

**YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ  
OLUŞ ARASINDA ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİNÇLİ  
FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ**

**GİZEM ERDAL**

**IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
HAZİRAN, 2022**

YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ  
ARASINDA ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI  
ROLÜ

GİZEM ERDAL

Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans  
Programı, 2022

Bu tez, Işık Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü'ne Yüksek Lisans (MA)  
derecesi için sunulmuştur.

IŞIK ÜNİVERSİTESİ  
HAZİRAN, 2022

İŞIK ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDA  
ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

GİZEM ERDAL

ONAYLAYANLAR:

Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver  
(Tez Danışmanı)

Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Deveci

Işık Üniversitesi

Dr. Öğr. Üyesi Tubanur Bayram Kuzgun

Arel Üniversitesi

ONAY TARİHİ: 13/06/2022

**THE MEDIATING ROLE OF SELF-COMPASSION AND MINDFULNESS  
IN THE RELATIONSHIP BETWEEN REASONS FOR LIVING AND  
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING**

**ABSTRACT**

**Objective:** The main purpose of this study is to analyze the mediating role of self-compassion and mindfulness in the relationship between the reasons for living and psychological well-being in university students. Also, the study investigated whether the findings of the participants' psychological well-being differ according to socio-demographic characteristics.

**Method:** The research consists of 437 participants between the ages of 18-24 and was conducted online. Considering the purpose of the research; Demographic Information Form (DIF), Reasons for Living Inventory (RFLI), The Flourishing Scale (TFS), Self-Compassion Scale (SCS), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) were used, respectively.

**Result:** According to the results of the research, the reasons for living and psychological well-being; self-compassion and the reasons for living; psychological well-being and self-compassion; also, the relationship between mindfulness and psychological well-being was found to be positive. However, there was no significant relationship between the reasons for living and mindfulness according to findings. Moreover, it was observed that the level of psychological well-being differed according to certain socio-demographic characteristics. As a result of the mediator variable analysis, it was detected that self-compassion had a partial mediator role between the reasons for living and psychological well-being in university students.

**Conclusion:** It is considered that the mentioned variables of the study contributed to the literature in terms of investigating a limited number of previous studies. The results, limitations and implications of the current study are discussed in the lights of the relevant literature and suggestions are presented for future studies.

**Keywords:** University Students, Suicide, Reasons for Living, Psychological Well-Being, Self-Compassion, Mindfulness.

# YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDA ÖZ-ŞEFKAT VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ARACI ROLÜ

## ÖZET

**Amaç:** Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte katılımcıların psikolojik iyi oluşuna ilişkin bulgularının sosyo-demografik özelliklere göre farklılık gösterip göstermediği de araştırılmıştır.

**Yöntem:** Araştırma, 18-24 yaş aralığındaki 437 katılımcıdan oluşmuştur ve çevrimiçi bir ortamda yapılmıştır. Araştırmanın amacı doğrultusunda sırasıyla; Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği kullanılmıştır.

**Bulgular:** Araştırma sonuçlarına göre yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş; yaşamı sürdürme nedenleri ile öz-şefkat; öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş; bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki olumlu yönde bulunmuştur. Fakat yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte psikolojik iyi oluş düzeyinin belirli sosyo-demografik özelliklere göre farklılaştığı görülmüştür. Yapılan aracı değişken analizi sonucunda ise üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

**Sonuç:** Araştırmamızın söz konusu değişkenlerinin geçmiş araştırmalarda sınırlı sayıda incelenmesi açısından literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Mevcut çalışmanın sonuçları, sınırlılıkları ve çıkarımları ilgili literatür ışığında tartışılmış ve ileride yapılacak çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite Öğrencileri, İntihar, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Psikolojik İyi Oluş, Öz-Şefkat, Bilinçli Farkındalık.

## TEŞEKKÜR

Öncelikle tezimin başlangıç sürecinden itibaren bilgi birikimi ile bu süreçte bana ışık tutan, verdiği geri bildirimler ve titiz çalışması ile ilerlememi ve sürecin sonuna ulaşmamı sağlayan saygıdeğer tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver'e teşekkürlerimi sunarım.

Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı içerisinde yer alan, her birinden ayrı ayrı çok kıymetli bilgiler öğrendiğim tüm hocalarıma çok teşekkür ederim. Tez savunmamda yer almayı kabul eden Dr. Öğr. Üyesi Ezgi Deveci ve Dr. Öğr. Üyesi Tubanur Bayram Kuzgun'a katılımları ve değerli katkıları için teşekkürlerimi sunarım.

Lisans eğitimimden bu yana her ihtiyaç duyduğumda deneyimleri ile bana yol gösteren başta sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Eyyüb Ensari Ciceralli olmak üzere üniversite eğitimim boyunca bana kattıkları ve öğrettikleri sayesinde bugünlere gelebildiğim için tüm hocalarıma teşekkür ederim.

Benzer süreçlerden geçtiğimiz ve bu süreci başarıyla geçmeme yardımcı olan, zorlandığım zamanlarda bana zaman ayıran, yol gösteren ve öğreten arkadaşlarım Ecem Çıkmaz, Emel Çulha ve Elif Hazal İnce'ye yardımları için çok teşekkür ederim. Özellikle çeviri konusunda bana destek olan canım arkadaşım Samet Yazar'a da teşekkürlerimi sunarım.

Meslek hayatımda ilerlemek ve hayatımı kurmak için çabaladığım bu süreçte bana inanan ve desteklerini esirgemeyen Haluk Bedri Turhan'a, çocukluğumdan bu yana desteğini her zaman hissettiğim ablam İlkay İrem Çiçen'e, ilkokuldan bu yana her zaman yanımda olan kıymetli arkadaşım Hazal Demirkaya'ya, beni anlamaya çalışıp kaygılandığım zamanlarda beni çokça dinleyen canım kuzenim Erdiç Örük'e çok teşekkür ederim.

Yol arkadaşım Mehmet Burkay Kılıç'a bana olan saygısı, sevgisi, desteği ve her zaman yanımda olduğu için teşekkür ederim.

Hayatta karşılaştığım zorluklar karşısında duraksadığımda beni motive ederek destekleyen, her zaman başarabileceğime inanan, bana her zaman en güzel örnek olan canım abim Erdem Erdal'a çok teşekkür ederim. Kendisi benim abim olduğu için çok şanslıyım.

Bizi çok sevdiğini bildiğim, hayatta ailesi için çalışıp çabalayıp bizim bu günlere gelmemiz için uğraşan, sevgisini daima kalbimde hissettiğim canım babam Şenol Erdal'a çok teşekkür ederim.

Son olarak maddi manevi her olanağı bana sunmak için çabalayan, başarabileceğime her daim inanan, kararlarımın saygı duyan, sabır ve sevgiyle beni yüreklendiren, bana doğruyu ve yanlışını öğretten, beni olduğum her halimle seven onun gibi bir anneye sahip olduğum için kendimi dünyanın en şanslı insanlarından biri olarak saydığım canım annem Sevil Erdal'a sevgisi, şefkati, desteği ve varlığı için sonsuz teşekkür ederim.

GİZEM ERDAL

Canım aileme,



## İÇİNDEKİLER

<b>ABSTRACT .....</b>	<b>ii</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iii</b>
<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>iv</b>
<b>İTHAF SAYFASI.....</b>	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vii</b>
<b>TABLO LİSTESİ.....</b>	<b>xi</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ.....</b>	<b>xii</b>
<b>KISALTMALAR LİSTESİ .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BÖLÜM 1.....</b>	<b>1</b>
1. GİRİŞ .....	1
<b>BÖLÜM 2.....</b>	<b>4</b>
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR.....	4
2.1 Psikolojik İyi Oluş.....	4
2.1.1 Psikolojik İyi Oluş Tanımı ve Kuramsal Temeli.....	4
2.1.2 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Sosyo-Demografik Araştırmalar .....	6
2.1.3 Psikolojik İyi Oluş ve Covid-19 Pandemisi .....	11
2.2 Yaşamı Sürdürme Nedenleri.....	13
2.2.1 İntihar.....	15
2.2.1.1 İntihar Tanımı.....	15
2.2.1.2 İntiharını Açıklayan Kuramlar .....	16
2.2.1.2.1 Biyolojik Yaklaşım .....	16
2.2.1.2.2 Psikolojik Yaklaşım .....	17
2.2.1.2.2.1 Psikanalitik Kuram.....	17
2.2.1.2.2.2 Bilişsel Kuram .....	18
2.2.1.2.3 Toplumbilimsel (Sosyolojik) Yaklaşım .....	19
2.2.1.3 İntiharın Yaygınlığı.....	20
2.2.1.4 İntihar ile İlgili Sosyo-Demografik Değişkenler .....	20
2.2.1.5 Psikolojik İyi Oluş ve İntihar/Yaşamı Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişki.....	21

2.3 Bilinçli Farkındalık.....	22
2.3.1 Bilinçli Farkındalık Tanımı ve Kuramsal Temeli .....	22
2.3.2 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Sosyo-Demografik Değişkenler .....	25
2.3.3 Bilinçli Farkındalık ve İntihar/Yaşamı Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişki.....	26
2.3.4 Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki .....	27
2.4 Öz-Şefkat .....	28
2.4.1 Öz-Şefkat Tanımı ve Kuramsal Temeli .....	28
2.4.2 Öz-Şefkat ile İlgili Sosyo-Demografik Değişkenler .....	30
2.4.3 Öz-Şefkat ve İntihar/Yaşamı Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişki ....	31
2.4.4 Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki .....	33
2.5 Araştırmanın Amacı ve Önemi .....	34
2.5.1 Hipotezler .....	36
2.5.2 Araştırma Soruları .....	36
<b>BÖLÜM 3.....</b>	<b>38</b>
3. YÖNTEM.....	38
3.1 Çalışma Grubu .....	38
3.2 Veri Toplama Araçları.....	41
3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu .....	41
3.2.2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu .....	42
3.2.3 Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE-28) .....	42
3.2.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) .....	44
3.2.5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) .....	44
3.2.6 Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) .....	45
3.3 İşlem .....	45
3.4 Verilerin Analizi.....	46
<b>BÖLÜM 4.....</b>	<b>48</b>
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>48</b>
4.1 Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizleri .....	48
4.2 Kullanılan Değişkenlerin Betimleyici Analizleri.....	49
4.3 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sosyo-Demografik Bilgi Formundaki Değişkenlere Göre İncelenmesi .....	49

4.3.1 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelenmesi .....	49
4.3.2 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Durumuna Göre İncelenmesi .....	50
4.3.3 Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi .....	51
4.3.4 Psikolojik İyi Oluşun Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi .....	51
4.4 Psikolojik İyi Oluş, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkilerin Analiz Sonuçları .....	53
4.5 Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatın Aracı Rolüne İlişkin Analizler .....	55
<b>BÖLÜM 5.....</b>	<b>58</b>
<b>5. SONUÇ VE TARTIŞMA.....</b>	<b>58</b>
5.1 Psikolojik İyi Oluş ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi .....	61
5.1.1 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi .....	61
5.1.2 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Durumuna Göre Değerlendirilmesi .....	63
5.1.3 Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre Değerlendirilmesi .....	66
5.1.4 Psikolojik İyi Oluşun Gelir Düzeyine Göre Değerlendirilmesi .....	68
5.2 Psikolojik İyi Oluş, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi .....	69
5.2.1 Yaşamı Sürdürme Nedenleri/İntihar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	69
5.2.2 Yaşamı Sürdürme Nedenleri/İntihar ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	72
5.2.3 Yaşamı Sürdürme Nedenleri/İntihar ile Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	74
5.2.4 Bilinçli farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	77
5.2.5 Öz-şefkat ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi .....	80
5.3 Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatın Aracı Rolüne İlişkin Değerlendirme .....	83
5.4. Genel Değerlendirme.....	86
5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler .....	87
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>90</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>120</b>

<b>EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU .....</b>	<b>120</b>
<b>EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....</b>	<b>122</b>
<b>EK C YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ ENVANTERİ (YSNE-28) .....</b>	<b>125</b>
<b>EK D PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PIOÖ) .....</b>	<b>127</b>
<b>EK E ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ.....</b>	<b>128</b>
<b>EK F BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ).....</b>	<b>130</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>132</b>

## TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal ve Yüzdellik Değerler.....	39
Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal ve Yüzdellik Değerler.....	40
Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal ve Yüzdellik Değerler.....	41
Tablo 3.2 Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Veriler .....	47
Tablo 4.1 Tüm Değişkenlerin Psikometrik Analizine İlişkin Değerler .....	48
Tablo 4.1 (devamı) Tüm Değişkenlerin Psikometrik Analizine İlişkin Değerler .....	49
Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Ölçeklerinin Betimleyici Analizi .....	49
Tablo 4.3 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler.....	50
Tablo 4.4 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Durumu Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler .....	51
Tablo 4.5 Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumu Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler .....	51
Tablo 4.6 Psikolojik İyi Oluşun Gelir Düzeyi Açısından ANOVA ile İncelenmesine İlişkin Değerler .....	52
Tablo 4.7 Kullanılan Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar .....	53
Tablo 4.7 (devamı) Kullanılan Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar .....	54
Tablo 4.8 Öz-şefkatin, Yaşamı Sürdürme Nedenleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi .....	57

## ŞEKİL LİSTESİ

**Şekil 4.1 Öz-şefkatin, yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş arasında aracı bir rolüne ilişkin beta katsayıları.....56**

## KISALTMALAR LİSTESİ

- DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü  
TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu  
SDBF: Sosyo-Demografik Bilgi Formu  
YSNE: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri  
PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği  
BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği  
ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği  
NIHM: Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün (2018) yapmış olduğu tanıma göre sağlık kavramı sadece hastalığın olmayışı değil aynı zamanda fiziksel, zihinsel veya sosyal yönden tam bir iyilik halinin var olmasıdır. Diğer bir deyişle ruh sağlığı zihinsel bozuklukların olmamasından daha fazlasıdır. DSÖ'ye (2018) göre ruh sağlığı; kişinin yaşamın normal stresleri ile baş edebildiği, verimli çalışabildiği, kendi yeteneklerini gerçekleştirebildiği ve içinde bulunduğu topluma katkı sağlayabildiği bir iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla ruh sağlığının geliştirilmesi psikolojik iyi oluşu arttıran eylemleri içermektedir. Diener (1984) psikoloji alanının başlangıçtan beri insan mutsuzluğuna ve ıstırabına daha fazla ilgi göstermiş olduğunu ve psikolojinin mutsuzluğun belirleyicilerine kıyasla insanın iyi oluş durumu ile daha az uğraştığını belirtmektedir. Ryff (1989) iyi oluş kavramının sadece patolojinin var olmaması anlamına gelmeyebileceğini ifade etmektedir. Ayrıca iyi oluşun kişinin temelinde sahip olduğu potansiyelini en üst düzeyde kullanabilmesi olduğunu vurgulamaktadır (Ryff, 1989).

Pozitif psikolojinin kurucusu olarak görülen Seligman psikolojinin yalnızca hastalığın, zayıflığın ve zararın soruşturması olmadığını; güçlü yanlar ve iyi özelliklerin de araştırılması gerektiğini ifade etmektedir (Akt. Doğan, 2018). Pozitif psikoloji insandaki olumsuz özellikleri düzeltmek yerine olumlu olanları ele alıp arttırmayı amaçlayarak bireyin yaşamdan daha çok doyum almasını ve topluma daha yararlı olmasını sağlamaktadır (Bulut, 2020). Pozitif psikolojinin ele alıp incelediği önemli konular arasında mutluluk, iyi oluş, maneviyat, çalışma etiği, sorumluluk, yaşam doyumu, iyimserlik, öznel iyi oluş, akış, özgecilik, kapasite geliştirme, umut ve affetme gibi kavramlar yer almaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Literatüre bakıldığında zaman son yıllarda pozitif psikoloji ile ilgili olarak bireylerin



mutlu olmasına ve kendisini gerçekleştirmelerine odaklanan birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir (Okur ve Totan, 2019). Pozitif psikoloji içerisinde yer alan temel kavramlardan biri olan psikolojik iyi oluş ile ilgili alanyazında birçok çalışma yer almaktadır (Akbaş ve Cenkseven, 2007; Akdağ ve Çankaya, 2015; Akdoğan ve Polatçı, 2013; Beydoğan Tangör ve Curun, 2016; Demirci ve Şar, 2017; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Doğan, Totan ve Sapmaz, 2013; Erdem ve Kabasakal, 2015; Kumcağız ve Gündüz, 2016; Sarı ve Çakır, 2016; Telef, Uzman ve Ergün, 2013; Özen, 2010; Ümmet ve Yalın, 2020). Psikolojik iyi oluş kavramı bireyin zorluklar ile karşılaştığı zaman kendini gerçekleştirmesi, anlamlı bir hayat için potansiyellerini harekete geçirebilmesi, hayat endişesi ile kişisel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurmak için gayret gösterebilecek gücünün olması olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

İntihar kavramı insanların hayatlarını sona erdirmek amacıyla kendilerine zarar vermeleri ve bunun sonucunda ölmeleri olarak ifade edilmektedir (NIMH, 2022). İntihar düşüncesi ile ilişkili olan yaşamı sürdürme nedenlerinin (Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000) fazla olmasının kritik dönemlerde intihar düşüncesinin oluşmasını önlediğinden ve yaşamı devam ettirme arzusunu destekleyebileceğinden literatürde bahsedilmektedir (Batıgün, 2005; Bonner ve Rich, 1987; Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000; Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998). Daha önce yapılan çalışmalarda intihar ve iyi oluş (Daly ve Wilson, 2009; Hsu, Chang ve Yip, 2019; Lew ve ark., 2019; Minkov, Schachner, Sanchez, Morales, 2019; Sisask, Värnik, Kolves, Konstabel ve Wasserman, 2008; Qian, 2019; You, Song, Wu, Qin ve Zhou, 2014), intihar ve psikolojik iyi oluş (Jayervand, Ahdi, Mazaheri, Talebi ve Manshaee, 2013; Jin ve Zhang Lokanwaththa ve Ponnampereuma, 2020; Tatwin ve Atmini, 2018) ilişkisinin negatif yönde olduğuna dair birçok araştırmanın yapıldığı görülmektedir. Diğer bir deyişle psikolojik iyi oluşun artması intihar düşüncelerini azaltırken yaşamı sürdürme nedenlerinin artması da psikolojik iyi oluşu arttırmaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramı genel olarak bireyin dikkatini şu anda meydana gelen deneyime yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir şekilde odaklanması (Brown ve Ryan, 2003); duyarlı, kabullenici ve olabilecek herhangi bir düşünceden bağımsız bir şekilde şimdiye dikkat vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Mace, 2007). Bilinçli farkındalığın artışı, diğer bir deyişle dikkatin yargılayıcı olmadan o ana odaklanabilme becerisi psikolojik iyi oluşu olumlu yönden etkilemektedir (Allipou ve Ghannad, 2017; Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Uyar ve Sağlıklı, 2021; Baer ve ark., 2008;

Koyunsever, 2022). Söz konusu beceri bireyin intihar düşüncelerine karşı mesafelenebilmesi açısından da önemli bir noktadadır (Brooks, Lebeaut, Zegel, Walker ve Vujanovic, 2021; Collins, Stritzke, Page, Brown ve Wylde, 2018; Fang ve ark., 2019; Hashemi, Moustafa, Kankatm ve Valikhani, 2018; Lamis ve Dvorak, 2013; Roush, Mitchell, Brown ve Cukrowicz, 2018).

Bilinçli farkındalığı da içine alan şefkat kavramı ise başkalarının acılarına açık olmayı, o acılardan etkilenmeyi, başkalarının acılarını hafifletmeyi arzu etmeyi, başkalarının hata yapabileceğini kabul ederek diğerlerine karşı sabırlı, nazik ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmayı içermektedir. Öz-şefkat ise kişinin kendisine karşı bu şekilde davranmasını ve yaşadığı kendi deneyimlerini ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görmesini içermektedir (Neff, 2003a). Öz-şefkatin artışı, diğer bir deyişle bireyin kendisine yargılayıcı olmadan sabırlı ve nazik bir şekilde yaklaşması, yaşadığı olumsuz deneyimlerinin insana dair oluşunun farkında olması ve her insanın hata yapabileceğini düşünerek yaptığı hatayı eleştirmek yerine anlamlandırmaya çalışması psikolojik iyi oluşu olumlu yönden etkilemektedir (Abbasi ve Zubair, 2015; Alaloğlu, 2020; Birni, 2021; Koyunsever, 2022; Küçük, 2020; Kyeong; 2013; Neff ve McGehee, 2010; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). Söz konusu bu yaklaşım da bireyin intihar düşüncelerine karşı mesafelenebilmesi açısından önemli bir noktadadır (Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvor ve Rees, 2019; Köse, 2021; Özden, 2021; Suh ve Jeong, 2021; Cleare, Gumley ve O'Connor, 2019). Görüldüğü üzere psikolojik iyi oluş ruhsal sağlığın önemli bir yapı taşıdır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, olası aracı etkilerin gözetilmesi oldukça önemlidir. Mevcut çalışmada patoloji perspektifinin dışına çıkılarak yaşamı sürdürme nedenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi gözetilecektir. Ayrıca söz konusu ilişkide bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı etkisinin olup olmadığı araştırmanın bir diğer önemli amacını oluşturmaktadır. İlerleyen bölümlerde öncelikle psikolojik iyi oluş, yaşamı sürdürme nedenleri, bilinçli farkındalık ve öz-şefkat değişkenlerinin tanımlarına ve kuramsal temellerine yer verilecek olup devamında bu değişkenler arasındaki ilişkiler açıklanmaktadır. İlk bölümün sonunda son olarak mevcut çalışmanın hipotezleri belirtilmektedir.

## BÖLÜM 2

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR

#### 2.1 Psikolojik İyi Oluş

##### 2.1.1 Psikolojik İyi Oluş Tanımı ve Kuramsal Temeli

Literatüre bakıldığında zaman iyi oluş kavramı ile ilgili iki temel bakış açısı olduğu görülmektedir. Bunlar hedonik yaklaşım (öznel iyi oluş) ve eudaimonik (psikolojik iyi oluş) yaklaşımıdır. Öznel iyi oluş kavramı olumlu duyguların varlığı, olumsuz duyguların yokluğu olarak ele alınmaktadır ve mutluluk üzerine odaklanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramı ise yaşamı tamamen ve derin bir şekilde doyum alacak şekilde yaşamaya odaklanma, anlam ve kendini gerçekleştirme üzerine odaklanma ve kişinin bütün olarak fonksiyonda bulunması anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2001; Deci ve Ryan, 2008).

Öznel iyi oluş kavramı ilk olarak Bradburn (1969) tarafından ortaya atılmıştır ve öznel iyi oluş olumlu duygu (isteklilik, enerjik olma, kararlılık, ruhsal uyarılmışlık) ile olumsuz duygu (üzüntü, kaygı, korku, öfke, suçluluk, küçümseme) arasındaki denge olarak ifade edilmiştir (Diener ve ark., 1997). Pozitif psikoloji, mutluluğu hazcılık (hedonic) ve psikolojik iyi oluşun birlikteliği şeklinde kavramsallaştırmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Diener (2000) öznel iyi oluş kavramını insanların kendi hayatlarını duygusal ve bilişsel anlamlarda nasıl değerlendirdikleri olarak tanımlamaktadır. Özetle öznel iyi oluş kavramı yaşam doyumu, olumlu duyguların çokluğu ve az olumsuz duygulanım kavramlarının toplamı şeklinde görülmektedir (Doğan, 2018).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları arasında bazı temel farklar vardır ve bunlar duygu ve işlevsellik olmak üzere iki bileşene dayanmaktadır. Öznel iyi oluş

kavramı (hedonik mutluluk) olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşamdan yüksek doyum almak olarak tanımlanırken psikolojik iyi oluş kavramı yaşamda anlam ve amaç oluşturmaya odaklanmaktadır (Keyes ve Annas, 2009). Öznel iyi oluş ile ilgili literatüre bakıldığı zaman insanların hem bilişsel hem de duygusal olarak yaşamlarını nasıl ve neden olumlu şekilde deneyimledikleri ile ilgilendiği görülmektedir (Diener, 1984). Psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşun birbirinden farklı olduğunu gösteren temel özellik psikolojik iyi oluşta öznel değil nesnel değerlendirmenin önemli olduğudur (Ryff, 1989).

Ryff (1989) psikolojik iyi oluş ile ilgili makalesinde psikolojik iyi oluşun sadece ruhsal bozukluk veya başka bir problemin olmayışı ile açıklanamayacağını belirterek psikolojik iyi oluşun yaşam olaylarında işlevselliği sürdürme ile yakından ilişkili olduğunu belirtmektedir. Psikolojik iyi oluş bireyin zorluklar ile yüz yüze geldiği zaman kendini gerçekleştirme ve anlamlı bir yaşam için potansiyellerini harekete geçirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Singer, 2008; Keyes, Shmotkin ve Ryff., 2002). Psikolojik iyi oluş kişinin hayat endişesi ile bireysel ve sosyal ilgileri arasındaki dengeyi kurmak için çabalayacak gücünün olması olarak da ifade edilmektedir.

Ryff'ın (1989) geliştirdiği psikolojik iyi oluş modelinde altı alt boyut bulunmaktadır ve bu alt boyutlar psikoloji tarihinde yer alan önemli kişilerin psikolojik işlevsellik ile ilgili olan görüşleri çerçevesinde şekillendirilmektedir. Bu model içerisinde gelişim psikolojisinden Erikson'un (1959) psikososyal gelişim aşamaları, Buhler'in (1935) yaşamın tamamlanmasına yönelik temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in (1973) yetişkinlik ve yaşlılıkta kişilik değişimi tanımları, Jahoda'nın (1960) olumlu psikolojik sağlık ölçütleri, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme anlayışı, Allport'un (1961) olgunlaşma anlayışı, Rogers'ın (1961) tam işlevsellik görüşü ve Jung'un (1933) bireyselleşme kavramından yararlanılarak psikolojik iyi oluş modelini şekillendirildiği belirtilmektedir (Ryff, 1989; 1995; Ryff ve Keyes, 1995).

Oldukça zengin içeriğe sahip bu modelin boyutları öz-kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik (otonomi), çevresel kuşatıcılık, yaşamın anlamı ve kişisel gelişimdir (Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 2008). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisini ve geçmiş yaşamını olumlu değerlendirmesi (öz-kabul), başkaları ile kaliteli ilişkilere sahip olma (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bir kişi olarak sürekli büyüme ve gelişme hissi (kişisel gelişim), yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğu inancı (yaşam anlamı), kişinin yaşamını ve çevresindeki dünyayı etkin bir şekilde yönetebilme kapasitesi

(çevresel kuşatıcılık) ve kendi kural ve yargılarını oluşturma (özerklik) boyutlarını içermektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

### **2.1.2 Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Sosyo-Demografik Araştırmalar**

Psikolojik iyi oluş ile ilgili literatür incelendiğinde dünyada yapılan çalışmalar içerisinde psikolojik iyi oluş ve bazı sosyo-demografik faktörler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Cinsiyet ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında zaman cinsiyete göre psikolojik iyi oluş açısından farklar olduğu görülmektedir. Araştırmaların sonuçlarına bakıldığında kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmektedir (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Takwin ve Atmini, 2018). Söz konusu cinsiyetler arası anlamlı farklılıkların psikolojik iyi oluşun özellikle diğerleri ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarında olduğu görülmektedir (Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Takwin ve Atmini, 2018). Bu çalışmalarda cinsiyetler arası fark her iki alt boyutta görülmekte olsa da Ryff ve Keyes (1998)'in çalışmalarında sadece başkaları ile olumlu ilişkiler alt boyutunda anlamlı farklılıklar görülmektedir. Öte yandan Hori'nin (2008) çalışmasında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmektedir. Bu konuda ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında zaman cinsiyetin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir (Cenkseven, 2004; Göçen, 2019). Psikolojik iyi olma düzeyleri incelenen kız öğrencilerin erkeklerden anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldıkları görülmektedir (Ayhan, 2020; Bayraktar, 2021; Cirhinlioğlu, 2006; Gediksiz, 2013; Demirci, 2012; Türkdoğan, 2021). Arslan ve Erözyürek'in (2021) çalışmalarında da kadın öğretmenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek öğretmenlerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun aslında birçok altboyutunda (çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları, öz kabul) cinsiyetler arası farklılığın kadınlar lehinde olduğu göze çarpmaktadır (Anlı, 2011; Gediksiz, 2013). Örneğin Gediksiz'in (2013) çalışmasında psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasından çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve toplam psikolojik iyi olma puanlarında kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Sarıcaoğlu'nun (2011) çalışmasında ise psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarında kız öğrencilerin erkeklerden daha yüksek puan aldıkları, otonomi, çevresel hakimiyet ve kendini kabul alt boyutlarında

kız ve erkek öğrencilerin puanları arasında bir farklılaşma olmadığı görülmektedir. Ayrıca cinsiyetler arası fark olmadığını belirten başka çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Bırni, 2021; Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018; Keleş, 2018; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Kocaman, 2019; Kuyumcu, 2012; Küçük, 2020; Taşdemir, 2018; Timur, 2008; Tütüncü, 2012; Oymak, 2017; Vural, 2016). Benzer şekilde Palak'ın (2022) çalışmasında da psikolojik iyi oluş cinsiyet değişkenine göre incelediğinde anlamlı bir fark görülmemektedir. Çalışmada psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından sadece çevresel hakimiyet alt boyutunun erkeklerin lehine olduğu görülmektedir.

Literatüre bakıldığında sosyoekonomik düzey ile psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından bazılarının anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Ryff ve Singer'ın (1996) çalışmalarında diğerlerinden daha yüksek eğitime sahip kişilerin hem erkek hem kadınlarda "yaşam amacı" ve "bireysel gelişim" boyutlarında ilişkili olduğu görülmektedir. Kaplan, Shema ve Leite (2008) psikolojik iyi oluşun sosyoekonomik belirleyicilerini araştırdıkları çalışmalarında 29 yıllık bir boylamsal çalışma yürütmüştür ve bu çalışma içerisinde psikolojik iyi oluşun otonomi alt boyutu haricinde diğer tüm alt boyutlarında yüksek gelir ile psikolojik iyi oluşun pozitif bir ilişkisinin olduğu görülmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında gelir durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir (Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018). Geçgin ve Sahraç'ın (2017) üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında algılanan gelir düzeyine göre toplam psikolojik iyi oluş puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre gelir düzeyini iyi olarak algılayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları gelir düzeyini yetersiz algılayanlara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Yine Anlı'nın (2011) çalışmasında üniversite öğrencilerinin toplam psikolojik iyi olma puan ortalamalarında ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler ve öz-kabul puanlarında anlamlı farklılıklar bulunmaktadır. Buna göre algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin algılanan gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre toplam psikolojik iyi olma puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Tatlıoğlu'nun (2015) üniversite öğrencilerinin aylık gelir düzeyi ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında aylık harcanan para miktarı ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından "bireysel gelişim" puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Bunun aksini ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin Vural'ın (2016) çalışmasında gelir durumu düşüğe psikolojik iyi oluş puanının arttığı sonucu bulunmakta, Gediksiz'in

(2013) çalışmasında gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş toplam puanı ve alt boyutlarında bir değişiklik olmadığı bulunmaktadır. Benzer şekilde Ayhan'ın (2020) çalışmasında da psikolojik iyi oluş puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşmadığı görülmektedir. Cenkseven ve Akbaş'ın (2007) üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarını inceledikleri çalışmalarında sosyoekonomik düzeyin öznel iyi olmanın anlamlı yordayıcısı olduğu, psikolojik iyi olmanın ise anlamlı yordayıcısı olmadığı görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ve medeni durum ilişkisine bakıldığında evlilik kaybının (boşanma ve dul kalma) ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Hewitt, 2010; Waite, 1995). Evli kalan erkek ve kadınlara kıyasla eşinden ayrılmış ve dul kalmış kişilerin ruh sağlığında bir düşüş olduğu görülmektedir (Hewitt, 2010). Ayrıca başka bir çalışmada evli olan kişilerin boşanmış ve dul kişilere kıyasla hayatta kalma olasılıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Waite, 1995). Soulsby ve Bennett'ın (2015) evlilik ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceledikleri çalışmalarında evli kişilerin evli olmayan kişilere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Kim ve McKenry (2002) belirlediği 8 farklı medeni grup ile gerçekleştirdiği çalışmasında psikolojik iyi oluş düzeyinin farklı medeni durum gruplarında farklılık gösterdiği ve evli bireylerin diğer herhangi bir grupta olan bireylere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. TÜİK'in 2021 yılı verilerine göre yaşam memnuniyeti araştırması sonucunda evli bireylerin evli olmayan bireylere göre daha mutlu olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre 2021 yılında mutlu olduğunu belirten bireylerin oranı %54,0 iken evli olmayanlarda bu oran %40,1 olduğu görülmektedir. Ayrıca evli olan kişilerin mutluluk düzeyi cinsiyete göre incelendiğinde evli erkeklerin %48,9'unun, evli kadınların ise %58,8'inin mutlu olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (TÜİK, 2022). Bu konuyla ilgili ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında medeni durumun evli bireylerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Timur, 2008). Literatürde evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar olanlara göre daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Kocaman, 2019; Tütüncü, 2012). Bununla birlikte psikolojik iyi oluş puanlarında medeni duruma göre anlamlı bir farklılık olmadığını belirten aksi çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Dündar, 2018; Keleş, 2018; Küçük, 2020; Oymak, 2017; Tütüncü, 2012).

Literatür incelendiğinde çalışma durumunun psikolojik iyi oluş üzerinde iki yönlü etkisinin olduğu görülmektedir (Van Stolk, Hofman, Hafner ve Janta, 2014). Paul ve Moser (2009) işsizliğin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında işsiz kişilerin çalışan kişilere göre daha fazla sıkıntı, depresyon, psikosomatik belirti yaşadıkları; işe geri dönmeyenlerin ise ruh sağlığının iyileştirilmesine yardımcı olduğu belirtilmektedir. Carrol'un (2007) çalışmasının sonucunda işsizliğin daha düşük yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Benzer şekilde Warr'ın (1998) çalışmasında işsiz olup iş arayanların işsiz olup iş aramayanlara göre daha düşük psikolojik iyi oluş gösterdikleri görülmüştür. Winefield ve Tiggeman'ın (1990) okul sonrasında genç grup üzerinde boylamsal araştırma yürüttükleri çalışmalarında işsiz olan ve çalışan grup arasında farklılıkların gözlemlendiği, işsiz kişilerin çalışan kişilere göre daha düşük benlik saygısı, daha yüksek depresif duygu ve olumsuz ruh hali gösterdiklerini gözlemlenmektedir. Ülkemizde yapılan çalışmalar arasında da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışma durumuna göre karşılaştırıldığı çalışmalar bulunmaktadır (Ateş, 2021). Ateş'in (2021) örneğini herhangi bir işte çalışmayan, özel sektörde çalışan ve kamuda çalışan üç farklı grubun oluşturduğu çalışmada özel sektörde çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin herhangi bir işte çalışmayan ve kamuda çalışan kişilere göre daha düşük olduğu; herhangi bir işte çalışmayan kişilerin ise kamuda çalışan katılımcılara göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi ile yaş ilişkisinin incelendiği çalışmalara bakıldığında De-Juanas, Bernal Romero ve Goig'in (2020) örneğini 16-21 yaş arasındaki öğrencilerin oluşturduğu çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin tüm alt boyutlarında 18-21 yaş grubunun 16-17 yaş grubuna göre daha yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Yeung (2017) çalışmada yaşlılığın genel olarak fiziksel, bilişsel ve sosyal alanlarda kayıplar ile ilişkilendirildiğinden yaşlıların daha yalnız ve depresyonda olduğu düşünüldüğünü fakat bunun aksine son yıllardaki araştırmalarda istatistiklerin genç yetişkinlikten yaşlılığa depresyon oranlarının düşüşünden söz edilmektedir. Cachioni ve arkadaşları (2017) yaşlı katılımcılar ile öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş üzerine gerçekleştirdikleri çalışmalarında daha ileri yaşta olan bireylerin daha yüksek oranda yaşam doyumuna ve olumlu duygulara sahip olduğu görülmektedir. Bunun aksine Sapranaviciute-Zabazlajeva ve arkadaşlarının 2018 yılında gerçekleştirdikleri çalışmalarında 10 yıl ara ile takip ettikleri yaşlı



katılımcıların 10 yıl sonra daha düşük psikolojik iyi oluşa sahip oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. Bu konuda ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun yaşa göre anlamlı farklılıklar gösterdiği, orta yaş gurubunun genç yaş gurubuna göre daha yüksek psikolojik iyi oluş puanı gösterdikleri görülmektedir (Göcen, 2012; Gül, 2021; Vural, 2016). Bunun aksine Küçük'ün (2020) çalışmasında katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin yaşa göre farklılaşmadığı görülmektedir.

Literatürde psikolojik iyi oluş ve sosyal destek ilişkisinin incelendiği birçok çalışmaya rastlanmaktadır ve algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Emadpoor, Lavasani ve Shahcheragni, 2015; Poudel, Gurung ve Khanal, 2020). Awang, Kutty ve Ahmad'ın (2014) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin psikolojik iyi oluşları üzerinde arkadaşları ve ailelerinden gördükleri desteğin önemli bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu konuda ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde psikolojik iyi oluş ile sosyal destek arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmektedir (Aydın, Kahraman ve Hiçduymaz, 2017). Kaya, Çenesiz ve Aynas'ın (2019) çalışmasında aileden alınan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü, arkadaştan alınan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. İraz, Arıbaş ve Özşahin (2021) üniversite öğrencileri örnekleminde algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceledikleri çalışmalarında psikolojik iyi oluş puanlarının aile içi ilişkiler ve arkadaş ilişkilerine göre farklılık gösterdiği ve bu sonuçlara göre aile içi ilişkileri ve arkadaş ilişkileri daha iyi olan öğrencilerin ilişkilerini orta ve kötü olarak belirten öğrencilere göre psikolojik iyi oluş puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Yalçın'ın (2015) Türkiye'de yapılmış iyi oluş ve sosyal destek ilişkisinin incelendiği çalışmaları taradığı meta analiz çalışmasında psikolojik iyi oluş üzerindeki en fazla etki büyüklüğünün aileden alınan destek olduğu; bunu sırasıyla diğer önemli kişiler, arkadaşlar ve öğretmenlerden alınan desteğin izlediği görülmektedir.

Özetlemek gerekirse psikolojik iyi oluş ve sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında psikolojik iyi oluşun (kadınlarda, yüksek sosyoekonomik düzeyde, yaşlılarda, evlilerde, çalışanlarda, sosyal desteğe sahip kişilerde) daha fazla görüldüğü dikkati çekmekle birlikte iki değişken arasında ilişki olmadığını belirten aksi yönde çalışmaların olduğu da akılda tutulmalıdır. Demografik değişkenlerin yanı sıra toplumsal olayların da psikolojik iyi oluşu yakından etkilediği

göz ardı edilemez (Cleland, Kearns, Tannahill ve Ellaway, 2016; Kettlewell ve ark., 2020; Neria ve Sullivan, 2011). Ülkemizi ve tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisinin psikolojik iyi oluş kavramını ele alırken incelenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir.

### **2.1.3 Psikolojik İyi Oluş ve Covid-19 Pandemisi**

Dünya Sağlık Örgütü (2020) Aralık 2019'da Çin'de ortaya çıkan kısa bir süre içerisinde dünya genelinde bir tehdit oluşturmuş Coronavirüs'ü 11 Mart 2020 tarihinde pandemi ilan etmiştir (WHO, 2020). Tahmin edileceği üzere pandemi dönemi bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Chan, Ho, Li, Tam ve Tang, 2021; Ceri ve Çicek, 2021; O'Connor ve ark., 2021; Vindegaard ve Benros, 2020; Villani ve ark., 2021). İtalya'da Covid-19'un yayıldığı dönemde yapılan bir araştırmada pandeminin psikolojik rahatsızlıkları tetikleyici olabileceği ve maruz kalan kişilerde anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu gibi rahatsızlıkların olabileceği belirtilmektedir (Castelli, Di Tella, Benfante ve Romeo, 2020). Aynı araştırma içerisinde kadın olmak, daha az eğitim düzeyi, Covid-19 pozitif olmak, düşük yaşam kalitesi ve yüksek sağlık endişesi gibi durumların travma sonrası stres bozukluğunun görülme olasılığını arttırdığı belirtilmektedir (Castelli, Di Tella, Benfante ve Romeo, 2020). Solomou ve Constantinidou (2020) Covid-19 salgınının ruh sağlığı ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında Covid-19 ile ilişkili anksiyete ve depresyon semptomlarında bir artış olduğu görülmektedir. Aynı çalışma içerisinde psikolojik rahatsızlığın kadın, 50 yaş altı, öğrenci ve işsiz olmak ile ilişkili olduğu görülmektedir.

Covid-19'un ruh sağlığına etkilerinin incelendiği üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalara bakıldığında kaygı, travma sonrası stres bozukluğu, depresyon ve stres puanlarının artmış olduğu ortaya konmaktadır (Romeo, Benfante, Castelli ve Di Tella, 2021; Wang ve Zhao, 2020; Xiong ve ark., 2020). Benzer bir şekilde Cao ve arkadaşları (2020) çalışmalarında Covid-19 döneminde üniversite öğrencilerinin psikolojik durumlarını değerlendirip öğrencilerin kaygılarını etkileyen faktörleri incelemektedir. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin Covid-19 salgını nedeniyle yaşanan kaygıdan etkilendikleri ve kentsel alanda yaşamının, ebeveynlerle birlikte yaşamının, sabit bir gelire sahip olmanın Covid-19 döneminde yaşanan kaygıya karşı koruyucu bir faktör olduğu belirtilmektedir (Cao ve ark., 2020). Villani ve

arkadaşlarının (2021) Covid-19 pandemisinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini inceledikleri çalışmalarında araştırmaya katılan bireylerin kaygı ve depresyon semptomları gösterdikleri gözlemlenmektedir. Ayrıca aynı çalışma sonucunda pandeminin uzun vadeli etkilerinin olabileceğiyle birlikte üniversite öğrencilerinin travmatik olaylarda psikolojik sıkıntı yaşama riski altında oldukları ve hassas alt grupları belirlemenin önemli olduğuna dikkat çekilmektedir (Villani ve ark., 2021).

Covid-19 döneminde psikolojik iyi oluş ile ilgili literatür incelendiğinde pandeminin genel nüfusun psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Philip ve Cheryan, 2020; Sibley ve ark., 2020). Allen, Stevenson, Lambros Lazuras ve Ekrem'in (2022) çalışmalarında Covid-19 ile ilişkili endişeli düşüncelerin kaygı ve depresyon ile pozitif, uyku kalitesi ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmakta ve Covid-19 sırasında yaşanan sosyal, mesleki ve ekonomik bozulmanın psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkisi olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Tan, Huang, Geng, Cheung ve Zhang'ın (2021) çalışmalarında Covid-19 pandemisi sırasında dayanıklılık ve pandemiye bağlı çevresel stresin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını nasıl etkilediği incelenmektedir. Araştırmanın sonucuna göre dayanıklılığın psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisi varken pandemiye bağlı çevresel stresin psikolojik iyi oluşu azalttığı görülmektedir. Covid-19 pandemi sürecinde kamu ve özel sektör çalışanları ile yapılan bir çalışmada ise pandemik kaygının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Çiçek ve Almalı, 2020). Covid-19 salgını sırasında ülkemizde yapılan bir çalışmada Covid-19 pandemisi sırasında yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolünün olduğu görülmüştür (Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Bayraktar Uyar ve Sağlıklı, 2021).

Covid-19 döneminde eğitimin uzaktan gerçekleşmesi konusu ile ilgili literatür incelendiğinde birçok öğrencinin uzaktan eğitime dair kaygılı oldukları görülmektedir (Unger ve Meiran, 2020). Benzer bir şekilde Villani ve arkadaşlarının (2021) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öğrencilerin kampüse gidememe, arkadaşlarından ayrı kalma ve üniversiteye dönme korkusu konularında endişeli oldukları görülmektedir. Fatoni ve arkadaşlarının (2020) Covid-19 pandemi sonucunda gerçekleşen çevrimiçi eğitimin avantaj ve dezavantajlarını tespit etmek amacıyla Endonezya'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında

öğrencilerin uzaktan eğitim durumunda internete bağlanma konusunda yaşanan tutarsızlıklar, eğitimin tek taraflı gerçekleşmesi ve yaşadıkları konsantrasyon problemlerini dezavantaj olarak belirttikleri görülürken aynı zamanda öğrencilerin zaman ve mekan sınırı olmadan evde dinlenerek derse katılmayı ve seyahat süresi ve harcamalar olmamasını avantaj olarak belirttikleri görülmektedir. Bu konuda ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında da uzaktan eğitim uygulamalarının olumlu ve olumsuz birçok etkisinin olduğu görülmektedir (Genç, Engin ve Yardım, 2020; Özdoğan ve Berkant; 2020). Karadeniz ve Zabcı'nın (2020) pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ile algıladıkları stres ve psikolojik iyi oluş ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında uzaktan eğitim sırasında öğretmenleri zorlayan faktörler arasında uzaktan eğitime dair ders içeriği hazırlama hakkında bilgi sahibi olmama, yaşanan teknik zorluklar ve iş ve özel hayatın iç içe geçmesi konusunda güçlüklerin yaşandığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun bireyin ruh sağlığını koruyucu ve geliştirici özelliği, güçlü yanlara odaklanan perspektifinden gelmektedir. Psikolojik iyi oluşun diğer ucunda en ağır tablolardan olan intiharı görebiliriz. İntihardan psikolojik iyi oluşa geçişte yine pozitif psikolojinin perspektifini kullanarak yaşamı sürdürme nedenlerine odaklanmak bu çalışmanın çıkış noktalarından birini oluşturmaktadır. Dolayısıyla sonraki bölümde öncelikle yaşamı sürdürme nedenleri kavramı, daha sonrasında intihar ile ilgili kuramlar ele alınmaktadır.

## **2.2 Yaşamı Sürdürme Nedenleri**

Literatüre bakıldığı zaman intihar ile ilgili çalışmaların genellikle intihara eşlik eden olumsuz bilişlere odaklandığından söz edilmektedir. Oysa Linehan, Goodstein, Nielsen ve Chiles'in (1983) geliştirdiği Yaşamı Sürdürme Envanteri'nin kişileri intihar davranışından uzak tutan olumlu bilişler üzerine odaklandığı belirtilmektedir (Akt. Batıgün, 2004). Linehan ve arkadaşları (1983) yaptıkları araştırmada intihar davranışının bilişsel-davranışçı bir görüşe dayandığını ve intihar davranışında bulunanları intihar etmeyen kişilerden ayıran faktörün onların inanç sistemlerinin içeriği olduğunu varsaydığını belirtmektedir. İntiharı azaltabilecek birçok potansiyel yaşam yönelimli inanç ve beklenti olduğu ifade edilmektedir. Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri'nin (Reasons for Living Inventory) geliştirilmesinde Victor Frankl'in Nazi kamplarında birçok acı verici yaşam stresi yaşayan ve hayata tutunan,

yaşamlarını sürdürebilen kişilerin yaşamla ilgili inançları ve geleceğe yönelik beklentileri üzerindeki araştırmalardan yararlandığı bilgisi yer almaktadır. Frankl mahkumların hayatta yapacakları anlamlı bir şeyler olduğuna dair inançlarının birçoğu için kritik bir önemde olduğunu belirtmektedir (Linehan ve ark., 1983). İnsanın Anlam Arayışı adlı kitapta Frankl (2018), Nietzsche'nin şu sözünden bahsetmiştir: "Yaşamak için bir nedeni olan kişi, hemen her nasıl'a katlanabilir." Bu sözün üzerine Frankl insanların içsel güçlerini kazanmaları için yaşamlarında bir neden göstermek gerektiğini ve yaşamında hiçbir anlam, amaç ve hedef göremeyen kişilerin kaybetmelerinin uzun sürmeyeceğinden bahsetmektedir (Frankl, 2018, s.92).

Sözü edilen yaşamı sürdürme nedenleri 6 faktör altında toplanmaktadır (Linehan ve ark., 1983). Bu faktörler; hayatta kalma ve baş etme inançları, aileye karşı sorumluluk, çocukla ilgili kaygılar, intihar korkusu, sosyal açıdan onaylanmama korkusu ve ahlaki engellerdir. *Hayatta kalma ve baş etme inançları* yaşamla ilgili bir dizi inancı birleştirmekte ve gelecekle ilgili olumlu beklentilerle birlikte hayatın sunduğu şeylerle ilgili başa çıkmaya yönelik inançları kapsamaktadır. *Aileye karşı sorumluluk ve çocukla ilgili kaygılar* kişinin ailesine karşı sorumluluk hakkındaki inançları ve çocuk ile ilgili endişelerini içermektedir. Genel popülasyona bakıldığı zaman intihar davranışını düşünmediğini bildiren bireylerin ailesi ve çocuk ile ilgili endişelerine önem verdiği görülmektedir (Linehan ve ark., 1983). *İntihar korkusu* intihar ile ilgili korkulu beklentiler ve intihar eyleminin içerdiği gerçek acı hakkındaki sahip olunabilecek korkular hakkındadır. *Sosyal açıdan onaylanmama* korkusu diğer insanların ne düşündüğü ile ilgili endişeler hakkında iken *ahlaki engeller* dini inançlar ve değerler ile ilgilidir. Çalışma içerisinde bu faktörler ile intihar davranışının ilişkisi incelendiği zaman kişilerin bu faktörlere verdikleri önem derecesi ile intihar davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Linehan ve arkadaşları (1983) Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri ile intihar eğilimi olan kişilerin envanterde yer alan inançlara inanması ve bunlara önem verilmesinin öğretilebileceğini belirtmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında yaşama nedenleri ile intihar düşüncesi arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000). İntihar girişiminde bulunmamış hastaların intihar girişiminde bulunanlara göre yaşama nedenleri puanlarında daha yüksek puan aldıkları görülmektedir (Malone ve ark., 2000). Yaşamı sürdürme nedenlerinin fazla olmasının kritik dönemlerde intihar düşüncesinin oluşmasını önlediğinden ve yaşamı devam ettirme arzusunu destekleyebileceğinden bahsedilmektedir (Batıgün, 2005; Bonner ve

Rich, 1987; Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000; Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998). Literatüre bakıldığında intihar ile ilişkili olarak çoğunlukla umutsuzluk, yalnızlık, öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar gibi olumsuz değişkenlerin ele alındığı çalışmaların olduğu görülmektedir (Batıgün,2004; Batıgün, 2005; Batıgün, 2008; Engür, 2008; Eskiuyurt, 2016; Uncu, 2020; Tüzün, 1997). Yaşamı sürdürme nedenleri ölçeğinin kullanıldığı çalışmalarda ölçeği dolduran kişilerin kendilerini daha iyi hissettikleri (Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998), farkındalıklarının arttığı (Durak, Yasak-Gültekin ve Şahin, 1993) ve olumlu düşüncelerinin pekiştiği görülmektedir (Osman, Jones ve Osman, 1991). Söz konusu ölçeğin revizyon ön çalışması gerçekleştirilmiş olup çalışma içerisinde ebeveyn kabul reddi ve yaşamı sürdürme nedenleri arasındaki ilişkide bilişsel esneklik ve duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolü incelenmektedir (Dedeler, 2016). Mevcut çalışmada da intihar gibi oldukça dramatik bir kavram yaşamı sürdürme nedenleri gibi güçlü yönlerine odaklanan bir bakış açısı ile ele alınacak ve yine güçlü yönlere odaklanan pozitif değişkenlerle ilişkisine odaklanılacaktır.

## **2.2.1 İntihar**

### **2.2.1.1 İntihar Tanımı**

Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü (National Institute of Mental Health) isimli kuruluşun tanımına göre intihar insanların hayatlarını sona erdirmek amacıyla kendilerine zarar vermeleri ve bunun sonucunda ölmeleri olarak ifade edilmektedir (NIMH, 2022). Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü intihar girişimi ve intihar düşüncesi kavramlarına dikkat çekmektedir. Buna göre intihar girişimi; ölme niyetiyle, ölümcül olmayan, potansiyel olarak zararlı bir davranış olarak ifade edilirken intihar düşüncesi kavramı intiharı düşünmek ve planlamak olarak ifade edilmektedir (NIMH, 2022).

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ise intihar kavramını iki grupta ele almaktadır. Bunlar gerçek intiharlar ve intihar girişimi olarak ifade edilmektedir. Gerçek intiharlar ölümlle sonuçlanırken, intihar girişimleri kişinin kendisini yok etmek, zarar vermek, zehirlenmek amacıyla gerçekleştirdiği intihara yönelik, ölümcül olmayan tüm istemli girişimler olarak ifade edilmektedir (Sağınç, Kuğu, Akyüz ve Doğan, 2000).

Sayı (2000) intihar kavramını kişinin istemli olarak yaşamına son vermesi durumu ve kişinin öz benliğine yönelik bir saldırganlık hali olarak ifade etmektedir (Akt., Can ve Sayıl, 2004). İntihar davranışı terimi ise düşünceyle başlayıp ölümlle

sonuçlanan bir davranış yelpazesi ve sürecidir (Eskin, 2014). Genel bir terim olan intihar davranışı; kişinin kendisini öldürmesi (tamamlanmış intiharlar), kişinin kendisini öldürmek için yaptığı girişimler (intihar girişimleri) ve kişinin kendisini öldürmeyi düşünmesi, bu yönde planlar yapması (intihar düşüncesi) olarak 3 boyutta sınıflandırılmaktadır (Eskin, 2014).

### **2.2.1.2 İntiharı Açıklayan Kuramlar**

#### **2.2.1.2.1 Biyolojik Yaklaşım**

Literatüre bakıldığı zaman intihar olgusunun biyolojik kökenlerini anlamaya yönelik yapılan birçok araştırmaya rastlanılmaktadır. Mc Guffin ve arkadaşları (2001) ruhsal hastalıklar ve psikolojik stresörlerden bağımsız olarak genetik faktörlerin %30-50 oranında intihar davranışı üzerinde rolü olduğundan bahsetmektedir (Akt., Özalp, 2009). Kim (2012) major depresif bozukluğu olan hastalarda intihar davranışını biyolojik açıdan incelediği çalışmasında intiharın farklı birçok faktörün etkileşiminden kaynaklanan karmaşık bir olgu olduğunu ileri sürmektedir. Nörobiyolojik değişiklikler, genetik yatkınlık ve psikolojik faktörler bunlara dahildir. Araştırma içerisinde düşük kolesterol ve beyinden kaynaklanan nörotrofik faktör (BDNF) seviyesinin intihara meyilli bireylerde beyin fonksiyon bozukluğu ile ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca aynı çalışmada intihara meyilli bireylerde beynin prefrontal korteksinde serotonin fonksiyon bozukluğu ve düşük BDNF aktivitesi tespit edilmiştir (Kim, 2012). Depresyondaki intihar davranışı ile ilgili yapılan çalışmaların gözden geçirildiği bir başka çalışmada ise intihar ve biyolojik kimyasalların ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma içerisinde intihar girişiminde bulunan depresif hastaların ve 5 yıllık bir takip süreci sonrasında tekrar girişimde bulunan hastaların intihar girişiminde bulunmamış hastalara göre beyin omurilik sıvısında dopamin metaboliti homovanilik asit konsantrasyonunun ve idrarda bulunan homovanilik asitin önemli ölçüde daha düşük olduğu bulunmuştur (Roy, 1994). Bir başka araştırmada bulunan sonuçlara göre Sayıl (2000) intihar ederek yaşamına son veren kişilerin beyin omurilik sıvısında 5-hidroksi indol asetik asit düzeylerinin düşük olduğu ve trombositlerindeki mono amino oksidaz aktivitesinin azaldığı görülmüştür (Akt., Can ve Sayıl, 2004). Aydın, Hacimusalar ve Hocaoğlu (2019) intihar davranışının olası nörobiyolojik nedenlerinin ve risk faktörlerinin anlaşılması amacıyla yaptıkları çalışmalarında intiharın biyolojik, psikolojik ve sosyolojik yönleri olan karmaşık bir insan davranışı

olduğu, bugüne kadar yapılan çalışmalar içerisinde intiharın psikososyal yönünün incelendiği fakat intihar davranışının nrobiyolojisinin son yıllarda araştırmaların ilgi odağı olsa da yeterince aydınlatılmadığı ifade edilmektedir.

#### **2.2.1.2.2 Psikolojik Yaklaşım**

##### **2.2.1.2.2.1 Psikanalitik Kuram**

İntihar davranışının ortaya çıkmasında psikolojik kayıp, ayrılık ve terk edilme dolayısıyla ortaya çıkan bilinç dışı düşmanlık ve öfke duyguları önemli bir rol oynamaktadır ve psikanalitik kurama göre bu öfke ve kızgınlık duygularının kişinin kendi benliğine yöneltilmesi intihara neden olabilir (Eskin, 2014). İntihar, psikanalitik kuram içerisinde sevilen birinin yitirilmesi ve yitirilen sevgi objesinin benliğin bir parçası haline dönüştürülerek (ie alma) yitirilene duyulan öfkenin zbenliğe çevrilmesi şeklinde açıklanmaktadır (Can ve Sayıl, 2004). Freud’un (1917) ‘‘Yas ve Melankoli’’ adlı çalışmasında intihar olgusu ile ilgili açıklamalara yer verilmektedir. Bu eserde öfkenin benliğe yöneltilmesinde rol oynayan psikolojik mekanizmalardan bahsedilmektedir (Akt., Tüzün, 1997). Bu konuda yas ve melankolinin ayrımını yapmak önemlidir. Yas sevilen bir kişinin kaybı veya yerine konmuş soyut bir değerin kaybedilişine verilen bir tepki olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda benzer etkiler oluştuğunda bazı kişilerde yas yerine melankoli oluştuğundan bahsedilmektedir. Yas ve melankolide acı veren ruh hali, dış dünyaya olan ilginin azalması, yeni bir sevgi nesnesi seçme becerisinin yitirilmesi gibi özellikler görülebilirken bunların beraberinde melankolide farklı olarak benlik saygısı ve özgüvenin zayıfladığı görülmektedir. Yasta sevilen nesnenin artık var olmadığı gerçeği kabul edilerek libidonun nesneden geri çekilmesi gerçekleşir. Melankolide ise nesne gerçekten lmese de sevgi nesnesi olarak yitirilir. Yas içerisinde dünya fakir ve boş olurken melankolide ego fakir ve boş görülmektedir. Melankolide kişi kendi egosuna yönelik suçlamalarda bulunur. Kişinin kendine yönelik suçlamaları bir sevgi nesnesine yönelik olup sevgi nesnesine yönelen suçlama kişinin kendi egosuna geri dönmektedir. Freud’un psikanalitik teorisine göre cinayette kişi kızgınlığını başka birine yönlendirir ve onu öldürür, intiharda ise kişi kızgınlığını kendi benliğine yöneltir ve yaşamına son verir (Eskin, 2014).



### 2.2.1.2.2.2 Bilişsel Kuram

Bilişsel model kişilerin duygu, davranış ve fizyolojisinin olaylara karşı algılarından etkilendiğini varsaymaktadır (Beck, 2020). Kişiler zihinlerinden geçenlere göre benzer durumlara birbirinden farklı duygusal ve davranışsal tepkiler vermektedir. Bununla birlikte bilişsel model işlevsiz düşüncenin tüm psikolojik bozukluklarda yaygın olduğunu savunmaktadır. Bilişsel modele göre ruhsal rahatsızlıkların ortaya çıkmasında 3 ana bilişsel unsur etkindir. İlk unsur bazı genetik yatkınlıklar ve belirli kişilik özellikleriyle birlikte insanların çocukluk döneminde çevreyle etkileşimlerinden geliştirdikleri temel inançlardır. Temel inançları besleyen tutumlar ve varsayımlar ara inançları oluşturmaktadır. Otomatik düşünceler ise temel ve ara inançlar ile etkileşimdedir ve bir olayın yorumlanması sıklıkla kişinin bir sonraki duygu ve davranışını etkileyen otomatik düşünceler ile açığa vurulmaktadır (Beck, 2020). Bilişsel model insandaki düşünme hatalarının psikopatolojinin ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde önemli bir neden olduğunu savunmaktadır (Türkçapar, 2021). Bu modele göre bir kişinin intihar etmesinin altında yatan sebep olarak düşüncedeki hata ve yanlışlıklar ele alınmaktadır (Eskin, 2007). İntihar davranışında bulunan kişilerin sorun çözme becerilerinde eksiklikler görülmektedir ve bu kişiler sahip oldukları problemleri intihar gibi işlevsel olmayan bir şekilde çözmeye çalışmaktadırlar (Eskin, 2007). Beck'in bilişsel modeline göre depresyona yakın olan kişiler kendilerine, dış dünyaya ve geleceğe karşı olumsuz beklentilere sahiptirler. Umutsuzluk kavramı gelecek ile ilgili olumsuz beklentiler olarak tanımlanmaktadır (Beck, Kovacs ve Weissman 1975). Beck umutsuzluğu kişinin gelecek ile ilgili beklentilerinin azalması olarak ele almaktadır. Depresyonu ele alırken temel belirtilerinden biri olan umutsuzluk kavramı üzerinde durmuştur (Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin 1993).

Literatüre bakıldığı zaman depresyon ve intiharın yakından ilişkili olduğunu gösteren birçok çalışma görülmektedir (Abdelmageed ve Hussein, 2022; Bachman, 2018; Bradvik, 2018; Dardaş, 2022; Nordentoft, Mortensen, ve Pedersen, 2011; Minkoff, Bergman, Beck ve Beck, 1973 Weisman, 1974; Vannoy, 2007). Ayrıca depresyon ve intihar eğilimi arasındaki ilişkiyi açıklarken umutsuzluğun rolüne dikkat çekilmektedir (Minkoff, Bergman, Beck ve Beck, 1973). Literatür incelendiğinde intihar seviyesi ile hastanın umutsuzluk seviyesinin ilişkili olduğu görülmektedir (Beck ve ark., 1990; Efstathiou ve ark., 2018; Minkoff, Bergman, Beck ve Beck, 1973;

Seber, Dilbaz, Kaptanoğlu ve Tekin 1993; Sun, Wu, Yao, Chiang ve Lu, 2021; Zhang ve Li, 2013). Ayrıca umutsuzluğun intihar ile olan ilişkisinin, depresyonun intihar ile olan ilişkisinden daha fazla olduğu görülmektedir (Wetzel, 1976; Raineri ve ark., 1993).

### 2.2.1.2.3 Toplumbilimsel (Sosyolojik) Yaklaşım

Durkheim (2021) intiharı ‘‘ölen kişi tarafından ölümle sonuçlanacağı bilinen yapılan olumlu ya da olumsuz bir edimin doğrudan ya da dolaylı sonucu olan her ölüm olayına intihar denir’’ (s.25) şeklinde tanımlamaktadır. Durkheim (2021) intihar kavramını toplumsal bir olgu olarak ele almaktadır ve 1897 yılında yayımladığı İntihar-Toplumbilimsel İnceleme adlı yapıtında intiharın biyolojik etkenlerle (kalıtım gibi), iklim ve hava sıcaklığı ile hatta ruhsal etkenlerle (taklit gibi) açıklanamayacağını öne sürerek ancak toplumsal etkenlerle açıklanabileceğini vurgulamaktadır. Her toplumun bir ‘‘toplumsal intihar oranı’’ olduğunu belirterek intiharı anlamamızı sağlayacak olan durumun toplumsal etkenler olduğu görüşünü ileri sürmektedir. Dinsel bağlılık (mensubiyet), evlilik, aile yaşamı, siyasal ve ulusal bağlar öğelerinin toplumsal etkenleri oluşturduğunu ifade ederek intihar ile bağlarını incelemiştir. Durkheim (2021) intiharı 3 ayrı kategoriye ayırmaktadır. Bunlar; bencil intiharlar, elcil intiharlar ve kuralsızlık intiharlarıdır. Durkheim (2021) bencil intiharı bireyin toplumsal çevresiyle bütünleşmemesi sonucu olan intihar olayı olarak tanımlamaktadır. Ayrıca kişiyi kendi başının çaresine bakmak durumunda bırakan etkenler ne kadar fazlaysa intihar olaylarının o derecede artacağını ileri sürmektedir. Durkheim’a (2021) göre aile bağları ile bencil intihar oranlarının arasında bir ilişki vardır. Buna göre aile bağlarının zayıf olduğu durumda bencil intihar oranlarının artması beklenmektedir. Bu durumda asıl belirleyici etken aile üyelerinin kişilik yapıları değil aile bağlarının yoğunluğu ve sıklığıdır. Durkheim’a (2021) göre aşırı toplumsal bütünleşmişlik elcil intiharı kolaylaştırmaktadır. Elcil intihar kavramında kişi hayatını adetler, gelenekler ve alışkanlıklarla katı bir şekilde düzenlemektedir. Eğer dinsel veya siyasal nitelikteki topluluğun buyrukları gerekli kılsa kişiler düşünmeden kendilerini öldürmektedir. Üçüncü bir intihar türü olarak ifade edilen kuralsızlık intiharı, bireyin davranışlarında uyulacak ölçülerin bulunmaması olarak ifade edilmektedir. Bu intihar türü bireylerin davranışlarını düzenleyecek kural ve ölçüler bulunmadığında bireyin ufkunun aşırı genişlemesi veya daralması sonucunda

oluşmaktadır. Buna örnek olarak beklenmedik zenginleşme veya boşanma durumları verilmektedir (Durkheim, 2021).

### **2.2.1.3 İntiharın Yaygınlığı**

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) intiharın ciddi bir küresel halk sağlık sorunu olduğunu ve dünyada her yıl 700.000'den fazla insanın intihar ederek hayatını kaybettiğini bildirmektedir. 2019 yılı içerisinde dünya üzerindeki intihar oranları hakkında yayımlanan kitapçıkta intiharın 15-29 yaş arasındaki kişiler arasında 4. ölüm nedeni olduğu ve 2019 yılında her 100 ölümden birinin intihar sonucu ile olduğu belirtilmektedir (World Health Organization, 2021). Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) verilerine göre, 2017 yılında ölüm ile sonuçlanan intiharların %75,6'sını erkekler oluştururken %24,4'ünü kadınlar oluşturmaktadır. Ayrıca 2019 yılında yayımlanan verilere göre yüz bin nüfus başına düşen intihar sayısını ifade eden kaba intihar hızı, 2017 yılında yüz binde 3,94 iken 2018 yılında yüz binde 3,88'e düştüğü belirtilmektedir ve ayrıca 2018 yılı içerisinde her yüz bin kişiden yaklaşık dördünün intihar ettiği bildirilmektedir (Türkiye İstatistik Kurumu, 2019). Uluslararası örnekleme bakıldığında ise insanların yaklaşık %9'unun yaşamlarının bir noktasında intihar düşüncelerine sahip olduğu belirtilmektedir. Ayrıca %3'ünün de intihar girişiminde bulunduğu bildirilmektedir (Nock ve ark., 2008).

### **2.2.1.4 İntihar ile İlgili Sosyo-Demografik Değişkenler**

Cano-Montalban ve Quevedo-Blasco'nun (2018) Avrupa ve Amerika'daki intihar davranışı ile en çok ilişkili olan sosyo-demografik değişkenler ile intihar yöntemleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları sistematik incelemelerinde erkeklerin ve yaşlıların daha sık intihar ettikleri, kadınlar ve gençlerin daha sık intihar girişimi ve intihar davranışına sahip oldukları bildirilmektedir. Bu sonuçlara göre işsizlik, kırsal yaşam, evlilik dışında bir medeni durum ve düşük eğitimin intihar ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir.

Literatüre bakıldığında intihar davranışının her yaş grubunda görülebildiği ancak diğer yaş gruplarına göre gençlerin en riskli grup olduğu bildirilmektedir (Ceyhun ve Ceyhun, 2003; O'Conner ve Sheehy, 1997; Sayıl ve ark., 1993; Silverman, Meyer, Sloane, Raffel ve Pratt, 1997). Çin'de yapılan benzer bir çalışmada da karşılaştırıldıkları daha üst yaş gruplarına göre 18-34 yaş arasındaki gençlerin daha

yüksek düşünce, plan ve girişimde buldukları görülmektedir (Lee ve ark, 2007). Bununla ilişkili olarak genç bireylerin diğer yaş gruplarına göre intihar için daha fazla nedeni olduklarını belirtmektedir (Şahin, Şahin ve Tümer, 1994). Özellikle gençler arasında intiharın stresli olaylar karşısında bir çözüm yolu olarak görülmesi dikkat çekicidir (Batıgün ve Şahin, 2003). İntihara cinsiyet açısından bakıldığında erkeklerin intihar olasılığı ortalamasının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir (Ceyhun ve Ceyhun, 2003; O'Conner ve Sheehy, 1997). Bunun aksine Sayıl ve arkadaşlarının (1993) çalışmalarında kadınların daha çok intihar girişiminde bulunduğu görülmektedir. Ayrıca aynı çalışmada intihar girişiminde bulunan vakaların %30'unun öğrenci, %58.44'ünün bekar, %57.5'inin 15-24 yaş arası yaş grubunda olduğu görülmektedir (Sayıl ve ark., 1993). Ciddi intihar girişiminde bulunan gençler ile yapılan bir çalışmada daha az eğitilmiş ve düşük sosyoekonomik geçmişe sahip kişilerin intihar riskinin yüksek olduğu görülmektedir (Beautrais, Joyce ve Mulder, 1998). Yapılan bir başka çalışmada ise evli olmayan kişilerin intihar riskinin daha fazla olduğu görülmektedir (Bucca ve ark., 1994).

### **2.2.1.5 Psikolojik İyi Oluş ve İntihar/Yaşamı Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişki**

Literatüre bakıldığında intihar ve iyi oluş ilişkisine dair pek çok çalışmaya rastlanmaktadır (Daly ve Wilson, 2009; Hsu, Chang ve Yip, 2019; Lew ve ark., 2019; Minkov, Schachner, Sanchez, Morales, 2019; Sisask, Värnik, Kolves, Konstabel ve Wasserman, 2008; Qian, 2019; You, Song, Wu, Qin ve Zhou, 2014). İntihar ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye dair Endonezya'da bulunan intihar oranının oldukça yüksek olduğu tespit edilen Gunung Kidul bölgesinde 249 lise öğrencisi ile yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş ve intihar düşüncesi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki görülmektedir (Tatwin ve Atmini, 2018). Jayervand, Ahdi, Mazaheri, Talebi ve Manshaee'nin 2013 yılında daha önce intihar girişiminde bulunan 100 kişi ile yürüttükleri çalışmalarında intihar düşüncesi ve psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Jin ve Zhang 1998 yılında intihar düşüncesi üzerinde fiziksel ve psikolojik iyi oluşun etkilerini araştırdıkları çalışmalarında psikolojik iyi oluşun intihar ve intihar düşüncesini yordayıcı rolünün olduğu görülmektedir. Lokanwaththa ve Ponnampereuma'nın (2020) genç grup ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında intihar düşünceleri olmayan bireylerle karşılaştırıldığında, pasif ve

aktif intihar düşünceleri olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu görülmektedir.

## **2.3 Bilinçli Farkındalık**

### **2.3.1 Bilinçli Farkındalık Tanımı ve Kuramsal Temeli**

Son yıllarda psikolojik araştırma konuları arasından bilinçli farkındalık kavramına olan ilginin arttığı görülmektedir (Bulut, 2020). Bilinçli farkındalık kavramı 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir ve günümüzde artan bir ilginin odak noktasında olduğu görülmektedir (Kand ve Whittingham, 2010). Ayrıca farkındalık müdahalelerine olan ilgi de son 30 yılda katlanarak artmaktadır (Creswell, 2016). Bilinçli farkındalık kavramı meditasyona dayalı bir kavramdır ve yüzyıllardır var olmaktadır. Bilinçli farkındalık bir kavram ve uygulama olarak Budist meditasyon eğitiminin genel şemasında önemli bir yer tutmaktadır (Kand ve Whittingham, 2010).

Bilinçli farkındalık kavramının kökleri bilinçli dikkat ve farkındalığın geliştirildiği Budist ve diğer geleneklerde bulunur ve en yaygın olarak, şu anda neler olup bittiğinin farkında olma ve dikkatli olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık genel olarak bireyin dikkatini şu anda meydana gelen deneyime yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir şekilde odaklanmasıdır (Brown ve Ryan, 2003). Günümüzde bilinçli farkındalık kavramının öncüsü sayılan Jon Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalık kavramını yargılayıcı olmayan bir şekilde anbean kişinin içsel ve dışsal deneyimlerine belirli bir süreçte dikkat etmesi olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalık ortaya çıkan iç ve dış uyaranların devam eden akışının yargılayıcı olmayan gözlemi olarak da ifade edilmektedir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık Budist psikolojisinde “farkındalık” veya “çıplak dikkat” anlamına gelen bir terimin yaygın bir çevirisi olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı duyarlı, kabullenici ve olabilecek herhangi bir düşünceden bağımsız bir şekilde şimdiye dikkat verme olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramı kulağa oldukça sıradan ve kendiliğinden gelse de zihnin “otomatik pilota” oluşunun antitezi olarak görülmektedir. Otomatik pilot durumunda çoğu deneyim tanınmadan ve farkında olmadan geçip gider. Çoğu insan bilinçli farkındalık halini kısa süreli deneyimlese de pratik ve uygulama ile bu durum geliştirilebilir (Mace, 2007).

Literatürde yer alan birçok çalışmaya bakıldığı zaman bilinçli farkındalığın bireylerin refahını arttırdığı görülmektedir (Brown ve Cordon, 2009; Brown, Ryan ve Creswel, 2007; Deci ve Ryan, 2008). Kişi farkındalık yolu ile kendini gerçekleştirebilir. Farkındalık eksikliği ihtiyaçların karşılanmasını engelleyebilir ve ihtiyaçlar karşılanmazsa, bastırılırsa veya göz ardı edilirse kişinin iyilik halinin tehlikeye girebileceği ifade edilmektedir (Bulut, 2020). Bilinçli farkındalık kavramının psikoterapiye dahil edilmesi özellikle son 15 yıl içerisinde bilişsel-davranışçı gelenek içerisinde ortaya çıktığı görülmektedir. Bilişsel psikoloji ve Budist psikoloji duygusal rahatsızlığın yaygın düşünme ve algı kalıplarına bağımlılığı konusunda anlaşma içerisindedir ve çoğu psikodinamik terapinin aksine son zamanlarda bilişsel davranışçı terapiler geniş kapsamlı bir terapiden ziyade klinik ihtiyacı veya bozukluğu olan insanlar için belirli müdahaleler tasarlamaktadır (Mace, 2007). Farkındalık temelli müdahalelere örnek olarak; bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi, bilinçli farkındalık temelli yeme farkındalığı eğitimi, diyalektik davranışçı terapi ve kabul ve kararlılık terapisi örnek verilebilir (Baer, 2003; Mace, 2007).

### **Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar**

Kabat-Zinn (2021) öğrenme, görme ve değişimin gerçekleşebilmesi için zihnin açık ve kabul edici olması gerektiğini belirtmektedir. Takınılan tutumların dikkat verme ve anda olma uygulaması sırasında büyük öneme sahip olduğunu ve bu tutumların zihni sakinleştirme, bedeni rahatlatma, odaklanma ve daha net görme becerisinin temeli olduğunu ifade etmektedir. Farkındalık için tek gerçeğin dikkati vermek ve durumu olduğu gibi görmek olduğu belirtilmektedir.

Kabat-Zinn (2021) MBSR'da (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı) 7 tutum öğretildiğini belirtmektedir. Bilinçli farkındalıktaki temel tutumlar 7 kategoride sıralanmaktadır ve bunlar yargılamama, sabır, başlangıç zihni, güven, çabalamama, kabul ve bırakma şeklindedir.

1- Yargılamama: Mindfulness kazanmak için anbean deneyimlere dikkat vermek ve bunu yaparken elimizden geldiğince düşüncenin, beğenin ve beğenilmeyenin pençesine düşmemek gerektiği belirtilmektedir. Dikkat verme uygulamalarına başladığında sürekli deneyime dair yargılarda bulunduğumuzun fark edildiği ve

neredeşye her Şeyin zihnimiz tarafından etkilenip sınıflandırıldığı belirtilmektedir. Bize kendimizi iyi hissettiren bazı Şeyler, insanlar, olaylar iyi olarak değerlendirilirken ktu hissettirenler aynı hızda ktu olarak değerlendirilmektedir. Nötr Şeyler, insanlar ve olaylar sıkıcı değerlendirilip dikkatimizi vermeye değer bulmayıp zihnimizde görmezden gelmektedir. Deneyimlerimizi sınıflandırma ve yargılama alışkanlıklarımız genelde farkında olmadığımız otomatik tepkiler vermemize neden olmaktadır ve hayatın stresi ile daha iyi başa çıkabilmek adına otomatik yargıları fark etmek ve kendimizi önyargı ve korkular olmadan görebilir hale gelmek önemlidir. Ayrıca Mindfulness uygulamasında zihnin yargılayıcı yanını görmek çok önemlidir. Yargılayan zihin görüldüğünde yargılamayı durdurmaya çalışmak yerine yargılama izlenmeli ve farkına varılmalıdır.

2-Sabır: Sabır bir Őeylerin zaman zaman kendi halinde, istediği ve ihtiyaçı olan zamanda ortaya çıktığını anlamak ve kabul etmek olarak tanımlanmaktadır. Mindfulness uygulamasında da zihne ve bedene karşı sabır kazanılır. Kabat-Zinn (2021) bazı anların hızlıca gitmesi ve daha iyi olanların gelmesinin zorlanamayacağını ve her birinin o anda bizim hayatımızın bir anı olduğunu belirtmektedir. Sabırlı olmak her ana açık olmak, onu kendi doluluğu ile kabul etmek ve her Şeye ihtiyaçı olan zamanı vermektir.

3-Başlangıç Zihni: Bildiğimize inandığımız düşünce ve inançlar Şeyleri olduğu haliyle görmemize engel olur. Şeyleri olduğu gibi görebilmek için her Şeyi sanki ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli olan başlangıç zihni kazanmak gereklidir. Açık bir başlangıç zihni yeni olasılıklara açık olunmasını sağlar. Hiçbir an diğerinin aynısı değildir, benzersiz ve biriciktir.

4-Güven: Ynlendirilmek için dışarıdan yardım beklemek yerine kişinin kendisine ve duygularına güven duymasının önemli olduğu belirtilmektedir. Yapılan bazı hatalara rağmen devam etmek önemli ve faydalıdır. Meditasyon kişinin kendi olmasına odaklanmasını sağlamaktadır ve mindfulness uygulaması sırasında kişinin kendi olma sorumluluğu, kendini dinleme ve güvenme sorumluluğu kişidedir.

5-abalama: Meditasyon diğer aktivitelerden farklıdır. Belirli bir çaba ve enerji gerektirse de hiçbir Şey yapmama halidir. Kişinin kendi olmak dışında başka bir hedefi yoktur. Kabat-Zinn (2021) meditasyon alanında hedefe ulaşmanın en iyi

yolunun hedefe ulaşmak için çaba harcamadan her şeyi olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye odaklanmaya başlamak olduğunu belirtmektedir.

6-Kabul: Kabul etmek bir şeyi şu anda olduğu haliyle görmek olarak tanımlanmaktadır. Kabul için bir şeyi olduğu gibi kabul etmenin aşamaları olan duygu dolu inkar ve öfke dönemlerinden geçmenin gerekli olduğu belirtilmektedir. Kişinin kendisini sevmesi için elinde olan tek an şu andır. Kişinin kendini olduğu gibi kabul etmeyi seçmesi bir öz-şefkat ve zeka ürünü olarak görülmektedir.

7-Bırakma: Kişinin içsel deneyimlerine dikkat verdiği sürece zihninin tutunmak istediği belirli düşünce, duygu ve durumların farkına vardığı belirtilmektedir. Bu durumlarda kişinin kendisine bu dürtüleri bırakmayı hatırlatması ve her şeyi olduğu haliyle görmeye dikkat vermesi gerektiği belirtilmektedir. Yargılayıcı düşüncelerin var olmalarına izin verildiğinde bu gitmelerine izin vermek anlamına da gelmektedir.

### **2.3.2 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Sosyo-Demografik Değişkenler**

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında zaman bilinçli farkındalık cinsiyete göre incelendiğinde kadınların erkeklerden daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu görülmektedir (Aydınlı, 2019; Cengiz v., 2016; Konan ve Yılmaz, 2020). Diğer yandan cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık puanlarının anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği görülmekte ve bu sonuçlara göre erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı görülmektedir (Güler ve Usluca, 2021; Özpays Uzgur, 2020). Ancak bazı çalışmalarda da öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile yaş ve cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı görülmektedir (Azak, 2018; Kılınçoğlu, 2020; Yıldırım, 2020). Literatürde algılanan gelir düzeylerine göre öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları birbirinden farklı olduğu görülmektedir (Azak, 2018; Kılınçoğlu, 2020). Kılınçoğlu'nun (2020) çalışmasında sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyo ekonomik düzeyi düşük ve orta olan öğrencilere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülürken Azak'ın (2018) çalışmasında orta düzeyde geliri olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek düzeyde geliri olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun aksine Aydınlı'nın (2019) çalışmasında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirtilmektedir.



### 2.3.3 Bilinçli Farkındalık ve İntihar/Yaşamı Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişki

Literatüre bakıldığında intihar ve bilinçli farkındalık ilişkisi ile ilgili çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Brooks, Lebeaut, Zegel, Walker ve Vujanovic, 2021; Collins, Stritzke, Page, Brown ve Wylde, 2018; Fang ve ark., 2019; Hashemi, Moustafa, Kankatm ve Valikhani, 2018; Lamis ve Dvorak, 2013; Roush, Mitchell, Brown ve Cukrowicz, 2018). Fang ve arkadaşlarının (2019) intihar riski ile bilinçli farkındalık arasında aleksitiminin aracı rolünü araştırdığı çalışmalarında bilinçli farkındalık ve intihar arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu çalışmaya göre bilinçli farkındalık kişilerin duygularını tanıma ve tanımlama becerilerini geliştirebilir ve duygu düzenleme becerileri yüksek olan bilinçli farkındalığa sahip kişiler stresli olaylar ile karşı karşıya kaldıkları zaman psikolojik zorluklara karşı daha az duyarlı olur, olumsuz duygulardan daha çabuk kurtulabilir ve daha düşük intihar riski taşır (Fang ve ark., 2019). Lamis ve Dvorak'ın (2013) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, bağlanma, depresif belirtiler ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında bilinçli farkındalık ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkinin anlamlı ve negatif olduğu görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalığın depresyon ve intihar düşüncesi tedavisinde önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir. Benzer bir şekilde Brooks, Lebeaut, Zegel, Walker ve Vujanovic'in (2021) çalışmalarında da bilinçli farkındalık ve intihar düşüncesi arasında anlamlı ve negatif bir ilişki görülmektedir. Collins ve arkadaşları (2018) bilinçli farkındalığın gençler gibi savunmasız gruplar arasında intihara karşı direnci arttırabilecek eğitilebilir bir beceri olduğunu belirtmektedir ve araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalığın kişinin yaşamaya değer bir hayat yönelimini arttırarak yüksek risk ve sıkıntı koşullarında intihar arzusuna karşı koruduğunu göstermektedir. Ayrıca literatürde bilinçli farkındalık müdahalelerinin intihar riskine karşı tampon görevinde olduğunu gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Le ve Gobert, 2013). Diğer yandan Chesin ve Jeglic'in (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında ise bilinçli farkındalığın iki bileşeni olan dikkat ve şefkatin intihar düşünceleri ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın eksikliğinden daha çok umutsuzluğun intihar düşüncelerini daha fazla açıkladığından bahsedilmektedir. Buna göre çalışmada üniversite öğrencilerinde

intihar düşüncelerinin umutsuzluk ile rutin ve güçlü bağlantısının olduğu, bilinçli farkındalık ile doğrudan bir ilişkisinin olmadığı görülmektedir.

#### **2.3.4 Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki**

Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Şahin (2019) bilinçli farkındalık ile yapılan çalışmaların çoğunun depresyon, anksiyete gibi olumsuz değişkenler ile ilişkisine bakıldığını belirtmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasının bu anlamda önemli olduğundan bahsetmektedir (Şahin, 2019). Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Allipou ve Ghannad, 2017; Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Uyar ve Sağlıklı; 2021; Baer ve ark., 2008; Koyunsever, 2022). Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik iyi oluşun arttığı görülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını gösteren çalışmalar da literatürde yer almaktadır (Arslan ve Asıcı, 2021; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Pidgeon ve Keye, 2014; Zümbül, 2019). Eljabri'nin (2018) çalışmasında bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir ve buradan yola çıkarak öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmek için dayanıklılık oluşturmanın ve farkındalık uygulamalarına teşvikin öneminden söz edilmektedir. Allipou ve Ghannad'ın (2017) çalışmasında da bilinçli farkında olan kişilerin zorlu ve tehdit edici durumlarda benlik saygılarını koruyabildikleri ve dolayısıyla daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip olma eğiliminde oldukları gösterilmektedir. Arslan ve Asıcı (2021) üniversite öğrencilerinin bir geçiş sürecinde hedef ve potansiyellerine ulaşmaları için psikolojik iyi olmanın önemli bir faktör olduğunu belirterek bilinçli farkında ve çözüm odaklı olmanın öğrencilerin psikolojik iyi olma hallerini arttırdığını bildirmektedir. Brown, Ryan ve Creswell (2007) çalışmalarında bilinçli farkındalığın zihinsel sağlık ve iyi oluşu arttırırken çeşitli psikolojik semptomlarda azalmalar sağladığından bahsetmektedir. Brown ve Ryan (2003) kanser hastaları ile gerçekleştirilen klinik müdahale çalışmasında da zaman içinde farkındalık artışının duygu durum bozukluğu ve stresteki düşüşler ile ilişkili olduğundan bahsetmektedir.

## 2.4 Öz-Şefkat

### 2.4.1 Öz-Şefkat Tanımı ve Kuramsal Temeli

Germer (2020) birine sevgiyle davranmayı onun mutluluğunu istemek olarak tanımlarken şefkati o kişinin ıstıraptan kurtulmasını ve özgür olmasını dilemek olarak ifade etmektedir. Şefkati bu şekilde açıklarken, kişinin kendisi ıstırap çekerken kendisine yardım etmek istediğinde yaşadığı duygunun öz-şefkat olduğunu belirtmektedir. Kendini seven kişilerin diğerlerini de sevebileceği, kendini yargılama eğiliminde olan kişilerin diğerlerini de benzer bir şekilde yargılayabileceği gibi kişinin kendisi ile kurduğu ilişki biçimi başkaları ile kurduğu ilişki biçimine yansiyabilir. Kendi hatası karşısında kendisine acımasız davranmayan bir kişi diğerlerinin hatalarını da anlayış ile karşılayabilir ve kişinin kendisine gösterdiği şefkat arttıkça bu durum başkalarına gösterdiği şefkate de yansiyabilir (Bulut, 2020).

Batıda şefkat genellikle başkaları ile kavramsallaştırılmaktadır. Fakat Budist psikolojide başkalarına şefkat duyulduğu kadarıyla kişinin kendisine de şefkat duymasının gerekli olduğuna inanılmaktadır. Şefkat kavramı başkalarının acılarına açık olmayı, o acılardan etkilenmeyi, başkalarının acılarını hafifletmeyi arzu etmeyi, başkalarının hata yapabileceğini kabul ederek diğerlerine karşı sabırlı, nazik ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmayı içermektedir. Benzer bir şekilde öz-şefkat de kişinin kendisine bunları yapması ve ayrıca yaşadığı kendi deneyimlerini ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görmesini içermektedir (Neff, 2003a). Kristen Neff öz şefkat çalışmalarında kullanılan Öz Şefkat Ölçeğini geliştiren kişidir. Bu ölçek içerisinde kendine iyi davranmak (öznezaket), insanların ortak halleri olduğunu bilmek (ortak insanlık) ve farkındalık (bilinçli farkındalık) gibi öz şefkatin anahtar özellikleri ile bunun tersi olan kendini yargılama (özyargılama), kendini tecrit etme (izolasyon) ve aşırı özdeşleştirme gibi özellikleri olan 6 alt ölçeğe sahiptir (Germer, 2020).

Öz-şefkatin bileşenleri şu şekilde belirtilmektedir:

- a. Acı ve başarısızlık durumlarında kişinin kendisini sert yargılaması ve özeleştirisi yerine kendisine nezaket ve anlayış göstermesi,
- b. Kişinin yaşadığı deneyimleri ayrı ve tecrit edici olarak görmek yerine bunları daha geniş olarak insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi,

c. Kişinin acı veren düşünce ve duyguları ile aşırı özdeşleşmesi yerine onları dengeli bir farkındalık içinde tutması. (Neff, 2003a; Neff, 2003b, Neff, 2004).

Öz-şefkat bileşenlerinden öz-nezaket kişinin davranışlarını, düşüncelerini, duygularını ve dürtülerini bağışlama, empati, duyarlılık, sıcaklık ve sabır göstermeyi içerir (Neff, 2003b). Ayrıca öz-nezaket kişinin yaşadığı başarısızlıktan sonra bile kendisinin sevgiyi, mutluluğu ve şefkati hak etmesini içerir (Barnard ve Curry, 2011). Bunun tersi olan öz-yargılama ise kişinin kendisini yargılamasını, kendine düşman bir şekilde davranmasını ve kendi benliğinin yönlerini eleştirmesini içerir (Neff, 2003b). Kişiler kendilerine iyi bir arkadaş gibi davrandıklarında, kendilerini cesaretlendirdiklerinde ve anladıklarında, kendilerine empati kurarak nazik davrandıklarında kendilerine öz-nezakette bulunmuş olurlar. Örneğin bir kişi aile değerlerine uymayan bir davranışta bulunduğu bazen ailesi tarafından yargılanabilir. Kişi böyle bir durum ile karşılaştığında kendi davranışını neden sergilediğini kendisine açıklayabildiği ve bunun önemini kendisi açısından kavrayabildiği zaman diğer aile üyelerinin aksine kendisine acımasız davranmayıp insafli davranabilir (Bulut, 2020). Yani öz-şefkat kişinin olumlu ve olumsuz deneyimler ile karşılaştığında kendisine karşı nazik davranması ile ilgilidir (Bulut, 2020). Öz-şefkatin bir diğer bileşeni olan ortak insanlık kişinin sorunlar karşısında yaşadığı üzüntüyü sadece kendisinin deneyimlemediği, başkalarının da benzer duygu, düşünce ve davranışları yaşayabileceğinin farkında olmasıdır (Neff ve Dahm, 2015). Buna karşılık izolasyon ise kişinin sorunları sadece kendisi yaşıyormuş gibi düşünmesi ve kişinin kendisini toplumdan ayırılmış olarak algılamasıdır. Örneğin ölümün herkes tarafından yaşanan bir durum olması daha kabul edilebilir ve daha az huzursuzluk verici olabilir. Diğer bir ifadeyle diğerlerinin de öleceğinin bilinmesi kişinin kendi ölümünü kabullenmesine yardımcı olabilir (Bulut, 2020). Kişinin acı verici düşünce ve duygular yaşadığında kendini etiketlemek, kaçmak veya bastırmak yerine yaşadığı düşünce ve duyguları dengeli bir farkındalık içinde tutması ise bilinçli farkındalıktır (Neff, 2003a). Bilinçli farkındalık kişinin duyguları ile arasında olması gereken bir mesafe koyar, aşırı özdeşleştirme yapmadan kişinin duygu ve düşüncelerinin farkında olmasını ve bağ kurmasını sağlar (Neff, 2004). Bunun tersi durumda kişiler olumsuz bir durum ile karşılaştıklarında aşırı özdeşleştirme yaparak hatalarına olması gerekenden daha fazla anlam yükler ve ruminatif düşüncelere kapılır. Ayrıca kişiler o an kendilerine acı veren düşünce ve duygulardan kaçarak anı deneyimleyemez

(Barnard ve Curry, 2011). Kişinin kendisine şefkat göstermesi, acı verici duygu ve düşünceleri kabul etmesi, etrafta başka neler olup bittiğini gözlemlemesi, kendisinde bu duygulara yer açması bilinçli farkındalık düzeyinde tutması ile ilişkilidir (Bulut, 2020).

Öz-şefkat kavramı literatürde çeşitli şekillerde kullanılmaktadır. Tüm kavramlar ‘self-compassion’ olmakla birlikte ‘öz-anlayış’, ‘öz-şefkat’ ve ‘öz-duyarlılık’ şeklinde de kullanılmaktadır. Bu tez kapsamında okuyucu kolaylığı için sadece öz-şefkat kavramı kullanılacaktır.

#### **2.4.2 Öz-Şefkat ile İlgili Sosyo-Demografik Değişkenler**

Öz-şefkat değişkeni cinsiyete göre incelendiğinde literatürde kadınların öz-şefkat düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Atay, 2021; Demircan, 2021; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010; Yarnell ve ark., 2015). Öz-şefkatin alt boyutlarından bilinçlilik boyutunda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan ortalaması aldıkları, aşırı özdeşleşme alt boyutunda ise kadınların erkeklere göre daha yüksek puan ortalaması aldıkları görülmektedir (Tel ve Sarı, 2016; Altıparmak, 2019). Çetinkaya’nın (2022) çalışmasında öz-şefkatin alt boyutlarından sadece paylaşımların bilincinde olma alt boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Buna göre katılımcıların paylaşımların bilincinde olma düzeylerinin kadınların lehine olduğu görülmektedir. Ayrıca literatürde kadınların öz-şefkat ortalama puanlarının erkeklerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Aşcıoğlu, 2021; Aras Türkcan, 2020). Bazı araştırmalarda ise öz-şefkat düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir (Ayhan, 2020; Atlı, 2019; Başcı, 2021; Dökmeci, 2017; İnan, 2016; İkiz ve Totan, 2012; Kıcalı, 2015; Küçük, 2020; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007; Özyeşil, 2011). Bacanlı ve Çarkıt (2020) tarafından öz-şefkatin cinsiyete göre nasıl farklılaştığına dair 37 araştırmanın incelendiği meta analiz çalışmasında erkeklerin öz-şefkat ortalama puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu fakat bu farklılığın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Öz-şefkat ile yaş ilişkisini inceleyen çalışmalara bakıldığında öz-şefkat ile yaş arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Atay, 2021; Hurşidi, 2019). Buna göre yaş arttıkça öz-şefkat düzeyi de artmaktadır. Özyeşil’in (2011) çalışmasında da 4. sınıf üniversite öğrencileri ile 1. sınıf üniversite öğrencilerinin öz-şefkat düzeyleri arasında

anlamli düzeyde farklılık olduğu gör÷lmektedir. Buna göre 4. sınıf öğrencilerinin öz-şefkat puan ortalamaları 1. sınıf öğrencilerine göre daha fazladır. Diğer yandan Bluth, Campo, Futch ve Gaylord'ın (2016) ergenlerin öz-şefkat düzeylerinin cinsiyete ve yaşa göre farklılık gösterip göstermediğini araştırdıkları çalışmalarında ise erkek öğrencilerde yaş ve öz-şefkat arasında anlamlı bir ilişki görülmezken, kız öğrencilerde yaş arttıkça öz-şefkat düzeyinin düştüğü gör÷lmektedir. Aras Türkcan'ın (2020) çalışmasında da öz-şefkat ile yaş arasında anlamlı bir ilişki olmadığı gör÷lmektedir. Öz-şefkat düzeyi medeni durum değişkenine göre incelendiğinde ise evli kişilerin öz-şefkat düzeylerinin bekar kişilerden daha fazla olduğunu gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır (Atlı, 2019; Demircan, 2021). Bunun aksine literatürde öz-şefkatin medeni duruma göre farklılık göstermediğine dair çalışmalar da gör÷lmektedir (Altıparmak, 2019; Atlı, 2019; Küçük, 2020). Ayhan'ın (2020) çalışmasında öz-şefkat puanlarının gelir düzeyine göre farklılaşmadığı gör÷lmektedir.

#### **2.4.3 Öz-Şefkat ve İntihar/Yaşamı Sürdürme Nedenleri Arasındaki İlişki**

Öz-şefkatin psikolojik sağlıkla ilişkili olduğu gör÷lmektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Söz konusu ilişki öz-şefkatin bireyin ruh sağlığını koruyucu bir etki göstermesine dayanmaktadır (Chang ve ark., 2016; Kelliher ve ark., 2018; Suh ve Jeong, 2021). Buradan yola çıkarak öz-şefkatin, en kritik ruh sağlığı sorunlarından olan intihar üzerinde koruyucu rolü göz önüne alındığında, kişinin yaşamı sürdürme nedenleri ve içsel motivasyonunu arttıracakları düşünülmektedir. Literatürde öz-şefkat ve intihar ilişkisi arasında negatif yönde bir ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvoy ve Rees, 2019; Köse, 2021; Özden, 2021; Suh ve Jeong, 2021; Cleare, Gumley ve O'Connor, 2019). Buna göre öz-şefkat arttıkça intihar olasılığı azalmaktadır. Chang ve arkadaşlarının (2016) üniversite öğrencilerinde negatif yaşam olayları ve intihar riski arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmasında öz-şefkatin öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçlilik alt boyutları ile intihar davranışı arasında negatif bir ilişki; öz şefkatin diğer alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile intihar davranışı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu gör÷lmektedir. Çalışmaya göre öz-şefkatin sadece ortak insanlık alt boyutunun negatif yaşam olayları ve intihar riski arasında aracı rolü olduğu belirtilmektedir. Çalışmada öz-şefkateki kaybın muhtemelen daha büyük bir intihar riski ile sonuçlanacağı ve öğrencilerdeki intihar riskini azaltmak adına öz-

şefkat temelli müdahalelerin önemi vurgulanmaktadır (Chang ve ark., 2016). Chesin ve Jeglic'in (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri başka bir çalışmada umutsuzluk ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide daha yüksek umutsuzluğa sahip bireylerin intihar düşüncelerini azaltmada öz-şefkatin rolünün öneminden bahsedilmektedir. Hirsch ve arkadaşlarının (2019) üniversite öğrencilerinde negatif yaşam olayları ve intihar riski ile ilgili çalışmalarında intihar davranışı ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmada üniversite öğrencileri örneğinde olumsuz yaşam olaylarının daha fazla umutsuzluk duyguları ve dolayısıyla daha fazla intihar riskiyle ilişkilendiği görülmektedir. Ancak öz-şefkatin varlığı ile olumsuz yaşam olayları ve umutsuzluk arasındaki ilişkinin iyileştiği görülmektedir. Diğer bir deyişle öz-şefkatin olumsuz yaşam olaylarının ardından intihar riskinde potansiyel bir tampon olduğundan bahsedilmektedir (Hirsch ve ark., 2019). Kelliher Rabon, Sirois ve Hirsch'in (2018) 365 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında sağlıklı yaşam davranışları ve öz-şefkat ile intihar davranışı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmektedir. Buna göre öz-şefkat azaldıkça intihar davranışının arttığı, benzer şekilde sağlıklı yaşam davranışları azaldıkça intihar davranışının arttığı görülmektedir. Çalışmada öz-şefkat ve sağlıklı yaşam davranışları arasındaki ilişkinin de pozitif yönde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla öz-şefkatin üniversite öğrencileri için psikolojik ve fiziksel dahil olmak üzere sayısız yararı olabileceği ve intihar riskini azaltabileceği vurgulanmaktadır.

Bireyin öz-şefkat seviyesi yaşam doyumuyla da ilişkilidir (Cho, Yoo ve Park, 2021; Jennings ve Tan, 2014; Kim ve Ko, 2018; Yang, Zhang ve Kou, 2016). Yani öz-şefkat arttıkça bireyin yaşam doyumunu artmakta, yaşam doyumunu arttıkça da bireyin öz-şefkat düzeyi artmaktadır. Yaşam doyumunu bireyin içsel motivasyonu ile de yakından ilişkilidir (Hejazi, Salehnajafi ve Amani, 2015; Martín-Albo, Núñez, Domínguez, León ve Tomás, 2012). Yani yaşam doyumunu arttıkça bireyin içsel motivasyonu artmakta, içsel motivasyonu arttıkça da bireyin yaşam doyumunu düzeyi artmaktadır. Öz-şefkat kişinin kendisini geliştirme motivasyonunu da arttırmaktadır (Breines ve Chen, 2012). Bireyin öz-şefkat seviyesi içsel motivasyonu da ilişkilidir (Künye ve Aydın, 2020; Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005). Yani öz-şefkat arttıkça bireyin içsel motivasyonu artmakta, içsel motivasyonu arttıkça da bireyin öz-şefkat düzeyi artmaktadır. Öz-şefkatin yüksek oluşu aslında bireyin kendine hedefler koyma, bu hedefler için mücadele etme ve sorunlar karşısında duygu-odaklı baş etme stratejilerini

de arttırmaktadır (Neff ve ark., 2005). Buradan yola çıkarak öz-şefkat ve yaşamı sürdürme nedenleri motivasyonu arasındaki ilişkide de benzer bir etkiyi beklemek şaşırtıcı değildir.

#### **2.4.4 Öz-Şefkat ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki**

Öz-şefkatin bir dizi pozitif psikolojik güçlüklerle ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neff ve Germer, 2017). Neff (2003) öz-şefkati ele aldığı çalışmasında öz-şefkatin depresyon ve anksiyete ile daha az ilişkili olduğunu, yaşam doyumu gibi olumlu zihinsel sağlık ile daha fazla ilişkili olduğunu belirtmektedir. Benzer şekilde öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında da pozitif bir ilişki söz konusudur (Abbasi ve Zubair, 2015; Kyeong; 2013; Neff ve McGehee, 2010). Öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği 79 araştırmanın bir araya getirildiği meta analiz çalışmasında da öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). Ülkemizde yapılan çalışmalarda da öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Alaloğlu, 2020; Birni, 2021; Koyunsever, 2022; Küçük, 2020; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013). Buna göre öz-şefkat düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır. Literatürde öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Ayhan, 2020; Birni, 2021). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada öz-şefkatin alt boyutları ile ruh sağlığı sürekliliğinin psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluş alt boyutları arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir (Shin ve Lim, 2019). Duygusal iyi olma, yaşamla ilgili pozitif duyguları hissetmeyi; sosyal iyi olma, bireylerin sosyal yaşamları ile ilgili işlevselliğini, sosyal uyumunu ve gelişimini; psikolojik iyi olma da bireyin yetenek ve becerilerinin farkında olmasını, yaşama yönelik amaçlarının farkında olmasını ve verimli kişiler arası ilişkiler geliştirmesini ifade etmektedir (Demirci ve Akın, 2015). Shin ve Lim'in (2019) çalışmalarında öz-şefkatin öz-nezaket alt boyutunun psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluşu; ortak insanlık alt boyutunun da sosyal iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ayrıca öz-şefkatin izolasyon alt boyutunun psikolojik iyi oluşu; aşırı özdeşleşme alt boyutunun da duygusal iyi oluşu negatif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmektedir. Ayhan'ın (2020) çalışmasında üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve bağlanma



stilllerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı rolleri incelenmektedir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi oluş puanlarının açıklanmasında en önemli yordayıcı güce sahip olan değişkenin öz-şefkat olduğu görülmektedir. Çalışmada öz-şefkatin iyi oluşun desteklenmesinde önemli bir faktör olduğu belirtilerek kişinin hataları ve yetersizlikleri karşısında kendisini acımasızca eleştirmesi yerine yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışarak kendisine şefkatli davranmasının iyilik halinin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir katkısının olduğu belirtilmektedir. Birni'nin (2021) evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-şefkat ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada da öz-şefkateki her bir birim artışın evli bireylerin psikolojik iyi oluşunu arttırdığı görülmektedir. Çalışmanın sonucunda evli bireylerin iyi oluşları için öz-şefkatin iyileştirici ve koruyucu rolünün öneminden bahsedilmektedir. Buna göre çalışmada psikolog ve terapistler için terapi süreçlerinde öz-şefkati artırma stratejilerinin kullanılması önerilmektedir.

Özetle öz-şefkatin mutluluk ve psikolojik iyi oluşun önemli bir kaynağı olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır (Neff ve Costigan, 2014). Çalışmalar öz-şefkat düzeyi daha yüksek olan kişilerin daha düşük olan kişilere göre kendilerini daha mutlu hissettiklerinden bahsetmektedir (Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Smeets, Neff, Alberts ve Peters'in (2014) çalışmalarında da öz-şefkat müdahalesi gerçekleştirilen gruptaki kişilerin kontrol grubuna göre öz-şefkat, bilinçli farkındalık, iyimserlik ve öz-yeterlilik düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Öz-şefkat eğitimi psikolojik iyi oluşun artmasını sağlayabilmektedir (Neff ve Costigan, 2014).

## **2.5 Araştırmanın Amacı ve Önemi**

Mevcut çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın aracı rolünün incelenmesidir. Bu bağlamda araştırma grubunun yaşamı sürdürme nedenleri, psikolojik iyi oluş, öz-şefkat ve bilinçli farkındalığı ölçülmektedir.

Arnett (1994) ergenlik ve yetişkinlik arasındaki yılları (18-25) beliren yetişkinlik (emerging adulthood) dönemi olarak tanımlamaktadır. Arnett (2000) ergenlik ve yetişkinlikten farklı olarak beliren yetişkinliğin ortaya çıkmasında ekonomik, demografik ve kültürel özelliklerin etkili olduğunu belirtmektedir. Bu dönemde kişiler kendilerini ne tam olarak ergen görmekte ne de tam olarak yetişkin olduğunu

düşünmektedir. Ayrıca bu dönemde kişilerin hayatlarında büyük değişimler yaşanmaktadır. Arnett'e (2004) göre beliren yetişkin dönemindeki kişiler 5 temel özelliğe sahiptir. Bunlar; kişilerin iş, dünya görüşü, romantik ilişki konularında bir kimlik arayışı döneminde olması, sık sık değişikliklerin olmasıyla istikrarsızlık döneminin olması, kişilerin kendi ayakları üzerinde durmayı öğrenmesiyle birlikte kendi kararlarını verme zorunluluğu hissetmeleri, kişilerin hayatlarını değiştirebilmek için çok fazla olanak ile karşılaşması ve son olarak bu dönemdeki kişilerin arada kalmışlık hissi yaşamalarıdır. Beliren yetişkinlik döneminin farklı kültürlerle göre yaş aralığının değişmekte olduğu da bilinmektedir. Bu dönemin Arjantin'de ortalama 25-27 yaş (Facio ve ark., 2007), ABD'de 18-25 yaş (Arnett, 2000), İsrail'de 20-24 yaş (Mayseless ve Scharf, 2003), Türkiye'de ise beliren yetişkinlik döneminin 19-26 yaş arasında yaşandığı görülmektedir (Akt. Atak ve Çok, 2010). Son yarım yüzyılda sanayileşmiş ülkelerdeki kişilerin eğitim sürelerinin uzaması, evlilik ve ebeveynliğe geçişin daha geç olmasıyla birlikte 18-29 yaş arasındaki kişilerin yaşam deneyimlerinin değiştiği ve yeni bir yaşam evresinin oluştuğu düşünülmektedir (Arnett, Žukauskienė, R. ve Sugimura, 2014). İntihar 15-29 yaş arası gençlerdeki ölüm nedenleri sırasında dördüncü sırada yer almaktadır (WHO, 2021). Literatürde 18-25 yaş grubunun diğer yaş gruplarına göre intihar olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Çakır, 2021; Köse, 2021). İntihar eden kişilerin ciddi bir kısmının beliren yetişkinlik döneminde olduğu görülmektedir. Buradan yola çıkarak 18-24 yaş döneminin önemli bir yaş dönemi olduğu ve bu kritik dönemde iyi oluşun artırılmasının kritik olacağı düşünülmektedir.

Ulusal ve uluslararası çalışmaların yaşamı sürdürme nedenleri, psikolojik iyi oluş, öz-şefkat ve bilinçli farkındalığın ikili ilişkilerini ve benzer başka değişkenlerle ilişkilerini incelediği görülmektedir. Literatürde ilgili değişkenler ile ilgili üniversite öğrencilerinin örnekleme oluşturduğu çeşitli çalışmalar da bulunmaktadır. Ayrıca intihar ile ilişkili olarak ilgili literatüre bakıldığında intiharın genel olarak depresyon, kaygı, umutsuzluk, madde kullanımı, yalnızlık, öfke/saldırganlık, dürtüsel davranışlar, bağımlılık, stres gibi olumsuz değişkenlerle ele alındığı çalışmaların olduğu görülmektedir (Batıgün,2004; Batıgün, 2005; Batıgün, 2008; Bert ve ark., 2022; Engür, 2008; Eskiuyurt, 2016; Jasso-Medrano ve López-Rosales, 2018; Jasso Medrano, Lopez Rosales ve Gámez-Guadix, 2018; Uncu, 2020; Tüzün, 1997). Mevcut çalışma intihar gibi oldukça dramatik bir kavramı yaşamı sürdürme nedenleri gibi güçlü yönlerine odaklanan bir bakış açısı ile ele almakta ve yine güçlü yönleri odaklanan

pozitif değişken olan psikolojik iyi oluş ile ilişkisine odaklanmaktadır. Bu çalışmanın özgün değeri literatürde daha önce ilişkileri incelenen bu değişkenlerin arasında bilinçli farkındalık ve öz-şefkatin aracı rolünün incelenmesidir. Mevcut çalışmanın sonucuna göre ileride bu konu ile ilgili yapılabilecek araştırmalara katkıda bulunması hedeflenmektedir.

### **2.5.1 Hipotezler**

H1: Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır.

H2: Yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki vardır.

H3: Yaşamı sürdürme nedenleri ile öz-şefkat arasında pozitif bir ilişki vardır.

H4: Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır.

H5: Öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki vardır.

H6: Yaşamı sürdürme nedenleri psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.

H7: Yaşamı sürdürme nedenleri bilinçli farkındalığı pozitif yönde yordamaktadır.

H8: Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.

H9: Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü vardır.

H10: Yaşamı sürdürme nedenleri öz-şefkati pozitif yönde yordamaktadır.

H11: Öz-şefkat psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.

H12: Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkatin aracı rolü vardır.

Çalışmada ayrıca temel amaç olmamakla birlikte araştırmada yer alan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini daha iyi betimleyebilmek amacıyla bazı betimsel değerlendirmelerin de yapılması hedeflenmektedir. Buna göre katılımcıların sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir.

### **2.5.2 Araştırma Soruları**

Araştırmanın bu yan amacına yönelik araştırma soruları şu şekildedir:

1) 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

2) 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ilişki durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

3) 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

4) 18-24 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde çalışmayı oluşturan örneklemin demografik bilgileri, veri toplama araçları, işlemler, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler ve araştırmanın modeli yer almaktadır.

#### 3.1 Çalışma Grubu

18-24 yaş ( $Ortyaş = 21.14$ ,  $S = 1.47$ ) arası 437 üniversite öğrencisi gönüllü olarak çalışmaya katılmıştır. Örneklemin %64.8'ini oluşturan 283 kişi kadın, %35.0'ini oluşturan 153 kişi erkektir. Örneklemin %0.2'sini oluşturan 1 kişi de cinsiyetini diğer olarak belirtmiştir. Örneklemin ulaşılabilir olması ve hacminin daha hızlı büyümesi amacıyla uygun örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmıştır. Çalışmanın örneklem sayısı G\*Power 3.1.9 versiyonu ile (Faul, Erdfelder, Bruchner ve Lang, 2009) regresyon için olası güç analizi yapılarak belirlenmiştir. Güvenilirlik oranı (0.95), örneklem hatası (0.05), orta etki büyüklüğü (0,03) seçilerek G\*Power'a göre örneklem sayısı 363 kişi çıkmıştır. Mevcut çalışmada 616 kişiye ulaşılmıştır. Araştırmanın içleme kriterleri 18-24 yaş arasında olmak, üniversite öğrencisi olmak ve gönüllü olarak çalışmaya katılmaktır. Çalışmaya katılım için dışlama kriterleri ise herhangi bir psikiyatrik tanıya sahip olmak veya psikotropik ilaç kullanıyor olmak, psikolojik tedavi görüyor olmak ve kronik hastalık sahibi olmaktır. Belirtilen dışlama kriterlerinden herhangi birine sahip olan katılımcılar çalışmadan dışlanmıştır. Gerekli tüm kontroller yapılması sonucunda 18 yaş altında olan 2, 24 yaş üzerinde olan 44, psikiyatrik tanısı veya psikotropik ilaç kullanımı olan 88, psikolojik tedavi gören 34 ve kronik hastalık sahibi olan 53 katılımcı dışlama

kriterlerinde yer aldığından veri setinden çıkarılmıştır. İşleme ve dışlama kriterleri göz önüne alındığında toplamda 437 katılımcı sayısı ile analizlere gidilmiştir.

Katılımcıların %64.8'ini (N=283) kadınlar oluştururken, örneklemin en fazla katılımcılarını oluşturan %27'sinin (N=118) 2. sınıf öğrencisi olduğu görülmüştür. Katılımcıların %26.3'ü (115) 21 yaşında olup, %66.6'sının (N=291) ilişkisinin olmadığı görülmüştür. Örneklemin çoğunluğunu oluşturan %78.3'lük (N=342) kısmı aile üyeleri (anne/baba/kardeş) ile yaşamaktadır. Katılımcıların %72.3'ü (N=316) ailesi ile ilişkilerini, %79.2'si (N=346) arkadaşları ile ilişkilerini iyi olarak değerlendirmektedir. Katılımcıların çoğunu oluşturan %86.5'i (N=378) çalışmadığını belirtirken, yaklaşık yarısı olan %50.6'sı (N=221) gelir düzeylerini "orta" olarak değerlendirmiştir. Katılımcıların %34.6'sı (N=151) pandemi döneminde ruh sağlığının oldukça kötü etkilendiğini belirtirken, %41.4'ü de (N=181) pandemi döneminde eğitim hayatının oldukça kötü etkilendiğini belirtmiştir. Katılımcıların %41.9'u (N=183) pandemi döneminde yaşanabilecek olası durumlardan herhangi birini yaşamadığını belirtirken, %63.2'si (N=276) pandemi döneminde eğitimin uzaktan gerçekleşmesinin derslerin verimliliğini olumsuz etkilediğini belirtmiştir. Pandemi döneminde yaşanan olası durumlar ve eğitim hayatına etkisine dair katılımcı değerlendirmeleri Tablo 3.1'de belirtilmektedir. Ayrıca katılımcılara ait diğer sosyo-demografik bilgiler de Tablo 3.1'de yer almaktadır.

Katılımcı özelliklerini betimlemek için; fakülte, sınıf, yaş, kiminle yaşadığı, aile ve arkadaş ilişkileri, pandeminin ruh sağlığı ve eğitim hayatına olası etkileri hakkındaki bilgiler örnekleme daha yakından tanımak amacıyla alınmıştır.

**Tablo 3.1 Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal ve Yüzdeler Değerler**

N=437		N	%
Cinsiyet	Kadın	283	64.8
	Erkek	153	35.0
	Diğer	1	0.2
İlişki durumu	Romantik ilişkide olduğum kimse yok	291	66.6
	Sevgilim var	143	32.7
	Sözlü/Nişanlı	1	0.2

**Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal ve Yüzelik Değerler**

N=437		N	%
Fakülte	Evli	2	0.5
	Eğitim	49	11.2
	Fen-Edebiyat	83	19.0
	Güzel-Sanatlar	9	2.1
	Hukuk	16	3.7
	İktisadi-İdari	76	17.4
	Mühendislik	78	17.8
	Tıp	11	2.5
	Diğer	115	26.3
Kimle yaşandığı	Aile üyeleri (anne/baba/kardeş)	342	78.3
	Romantik partner	5	1.1
	Arkadaş	17	3.9
	Akraba	3	0.7
	Yurt-oda arkadaşı	50	11.4
	Yalnız	20	4.6
Çalışma durumu	Evet	59	13.5
	Hayır	378	86.5
Gelir düzeyi	Düşük	53	12.1
	Orta altı	57	13.0
	Orta	221	50.6
	Orta üstü	96	22.0
	Yüksek	10	2.3
Pandemi döneminde yaşanan durumlar	Covid-19 + teşhisi aldım	65	14.9
	En az bir kere karantinada kaldım	113	25.9
	Covid-19 risk grubundayım (kronik hastalık vb. nedeniyle)	3	0.7

**Tablo 3.1 (devamı) Katılımcıların Sosyo-Demografik Verilerine İlişkin Sayısal ve Yüzdeler Değerler**

N=437	N	%
Aynı evi paylaştığım kişi Covid-19 teşhisi aldı	78	17.8
Covid-19 risk grubunda olan bir veya birden çok yakınım var	151	34.6
Covid-19 nedeniyle bir yakınımı kaybettim	64	14.6
Bunlardan herhangi birini yaşamadım	183	41.9
Diğer	2	0.5
Pandemide uzaktan eğitimin olası etkileri	143	32.7
Ulaşımın ortadan kalkması iyi oldu	143	32.7
Arkadaşlarımdan uzak kalmak yalnız hissettirdi	239	54.7
Maddi açıdan tasarruf edebildim	195	44.6
Zamandan tasarruf edebildim	139	31.8
Derslerin verimliliğini olumsuz etkiledi	276	63.2
Ev koşulları (diğer aile üyeleriyle aynı evde yaşamak, ayrı çalışma odasına sahip olmamak, odaya sürekli birilerinin girip çıkması vb.) çalışma açısından kısıtlayıcı oldu	160	36.6

### 3.2 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada örneklemin sosyo-demografik ve diğer verilerine ilişkin bilgilerini elde etmek amacıyla Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE-28), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ), Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ) ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) kullanılmıştır.

#### 3.2.1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş onam formu; FMV Işık Üniversitesi Etik Kurul Komitesi tarafından uygulama izni alındıktan sonra araştırmacı tarafından hazırlanan, araştırma içerisinde katılımcıların anket formlarını doldurmadan önce araştırma ile ilgili verilen



bilgileri içeren, kişilerden katılım onayının istendiği formdur. Bu form içerisinde araştırmanın başlığı, araştırmanın amacı, araştırmanın tamamlanma süresi, kişisel bilgilerin ve elde edilen verilerin gizliliği hakkında bilgiler verilmiştir. Araştırma ile ilgili daha fazla bilgi alınmak istenmesi durumunda araştırmaya katılan kişilerin araştırmacıya ulaşabilmesi adına araştırmacının adı ve mail adresi form içerisinde yer almaktadır (EK-A).

### **3.2.2 Sosyo-Demografik Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu ile katılımcıların cinsiyeti, yaşı, ilişki durumu, devam etmekte olduğu fakültesi ve sınıfı, kim/kimlerle yaşadığı, aile ve arkadaşları ile ilişki durumu, çalışma durumu, gelir düzeyi, kronik hastalık sahibi olup olmadığı, psikiyatrik tanısının olup olmadığı veya psikotropik bir ilaç kullanımı olup olmadığı, psikolojik bir tedavi görüp görmediği, pandemi döneminde soruda belirtilen durumlardan (Covid-19 teşhisi aldım, en az bir kere karantinde kaldım, Covid-19 risk grubundayım (kronik hastalık vb. nedeniyle), aynı evi paylaştığım kişi Covid-19 teşhisi aldı, Covid-19 risk grubunda olan bir veya birden çok yakınım var, Covid-19 nedeniyle bir yakınımı kaybettim, bunlardan herhangi birini yaşamadığım ve diğer) hangilerini yaşadığı, pandemi dönemi koşullarının ruh sağlığını nasıl etkilediği, pandemi dönemi koşullarının eğitim hayatını nasıl etkilediği ve son olarak pandemi döneminde eğitimin uzaktan gerçekleşmesinin soruda belirtilen durumların (Ulaşımın ortadan kalkması iyi oldu, arkadaşlarımdan uzak kalmak yalnız hissettirdi, maddi açıdan tasarruf edebildim, zamandan tasarruf edebildim, derslerin verimliliğini olumsuz etkiledi, ev koşulları (diğer aile üyeleriyle aynı evde yaşamak, ayrı çalışma odasına sahip olmamak, odaya sürekli birilerinin girip çıkması vb.) çalışma açısından kısıtlayıcı oldu) kişilerin hayatını nasıl etkilediği hakkında bilgi almak amacıyla bu durumlara yönelik sorular sorulmuştur. Demografik Bilgi Formu'nda yer alan sorular ile çalışmayı oluşturan değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesinin yanı sıra örneklemin betimleyici özelliklerinin belirlenmesi de hedeflenmiştir (EK-B).

### **3.2.3 Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri (YSNE-28)**

Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri Linehan, Goodstein, Nielsan ve Chiles (1983) tarafından insanları yaşama bağlayan, hayatlarını sürdürmelerini sağlayan

nedenleri belirlemeye yönelik olarak geliştirilmiştir. “Reasons for Living” adlı ölçek 48 maddelik bir kendini değerlendirme ölçeğidir (Linehan ve ark., 1983). Linehan tarafından geliştirilen ölçek kültürümüze 70 madde olarak uyarlanmıştır (Durak, Yasak ve Şahin, 1993; Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998). Daha sonrasında ölçeğin 28 maddeye indirildiği ikinci bir uyarlama çalışması yapılmıştır (Şahin ve Batıgün, 2000). 28 madde olan ölçek 6’lı likert (“1” Hiç önemli değil, “2” Pek önemli değil, “3” önemli, “4” biraz önemli, “5” Oldukça önemli, “6” Çok önemli) tipi şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yaşamı sürdürmek için belirtilen nedenlerin çok olduğuna, alınan düşük puanlar ise yaşamı sürdürmek için belirtilen nedenlerin azlığına işaret etmektedir. Toplam 166 kişi (intihar girişiminde bulunan 56 kişi, depresyon tanısı almış 41 kişi, normal 69 kişi) ile yürütülen çalışma sonucunda ölçeğin 4 faktörden oluştuğu bulunmuştur (Şahin ve Batıgün,2000). Alt ölçeklerin Hayata Bağlılık (14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 26. maddeler), Umut ve Sosyal Destek (1, 2, 3, 4, 11, 12, 13, 20, 23, 24, 27, 28. maddeler), Dini Engeller (5, 6, 8, 10, 21, 25. maddeler) ve Mücadele (7. ve 9. maddeler) olduğu görülmüştür. Tüm grupta (depresyon, intihar ve normal) hayata bağlılık ( $\alpha = .84$ ), umut ve sosyal destek ( $\alpha = .89$ ), dini engeller ( $\alpha = .76$ ), mücadele ( $\alpha = .65$ ) olmak üzere, normal grupta hayata bağlılık ( $\alpha = .76$ ), umut ve sosyal destek ( $\alpha = .88$ ), dini engeller ( $\alpha = .80$ ), mücadele ( $\alpha = .47$ ) olduğu bulunmuştur (Şahin ve Batıgün, 2000). Ölçeğin madde-toplam korelasyon katsayıları .21 ve .70 arasında değişmektedir. Ölçek için yapılan ayırt edici fonksiyon analiz sonuçlarına göre, ölçeğin normal ve depresif grupları ayırt etme oranı %72.7, intihar grubu ve depresif grubu ayırt etme oranı % 72.7, intihar grubu ve normal grubu ayırt etme oranı ise % 61.1 olduğu bulunmuştur (Şahin ve Batıgün, 2000). Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri’ne dair örnek sorular ‘‘Gelecekte umudunuzun ve beklentilerinizin olması’’, ‘‘İşlerin daha iyi gideceğine ve geleceğinizin daha iyi olacağına ilişkin umudunuz’’, ‘‘Kendinizin yaşamayı sürdürecektir kadar değerli bir insan olduğuna inancınız’’ şeklindedir. Ölçeğin bir örneğine Ek C’de yer verilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri’nin psikometrik analizleri yapılmıştır ve YSNE için iç tutarlılık katsayısının  $\alpha = .92$ ; alt ölçekler için ise  $\alpha = .69$  ile .90 arasında olduğu hesaplanmıştır.

### 3.2.4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Diener ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilen ölçek tek boyutludur ve 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek içerisinde kendini değerlendirmeye yönelik 7’li likert (“1” Kesinlikle katılmıyorum, “2” Katılmıyorum, “3” Biraz katılmıyorum, “4” Kararsızım, “5” Biraz Katılıyorum, “6” Katılıyorum ve “7” Kesinlikle Katılıyorum) tipi puanlamaya sahiptir. Ölçekten alınabilecek puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Tüm maddeler olumlu bir şekilde ifade edilmekle birlikte tüm maddelere “Kesinlikle Katılmıyorum” cevabı verildiğinde puanlar 8, tüm maddelere “Kesinlikle Katılıyorum” cevabı verildiğinde puanlar 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Telef (2011;2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu da orijinalinde olduğu gibi tek boyutludur ve 8 maddeden oluşmaktadır. Telef’in (2011;2013) ölçek ile ilgili gerçekleştirdiği güvenirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Çalışmanın test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine dair örnek sorular “Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum”, “Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum”, “Geleceğim hakkında iyimserim” şeklindedir (Telef, 2013). Ölçeğin bir örneğine Ek D’de yer verilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .88$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.2.5 Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO), Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Söz konusu ölçek günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçmektedir. Ölçek tek faktörlü bir yapıya sahip olup 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık ölçeği 6 dereceli (hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) likert tipi bir ölçektir. BİFÖ’nün Türkçe versiyonu uyarlanma çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde yapılmıştır. Ölçekte yer alan maddelerin, öğrencileri bilinçli farkındalıkları bakımından ne derece ayırt ettiğinin

değerlendirilmesi için madde-toplam korelasyonu hesaplanmıştır ve .48 ve .81 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak bulunmuştur. BİFÖ'ye dair örnek maddeler “Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.”, “Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.”, “Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.” şeklindedir (Özyeşil ve ark., 2011). Ölçeğin bir örneğine Ek E’de yer verilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında BİFÖ’nün iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .88$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.2.6 Öz-Anlayış Ölçeği (ÖAÖ)

Neff (2003) tarafından geliştirilen ölçek 26 madde, 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Bu alt ölçekler; öz-nezaket, kendini yargılama, ortak paydaşım, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı tanımlama şeklindedir. Ölçek kendini değerlendirmeye yönelik 5’li likert (“1” Hemen hemen hiçbir zaman, “2” Nadiren, “3” Arasına, “4” Çoğu zaman, “5” Hemen hemen her zaman) tipi şeklindedir. Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından Neff’in (2003) geliştirdiği Öz-Anlayış ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışmasında ölçek tek boyutlu bir yapıya dönüştürülmüştür ve madde toplam korelasyonu .30’un altında olan 2 madde çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Çalışmada ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .89 ve test tekrar test korelasyonu .83 olarak hesaplanmıştır. 24 maddelik Öz-Anlayış Ölçeğinin 11 maddesi tersten puanlanmaktadır. Bu maddeler şu şekildedir; 1, 3, 5, 7, 10, 12, 15, 17, 19, 22 ve 23. Öz-Anlayış ölçeğine dair örnek sorular “Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm”, “Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendimi üzerim”, “Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır” şeklindedir (Deniz ve ark., 2008). Ölçeğin bir örneğine Ek F’de yer verilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında Öz-Anlayış Ölçeği’nin iç tutarlılık katsayısı  $\alpha = .91$  olarak hesaplanmıştır.

### 3.3 İşlem

Mevcut araştırma 2021 Nisan ayında Işık Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu’nun izni ile oluşturulmuştur (Bkz. Ek-G). Söz konusu çalışma nicel yöntemle sahiptir ve çalışmada betimleyici araştırma yöntemleri ve ilişkisel taramadan yararlanılmıştır. Veriler çevrimiçi bir website aracılığı ile (surveey.com.tr)

toplanmıştır. Katılımcılara sosyal medya platformları ve mail grupları aracılığı ile Mayıs 2021- Aralık 2021 tarihleri arasında ulaşılmıştır. Katılımcılar onam formunu kabul ettikten sonra Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Öz-Anlayış Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni doldurmuştur. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

### 3.4 Verilerin Analizi

Çalışmanın sonucunda elde edilen veriler IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 26 versiyonu ile analiz edilmiştir. İşleme ve dışlama kriterlerini karşılamayan katılımcıların verileri analize alınmamıştır. İzlenen adımlar aşağıda belirtilmiştir:

1. İlk olarak çalışmada kullanılan ölçeklerin psikometrik analizleri yapılmıştır. Normallik analizleri çarpıklık-basıklık (Skewness-Curtosis) değerlerinin -3 ve +3 aralığında normal dağılıma işaret ettiği kabul edilerek yapılmıştır (Bai ve Ng, 2005). Verilerin normal dağılım göstermesi sebebiyle mevcut araştırma parametrik testlerde yürütülmüştür. Tablo 3.2'de çalışmada kullanılan ölçekler ve alt ölçeklerinin normallik testi analizi sonuçlarına göre çarpıklık ve basıklık değerlerine yer verilmiştir.

2. Güvenilirlik analizi ile ölçeklerin iç tutarlılığı kontrol edilmiştir.

3. Araştırmada kullanılan ölçekler ve alt ölçeklerinin betimleyici analizleri yapılmıştır.

4. Sosyo-demografik değişkenlere göre katılımcıların psikolojik iyi oluşlarında herhangi bir farklılaşmanın olup olmadığını tespit etmek amacıyla t-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

5. Değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi görebilmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

6. Araştırmanın ana hipotezlerini test etmek amacıyla aracı değişken analizi yapılmıştır. Aracı değişken analizi yapabilmek için Baron ve Kenny'nin (1986) 4 aşamalı kriterleri esas alınmıştır. Bu kriterler şu şekildedir:

i. Yordayıcı değişken ve sonuç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalı,

ii. Yordayıcı değişken ve aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalı,

iii. Aracı değişken ve sonuç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalı,

iv. Aracı değişkenin modele katılımından sonra yordayıcı değişkenin ya yordayıcılığı yok olmalıdır (tam aracılık etkisi) ya da etkisi azalmalıdır (kısmi aracılık etkisi).

**Tablo 3.2 Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerlerine İlişkin Veriler**

	<b>Çarpıklık</b>	<b>Basıklık</b>
<b>YSNE-28</b>	-0.67	0.66
Hayata bağlılık	-0.85	0.30
Umut ve sosyal destek	-0.86	0.87
Dini engeller	-0.24	-0.73
Mücadele	-0.84	0.58
<b>PİOÖ</b>	-0.92	1.00
<b>BİFÖ</b>	-0.30	0.29
<b>ÖAÖ</b>	0.03	0.32

YSNE-28: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Ölçeği; PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde kullanılan ölçeklerin ve alt boyutlarının psikometrik analizlerine, değişkenler ve alt boyutlarının tanımlayıcı istatistiklerine, sosyo-demografik değişkenler ile araştırmanın sonuç değişkeni üzerindeki grup farklılıklarının incelendiği t-test ve ANOVA analizlerine dair bulgular yer almaktadır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi sonuçlarına ve aracı etki analizinin istatistiksel sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 4.1 Kullanılan Ölçeklerin Psikometrik Analizleri

Araştırma kapsamında katılımcıların yaşamı sürdürme nedenlerini değerlendirmek üzere YSNE-28, psikolojik iyi oluşlarını değerlendirmek adına PİÖÖ, bilinçli farkındalıklarını ölçmek için BİFÖ ve öz-şefkatlerini ölçek için ÖAÖ kullanılmıştır. Mevcut araştırmada kullanılan ölçeklerin ve belirtilen alt boyutlarının iç tutarlılık ( $\alpha$ ) katsayıları Tablo 4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.1 Tüm Değişkenlerin Psikometrik Analizine İlişkin Değerler**

N=437	Madde Sayısı	Cronbach $\alpha$
<b>YSNE-28</b>	28	.92
Hayata Bağlılık	8	.90
Umut ve Sosyal Destek	12	.88
Dini Engeller	6	.79
Mücadele	2	.69
<b>PİÖÖ</b>	8	.88
<b>BİFÖ</b>	15	.88

**Tablo 4.1 (devamı) Tüm Değişkenlerin Psikometrik Analizine İlişkin Değerler**

N=437	Madde Sayısı	Cronbach $\alpha$
ÖAÖ	24	.91

YSNE-28: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Ölçeği; PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

## 4.2 Kullanılan Değişkenlerin Betimleyici Analizleri

Bu bölümde katılımcıların ölçeklere verdikleri cevapların ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerleri gibi betimsel sonuçlarına yer verilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.2’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2 Araştırmada Kullanılan Ölçekler ve Alt Ölçeklerinin Betimleyici Analizi**

	N	Ort.	SS	Min-Maks
YSNE	437	122.99	23.58	28.00-168.00
Hayata Bağlılık	437	36.20	8.87	8.00-48.00
Umut ve Sosyal Destek	437	56.58	10.76	12.00-72.00
Dini Engeller	437	21.05	7.39	6.00-36.00
Mücadele	437	9.16	2.29	2.00-12.00
PİOÖ	437	42.58	8.62	8.00-56.00
BİFÖ	437	57.20	13.22	15.00-90.00
ÖAÖ	437	74.49	15.71	27.00-118.00

YSNE-28: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Ölçeği; PİOÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

## 4.3 Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Sosyo-Demografik Bilgi Formundaki Değişkenlere Göre İncelenmesi

### 4.3.1 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre İncelenmesi

Kadın ve erkek katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak amacıyla uygulanan Bağımsız Örneklem T-testi sonucuna göre kadınların psikolojik



iyi oluş düzeyinin ( $Ort.=43.21$ ,  $SS=7.84$ ) erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeyinden ( $Ort.=41.39$ ,  $SS=9.84$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur [ $t(257.83)=1.98$ ,  $p<0.05$ ]. Bir başka deyişle, kadınların psikolojik iyi oluş düzeyleri erkeklerden daha fazladır. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.3'te verilmiştir.

**Tablo 4.3 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler**

N=437		N	Ort.	SS	t	df	P
Cinsiyet	Kadın	283	43.21	7.84	1.98	257.83	0.049*
	Erkek	153	41.39	9.84			

Not: \*.  $p < .05$ , \*\*.  $P < .01$ .

#### 4.3.2 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların ilişki durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmak amacıyla Bağımsız Örneklem T-testi uygulanmıştır. Analiz ilişkisi olan ve olmayan grup ile gerçekleştirilmiş olup sözlü/nişanlı (N=1) ve evli (N=2) olan gruplar karşılaştırılabilir dengeli kişi sayısına sahip olmadığından analize dahil edilmemiştir. Analiz sonuçlarına göre psikolojik iyi oluş ölçeğinden alınan puanlar ilişki durumuna göre farklılık göstermektedir. Buna göre ilişkisi olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyinin ( $Ort.=43.96$ ,  $SS=8.35$ ) ilişkisi olmayan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyinden ( $Ort.=41.86$ ,  $SS=8.63$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek olduğu görülmüştür [ $t(432)=-2.41$ ,  $p<0.05$ ]. Bir başka deyişle, ilişkisi olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ilişkisi olmayan kişilerden daha fazladır. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.4'te verilmiştir.

**Tablo 4.4 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Durumu Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler**

N=437		N	Ort.	SS	t	df	P
İlişki Durumu	İlişkisi yok	291	41.86	8.63	-2.41	432	0.016*
	İlişkisi var	143	43.96	8.35			

Not: \*.  $p < .05$ , \*\*.  $P < .01$ .

#### 4.3.3 Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre İncelenmesi

Katılımcıların çalışma durumlarına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla uygulanan bağımsız örneklem t-testi sonucuna göre çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi ( $Ort.=45.44$ ,  $SS=7.65$ ) çalışmayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyinden ( $Ort.=42.13$ ,  $SD=8.69$ ) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksektir [ $t(435)=2.76$ ,  $p<0.05$ ]. Bir başka deyişle, çalışan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri çalışmayan kişilerden daha fazladır. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.5’te verilmiştir.

**Tablo 4.5 Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumu Açısından T-Test ile İncelenmesine İlişkin Değerler**

N=437		N	Ort.	SS	t	df	P
Çalışma durumu	Evet	59	45.44	7.65	2.76	435	0.006**
	Hayır	378	42.13	8.69			

Not: \*.  $p < .05$ , \*\*.  $P < .01$ .

#### 4.3.4 Psikolojik İyi Oluşun Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Gelir düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde bir farklılaşma olup olmadığını değerlendirmek amacıyla ANOVA yapılmıştır. Analiz öncesinde gelir düzeyi gruplarının kişi sayısı açısından karşılaştırılabilir hale getirilmesi amacıyla ‘‘düşük’’ (N=53) ve ‘‘orta altı’’ (N=57) grupları ‘‘düşük’’ (N=110) adı verilen tek bir grupta, ‘‘orta üstü’’ (N=96) ve ‘‘yüksek’’ (N=10) grupları ‘‘yüksek’’ (N=116) adı

verilen tek bir grupta yeniden kategorize edilmiş, “orta” (N=221) grubu ise aynı kalmıştır. Elde edilen sonuca göre gelir düzeyinin psikolojik iyi oluşa bir etkisi olduğu görülmüştür [F(2,434)=9.071,  $p<0.001$ ]. Birbirinden farklılaşan grupları ayırt edebilmek amacıyla post hoc testlerinden Tamhane ikili karşılaştırma testi kullanılmıştır. Sonuçlar gelir düzeyini “düşük” olarak belirten kişilerin (Ort.=39.65, SS=9.54) gelir düzeyini “orta” (Ort.=43.35, SS=7.61) olarak belirten kişilere göre psikolojik iyi oluş bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır ( $p<0.01$ ). Benzer şekilde sonuçlar gelir düzeyini “düşük” olarak belirten kişilerin (Ort.=39.65, SS=9.54) gelir düzeyini “yüksek” (Ort=44.02, SS=8.62) olarak belirten kişilere göre psikolojik iyi oluş bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaştığını ortaya koymaktadır ( $p<0.01$ ). Buna göre; gelir düzeyi düşük olan kişilerin, gelir düzeyi orta ve yüksek olan kişilere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.6’da verilmiştir.

**Tablo 4.6 Psikolojik İyi Oluşun Gelir Düzeyi Açısından ANOVA ile İncelenmesine İlişkin Değerler**

N=437		N	Ort.	SS	F	df
Gelir Durumu	Düşük	110	39.65	9.54	9.07**	434
	Orta	221	43.34	7.61		
	Yüksek	106	44.02	8.96		

Not: \*.  $p < .05$ , \*\*.  $P < .01$ .

Fakülte, sınıf, yaş, kiminle yaşadığı, aile ve arkadaş ilişkileri, pandeminin ruh sağlığı ve eğitim hayatına olası etkileri değişkenleri katılımcı özelliklerini betimlemek amacıyla ele alınmış olup analizlere dahil edilmemiştir.

#### 4.4 Psikolojik İyi Oluş, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkilerin Analiz Sonuçları

Bu bölüm içerisinde değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Korelasyon analizi ilişkisinde  $r$  değerinin .00 ile .20 arasında olması çok zayıf ilişki, .20 ile .40 arasında olması zayıf ilişki, .40 ile .60 arasında olması orta ilişki, .60 ile .80 arasında olması yüksek ilişki olarak belirtilmiştir (Bal, 2020). İlk olarak psikolojik iyi oluş ile yaşamı sürdürme nedenleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Analiz sonucunda, psikolojik iyi oluş toplam puanı ile yaşamı sürdürme nedenleri puanları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur ( $r=.55$ ,  $p<.01$ ). Tablo 4.7’de görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş yaşamı sürdürme nedenleri alt boyutlarından hayata bağlılık ( $r=.58$ ,  $p<.01$ ) ve umut ve sosyal destek ( $r=.59$ ,  $p<.01$ ) boyutu ile pozitif yönlü, orta düzeyde; mücadele ( $r=.37$ ,  $p<.01$ ) boyutu ile pozitif yönlü, zayıf düzeyde; dini engeller ( $r=.10$ ,  $p<.05$ ) boyutu ile pozitif yönlü, çok zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Buna göre yaşamı sürdürme nedenlerinden ve alt boyutlarından alınan puanlar arttıkça psikolojik iyi oluş puanı da artmaktadır. Bu sonuçlar 1. hipotezi destekler niteliktedir. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.7’de verilmiştir.

**Tablo 4.7 Kullanılan Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar**

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
1 YSNE	.90**	.91**	.57**	.71**	.55**	.08	.28**
2 YSNE- Hayata Bağlılık	1	.83**	.27**	.63**	.58**	.15**	.38**
3 YSNE- Umut ve Sosyal Destek		1	.27**	.63**	.59**	.13**	.30**
4 YSNE-Dini Engeller			1	.27**	.10*	-	-.06
						.14**	

**Tablo 4.7 (devamı) Kullanılan Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar**

Değişkenler	2	3	4	5	6	7	8
5 YSNE- Mücadele				1	.37**	.11*	.26**
6 PİÖÖ					1	.24**	.45**
7 BİFÖ						1	.34**
8 ÖAÖ							1

Not: \*.  $p < .05$ , \*\*.  $p < .01$ . YSNE: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri; PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği

Hipotez 2'yi test etmek amacıyla yaşamı sürdürme nedenleri ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Tablo 4.7'de yer alan analizin sonuçlarına göre yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır ( $r=.08$ ,  $p>0.05$ ). Bu sonuçlar 2. hipotezi desteklememektedir. Bilinçli farkındalık ve yordayıcı değişken olan yaşamı sürdürme nedenleri arasında anlamlı bir ilişkinin saptanmaması aracı etki analizinin yapılmasını mümkün kılmamıştır. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.7'de verilmiştir.

Hipotez 3'ü test etmek amacıyla yaşamı sürdürme nedenleri ve öz-şefkat değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Aşağıdaki tabloda yer alan analizin sonuçlarına göre yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanı ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.28$ ,  $p<0.01$ ). Aşağıda yer alan korelasyon tablosunda da görüleceği gibi bilinçli farkındalık yaşamı sürdürme nedenleri alt boyutlarından hayata bağlılık ( $r=.38$ ,  $p<0.01$ ), umut ve sosyal destek ( $r=.30$ ,  $p<0.01$ ) ve mücadele ( $r=.26$ ,  $p<0.01$ ) ile pozitif yönde, zayıf düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık ile yaşamı sürdürme nedenleri alt boyutlarından dini engeller ( $r=-.06$ ,  $p<0.05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuçlar 3. hipotezi destekler niteliktedir. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.7'de verilmiştir.

Son olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla yapılan Pearson Korelasyon analizi sonucunda; bilinçli

farkındalık toplam puanı ile psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü, zayıf düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.24$ ,  $p<.01$ ). Ayrıca öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiye bakıldığında sonuçlara göre öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü, orta düzeyde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.45$ ,  $p<.01$ ). Bu sonuçlar hipotez 4 ve 5'i destekler niteliktedir. Yapılan analize ait sonuçlar Tablo 4.7'de verilmiştir (Bkz Tablo 4.7).

#### **4.5 Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Analizler**

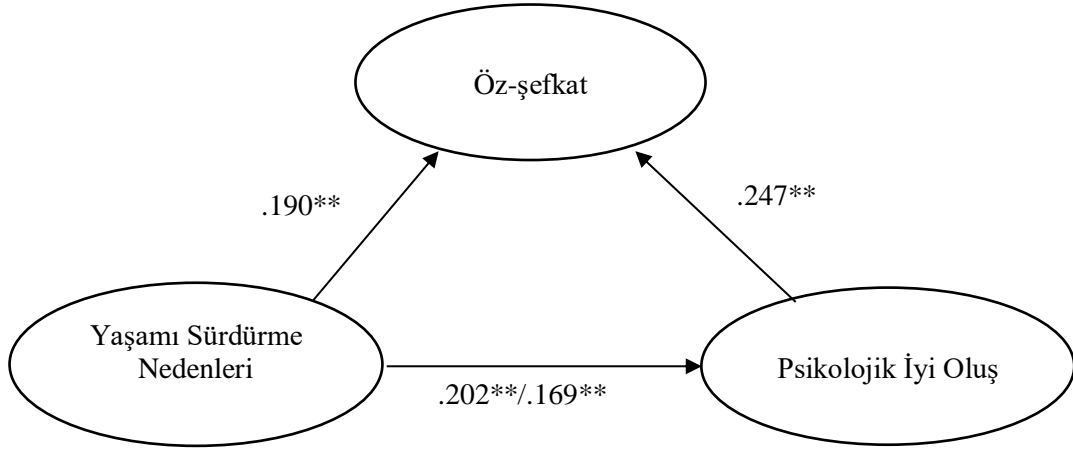
Öz-şefkat değişkeninin, yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında aracı bir rol üstlenip üstlenmediğini test etmek amacıyla aracı değişken analizi (mediation) yapılmıştır. Öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin öncelikle Baron ve Kenny'nin (1986) öngördüğü 4 aşamalı sınama adımları uygulanmıştır. Bu aşamalar şu şekildedir:

- 1- Yordayıcı değişken ve sonuç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalı,
- 2- Yordayıcı değişken ve aracı değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalı,
- 3- Aracı değişken ve sonuç değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmalı,
- 4- Aracı değişkenin modele katılımından sonra yordayıcı değişkenin ya yordayıcılığı yok olmalı (tam aracılık etkisi) ya da etkisi azalmalıdır (kısmi aracılık etkisi).

Bu nedenle öncelikli olarak basit regresyon analizleri ile bu üç kriterin karşılanıp karşılanmadığı kontrol edilmiştir. Yordayıcı değişken olan yaşamı sürdürme nedenleri ile sonuç değişkeni olan psikolojik iyi oluş değişkeni arasında öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin aracı değişken analizi uygulanmıştır. Yapılan analize ait sonuçlar tablo 4.8'de verilmiştir.

İlk adım olarak yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanının, psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını değerlendirebilmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaşamı sürdürme nedenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ( $F_{(1-436)} =$

192.197,  $R = .554$ ,  $B = .202$ ,  $t = 13.86$ ,  $R^2 = .306$ ,  $p < .01$ ). Buna göre yaşamı sürdürme nedenlerindeki artış pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde psikolojik iyi oluşu yordamaktadır ve yaklaşık %30.6'sını açıklamaktadır. İkinci aşamaya geçildiğinde yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanının, öz-şefkat üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını incelemek amacıyla basit regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre yaşamı sürdürme nedenlerinin öz-şefkat üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ( $F_{(1-436)} = 38.279$ ,  $R = .284$ ,  $B = .190$ ,  $t = 6.187$ ,  $R^2 = .081$ ,  $p < .01$ ). Yaşamı sürdürme nedenlerindeki artış pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde öz-şefkati yordamaktadır ve yaklaşık %8'ini açıklamaktadır. Üçüncü aşamaya gelindiğinde öz-şefkat toplam puanının psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisinin olup olmadığını değerlendirebilmek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre öz-şefkatin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ( $F_{(1-436)} = 110.572$ ,  $R = .450$ ,  $B = .247$ ,  $t = 10.515$ ,  $R^2 = .203$ ,  $p < .01$ ). Öz-şefkateki artış pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde psikolojik iyi oluşu yordamaktadır. Öz-şefkat psikolojik iyi oluşun yaklaşık %20'sini açıklamaktadır.



**Şekil 4.1** Öz-şefkatin, yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş arasında aracı bir rolüne ilişkin beta katsayıları \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$

Dördüncü ve son aşamada ise aracı değişken olan öz-şefkat değişkeni kontrol edildiğinde, yaşamı sürdürme nedenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlılığını sürdürüp sürdürmediğini incelemek amacıyla doğrusal hiyerarşik regresyon analizi uygulanmıştır. Yapılan analizlere göre, aracı değişkenin etkisi kontrol edildiğinde de yaşamı sürdürme nedenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı bulunmuştur ( $F_{(2-436)} = 144.478$ ,  $R = .632$ ,  $B = .169$ ,  $t =$

11.935,  $R^2 = .400$ ,  $p < .01$ ). Bu sonuçlar ile öz-şefkat değişkeni kontrol edildiğinde yaşamı sürdürme nedenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlılığını kaybetmediği, fakat ilk adımda .202 olan Beta değerinin .169'a gerilediği görülmektedir. Bu da aracı değişkenin yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edebileceğini akla getirmektedir. Bu nedenle yaşamı sürdürme nedenleri değişkeninin regresyon katsayısında gözlenen düşüşün anlamlılığını tespit etmek için Sobel testi uygulanmıştır. Sobel testinin sonuçlarına göre ( $z=5.32$ ;  $p < .01$ ), aracı değişkenin kısmi aracılık etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Buna göre model psikolojik iyi oluş varyansının %40'ını açıklamaktadır. Bu aracı değişken analizine ilişkin model Şekil 4.1'de verilmiştir.

**Tablo 4.8 Öz-şefkatin, Yaşamı Sürdürme Nedenleri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Aracı Rolüne İlişkin Regresyon Analizi**

		$R^2$	F	R	B	SE	t
Adım 1	YSN→PİÖÖ	.306	192.197	.554	.202	.015	13.864**
Adım 2	YSN→ÖAÖ	.081	38.279	.284	.190	.031	6.187**
Adım 3	ÖAÖ→PİÖÖ	.203	110.572	.450	.247	.023	10.515**

Not: \*.  $p < .05$ , \*\*.  $P < .01$ . YSNE: Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri; PİÖÖ: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği; ÖAÖ: Öz-Anlayış Ölçeği



## BÖLÜM 5

### 5. SONUÇ VE TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılmıştır. Ayrıca çalışmanın sınırlılıklarına ve gelecek çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir. Mevcut araştırmada psikolojik iyi oluş değişkeninin cinsiyet, çalışma durumu, ilişki durumu ve gelir durumuna göre farklılaştığı saptanmıştır. Kadınların erkeklere, ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlara ve çalışanların çalışmayanlara göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu saptanmıştır. Ayrıca gelir düzeyi düşük olan kişilerin gelir düzeyi orta ve yüksek olan kişilere göre daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulgulanmıştır.

Araştırmada yer alan değişkenlerin ilişkileri incelendiğinde yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş ve öz-şefkat arasında, psikolojik iyi oluş ile öz-şefkat ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Öte yandan yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmada yaşamı sürdürme nedenleri ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. İlişkili olduğu saptanan değişkenlerle oluşturulan modelde yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde öz-şefkatin kısmi aracı rolü olduğu saptanmıştır.

Literatür incelendiğinde davranışçı yaklaşımların 1. kuşağı; bilişsel davranışçı yaklaşımların 2. kuşağı; içgörü, farkındalık ve kabul ile ilgili yaklaşımların 3. kuşağı oluşturan uygulamalar olduğu görülmektedir. Davranışçı yaklaşımlarda davranışların gözlemlenmesine ve değişimine odaklanılarak bu teknikler psikoterapi içerisinde kullanılırken, bilişsel davranışçı terapide işlevsel olmayan davranışların yanında işlevsel olmayan bilişlere de odaklanılmaktadır. Sonraki süreçte işlevsel olmayan davranış ve düşüncelerin yanında içsel yaşantıların göz ardı edildiği düşünülerek 3. kuşakta başkalarının gözlemleyip değerlendiremeyeceği durumların kişinin kendi

farkındalığı ve kabulü ile ilgili içsel yaşantılarına odaklandığı görülmektedir (Vatan, 2016). Diyalektik Davranışçı Terapi (Linehan ve ark., 1999), Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Morgan, 2003), Kabul ve Kararlılık Terapi'si 3. dalga yaklaşımın içerisinde yer alan önemli kanıta dayalı terapilerdir (Hayes, 2004). Diyalektik davranışçı terapi Marsha Linehan tarafından probleme sahip intihara meyilli kadınlar için bir tedavi yaratma çabası sonucunda gelişen bir terapi yöntemidir (Chapman, 2006). Başlangıcında kronik olarak intihara meyilli kişiler için geliştirilen diyalektik davranışçı terapinin karmaşık zihinsel bozukluklarda, özellikle borderline kişilik bozukluğunun tedavisinde kullanıldığı görülmektedir (Dimeff ve Linehan, 2001). Madde kullanımı (Dimeff ve Linehan, 2008), yeme bozukluğu (Telch, Agras ve Linehan, 2001), borderline kişilik bozukluğu (Panepinto, Uschold, Olandese ve Linn, 2015), depresyon (Lynch, Morse, Mendelson ve Robins (2003), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Ulusoy ve Bilican, 2022) rahatsızlıkları için diyalektik davranışçı terapinin kullanıldığını gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır. Diyalektik davranışçı terapinin intihar eğilimi, depresyon ve travma semptomları gibi sorunların çözümlerinde etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir (Çelebi, 2017). Diyalektik davranışçı terapi yaklaşımı özellikle duygu düzenleme bozukluklarında bir dizi etkin becerilerin geliştirilmesinin önemine vurgu yapmaktadır. Kabul odaklı bir terapi modeli olarak bilinen ve hiyerarşik bir yapıda olan diyalektik davranışçı terapinin 4 önemli amacı vardır. İlk olarak hayati tehlike içeren kendine zarar verme ve intihar olasılıkları ortadan kaldırılmaya çalışıldıktan sonra bireyin yaşam kalitesini azaltan durumlar ele alınmaktadır. Devamında bireyin hayatında sahip olduğu sorunlar ile başa çıkabilmesi amacıyla bireyin becerilerini geliştirmesine odaklanılmaktadır ve bireyin travmasıyla ilgili davranışlarının indirgenmesi amaçlanarak pozitif duygusal tecrübeler ve aktif problem çözme becerisinin güçlendirilmesi hedeflenmektedir. Bununla birlikte son adımda bireyin özgürlük ve mutluluk seviyelerini kuvvetlendirerek özgüvenlerini arttırmak amacıyla çıkış yolu aranmaktadır (Budak, Kocabaş ve Göksu, 2020). Diyalektik davranışçı terapi beceri eğitimlerinin farklı popülasyonlarda intihar eğilimini azalttığı çalışmalarca desteklenmektedir (Decker ve ark., 2019; Kerr, Muehlenkamp ve Larsen, 2009; McCauley ve ark., 2018; Perepletchikova ve ark., 2011). Kişinin kendisine zarar vermesi durumunda veya intihar davranışı ile ilgili değişikliklerde tek başına yeterli görülmeyen diyalektik davranışçı terapide beceri eğitimlerinin yanı sıra, diyalektik davranışçı terapi; diyalektik davranışçı temelli terapiler, bireysel terapiler, grup beceri eğitimleri, telefon

ile destek ve ekip çalışması desteğini içermektedir (Valentine, Bankoff, Poulin, Reidler ve Pantalone, 2015). Kabul ve değişime odaklanan diyalektik davranışçı terapi beceri eğitimlerinin bilinçli farkındalık, sıkıntıya tolerans, duygu düzenleme ve kişilerarası etkililik alanlarında çalışmalarını yoğunlaştırdığı görülmektedir (Budak, Kocabaş ve Göksu, 2020). Bu alanlar; kişinin dikkatini ve yargısız kabulünü içeren farkındalık; kişinin acı karşısında toleransının arttırılmasını içeren sıkıntıya tolerans; kabul ışığında kişilerin duygularını yaşantılamasına izin vermeyi içeren duygu düzenleme ve bu üç alandaki becerilerin kişiler arası ilişkilerde kullanışlı bir şekilde uygulanmasını içeren kişilerarası etkililiği içermektedir. Söz konusu alanlarda problem çözme becerisi, şefkatli öz destek, duyguları analiz etme, yargılamadan farkındalık uygulamaları önem taşımaktadır. Farkındalık ve kabule odaklanan müdahalelerde, duygu düzenlemede sıkıntılara yol açabilen farkında olmama ve kabul etmeme durumları yerine kişinin duygularından uzaklaşmadan veya değiştirmeden duygularının kendisine ne söylendiğine odaklanması desteklenmektedir (Vatan, 2016).

Bilinçli farkındalık ve öz-şefkat değişkenlerine bakıldığında, bilinçli farkındalık kavramı genel olarak bireyin dikkatini şu anda meydana gelen deneyime yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir şekilde odaklanması (Brown ve Ryan, 2003); duyarlı, kabullenici ve olabilecek herhangi bir düşünceden bağımsız bir şekilde şimdiye dikkat vermesi şeklinde tanımlanmaktadır (Mace, 2007). Jon Kabat-Zinn (2003) de bilinçli farkındalık kavramını yargılayıcı olmayan bir şekilde anbean kişinin içsel ve dışsal deneyimlerine belirli bir süreçte dikkat etmesi olarak tanımlamaktadır. Bilinçli farkındalık ortaya çıkan iç ve dış uyaranların devam eden akışının yargılayıcı olmayan gözlemi olarak da ifade edilmektedir (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık dikkat, niyet ve tutum olarak üç ana ögeyi içermektedir. Dikkat, kişinin ana odaklanması ve yaşananları fark edebilmesini; niyet, kişinin dikkatini istediği bir amaca yönlendirebilmesini; tutum da bunları yapabilmek adına kişinin sahip olması gereken yargısızlık, kabul, merak ve şefkat gibi özelliklere sahip olmasını içermektedir (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bilinçli farkındalığı da içine alan şefkat kavramı ise başkalarının acılarına açık olmayı, o acılardan etkilenmeyi, başkalarının acılarını hafifletmeyi arzu etmeyi, başkalarının hata yapabileceğini kabul ederek diğerlerine karşı sabırlı, nazik ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmayı içermektedir. Öz-şefkat ise kişinin kendisine karşı bu şekilde davranmasını ve yaşadığı kendi deneyimlerini ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görmesini içermektedir (Neff, 2003a). Öz-şefkat bileşenleri kişinin acı ve başarısızlık durumlarında kişinin

kendisini sert yargılaması ve özeleştirisi yerine kendisine nezaket ve anlayış göstermesi, kişinin yaşadığı deneyimleri ayrı ve tecrit edici olarak görmek yerine bunları daha geniş olarak insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi, kişinin acı veren düşünce ve duyguları ile aşırı özdeşleşmesi yerine onları dengeli bir farkındalık içinde tutması şeklinde açıklanmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b, Neff, 2004). Öz-şefkatin boyutları arasında yer alan bilinçli farkındalık kavramının öz-şefkatin tanımında önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir (Neff, 2003b). Literatürde yer alan çalışmalar öz-şefkat ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde güçlü bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Bluth ve Blanton, 2014; Çevik ve Kırmızı, 2020; Sedighimornani, Rimes ve Verplanken, 2019; Woods ve Proeve, 2014). Söz konusu değişkenlerin ilişkisinin güçlü olduğu gözlemlense de bilinçli farkındalık ve öz-şefkat ölçeklerine bakıldığında bilinçli farkındalık ölçeğinin soruları ile öz-şefkat ölçeğinin soruları arasında farklılıklar olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ölçeğinde yer alan ölçek maddelerine bakıldığında (Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum), ölçek maddelerinin kişinin o andaki dikkatine odaklandığı görülmektedir. Öz-şefkat ölçeğinin soruları incelendiğinde ise (Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım), ölçek maddelerinin kişinin kendini kabulü ile ilgili genel ifadeler olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı kişinin dikkatini yaşanan ana vermesine odaklanması, öz-şefkat kavramı ise kişinin kendine dönük farkındalığa sahip olması ile ilgili olduğu düşünülmektedir. Literatürde bu iki kavramında psikolojik iyi oluşa büyük katkı sağladığını kanıtlayan çalışmalar yer almaktadır (Abbasi ve Zubair, 2015; Alaloğlu, 2020; Allipou ve Ghannad, 2017; Arslan ve Asıcı, 2021; Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Uyar ve Sağlıklı, 2021; Baer ve ark., 2008; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Bırni, 2021; Koyunsever, 2022; Küçük, 2020; Kyeong, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Pidgeon ve Keye, 2014; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015; Zümbül, 2019).

## **5.1 Psikolojik İyi Oluş ile Sosyo-Demografik Değişkenler Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulguların Değerlendirilmesi**

### **5.1.1 Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyete Göre Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmada katılımcıların demografik özellikleri açısından psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Öncelikle psikolojik iyi oluş

*cinsiyet* değişkenine göre ele alındığında kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları ile paralel olarak literatürde psikolojik iyi oluş düzeyinin kadınlarda daha yüksek olduğunu destekleyen nitelikte çalışmalar yer almaktadır (Acar, 2021; Anlı, 2011; Arslan ve Erözyürek, 2021; Ayhan, 2020; Bayraktar, 2021; Cirhinlioğlu, 2006; Demirci, 2012; Gediksiz, 2013; Türkdoğan, 2021; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Sarıcaoğlu, 2011; Takwin ve Atmini, 2018). Öte yandan literatürde psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Birni, 2012; Hori, 2008; Ekşi, Güneş ve Yaman; 2018; Keleş, 2018; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Kocaman, 2019; Kuyumcu, 2012; Küçük, 2020; Taşdemir, 2018; Timur, 2008; Oymak, 2017; Vural, 2016). Psikolojik iyi oluşun her bir alt boyutunun cinsiyet ile ilişkisini inceleyen çalışmaların çoğunluğunda psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından özellikle diğerleri ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutunda kadınların erkeklerden daha yüksek puanlar aldıkları görülmektedir (Matud, López-Curbelo ve Fortes, 2019; Ryff, 1989; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996; Takwin ve Atmini, 2018).

Solomou ve Constantinidou'nun (2020) çalışmasında kadınların erkeklerden önemli ölçüde daha yüksek düzeyde anksiyete ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlık bildirdikleri görülmektedir. Benzer şekilde Lim ve arkadaşlarının (2018) 1994-2014 yılları arasında 30 ülkedeki depresyon yaygınlığını inceledikleri çalışmalarında kadınların erkeklerden daha fazla depresyon ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. Çalışmalara dikkatle bakıldığında kadınların hem yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş gibi pozitif durumlarının hem de depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlık düzeylerinin erkeklere göre daha fazla olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Becchetti ve Conzo (2021) çalışmalarında Avrupa Sosyal Araştırması'nın 35 farklı ülkenin temsili örneklemini üzerinde kadın ve erkeklerin yaşam doyumunu ve depresyonlarını incelemektedir. Çalışmalarının bulgularına göre kadınların erkeklere göre daha yüksek yaşam doyumunu beyan ederken aynı zamanda depresyona girme olasılıklarının da daha fazla olduğu görülmektedir. Yazarlar söz konusu paradoksun sadece biyolojik değil sağlık, yaş, istihdam durumu, eğitim, sosyal ilişkiler, gelir durumu, toplumsal cinsiyet farklılıkları, kültürel temelli cinsiyete dayalı iş eşitsizliği ve/veya kadınlara yönelik aşırı ev içi görev yükü gibi psikososyal faktörler

ile de ilişkili olabileceğine dikkat çekmektedir. Ayrıca Diener, Sandvik ve Larsen (1985) kadınların erkeklere göre olumlu ve olumsuz duyguları daha yüksek yoğunlukta yaşadıklarını belirtmektedir. Becchetti ve Conzo'nun (2021) çalışmalarında da duygu yoğunluğu erkeklere göre daha fazla olduğu düşünülen kadınların özellikle toplumsal haberler söz konusu olduğunda iyi/kötü haberlerden erkeklere göre daha fazla etkilendiğinden ve bu etkinin daha uzun sürdüğünden bahsedilmektedir. Kadınlarda depresyon gibi psikolojik sorunların daha sık görüldüğünü gösteren önceki ruh sağlığı çalışmaları da göz önüne alındığında kadınların psikolojik iyi oluşun diğerleri ile olumlu ilişkiler ve kişisel gelişim boyutlarında daha fazla psikolojik güce sahip olmasının önemine dikkat çekilmektedir (Ryff, 1995). Literatürde kişinin iyilik haline aile, arkadaşlar gibi kaynaklar ile katkı sağlaması olarak tanımlanan sosyal destek kavramı (Paladino ve Minton, 2008) ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösteren çalışmalar yer almaktadır (Adyani, Suzanna, Safuwani ve Muryali, 2019; Alabucak, 2019; İraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021; Mariani, Abu Samah ve Filzah Nashua, 2017; Poudel, Gurung ve Khanal, 2020). Ayrıca literatürde yer alan çalışmalar kadınların erkeklere göre daha fazla sosyal destek ortalamalarına sahip olduklarını göstermektedir (Şahin, 2011; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008). Buradan yola çıkarak kadınların psikolojik iyi oluşlarının erkeklere göre daha yüksek olmasının kadınların erkeklere göre algıladıkları sosyal desteklerinin daha fazla olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

### **5.1.2 Psikolojik İyi Oluşun İlişki Durumuna Göre Değerlendirilmesi**

Psikolojik iyi oluş *medeni durum* değişkenine göre karşılaştırıldığında ilişkisi olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ilişkisi olmayanlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur. Mevcut çalışmanın örnekleminin yaş ortalaması 21.14'tür. Üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme sadece 2 kişinin evli olduğu görülmektedir. Dolayısıyla mevcut çalışmada medeni durum değişkeni ilişkisi olan ve olmayan şeklinde ele alınmıştır. İlgili literatür incelendiğinde, çalışmaların çoğunda ilişki durumu evli olan ve olmayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının karşılaştırıldığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile medeni durum arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda da birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları ile paralel olarak literatürde psikolojik iyi oluş düzeyinin evli

bireylerde bekar bireylere göre daha yüksek olduğunu destekleyen nitelikte çalışmalar yer almaktadır (Acar, 2021; Kim ve McKenry, 2002; Kocaman, 2019). Öte yandan literatürde medeni durum ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Arslan ve Erözyürek, 2021; Dündar, 2018; Göcen, 2012; Keleş, 2018; Oymak, 2017; Tütüncü, 2012; Vural, 2016). Soulsby ve Bennett'in (2015) evlilik ve psikolojik iyi oluş ilişkisini inceledikleri çalışmalarında evli kişilerin evli olmayan kişilere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları görülmektedir. Timur'un (2008) çalışmasında da medeni durumun bireylerin psikolojik iyi oluşlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Buna göre çalışmada evli bireylerin boşanma sürecindeki bireylere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ve medeni durum ilişkisine bakıldığında evlilik kaybının ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediğini gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Hewitt, 2010; Waite, 1995). Mastekaasa (1992) çalışmasında evli olan kişilerin en elverişli konumdan yararlandığını, boşanmış ve dul olan kişilerin en kötü durumda olduğunu, hiç evlenmemiş bireylerin de orta bir konumda olduğundan bahsetmektedir. Stack ve Eshleman'ın (1998) evli, birlikte yaşayan, boşanmış, ayrılmış ve dul kalmış kişilerden oluşan 4 farklı gruba göre bireylerin mutluluk düzeylerini incelediği çalışmasında evli ve birlikte yaşayan kişilerin yalnız kişilere göre mutluluk düzeylerinin daha fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca söz konusu çalışmada mutsuzluğa karşı evliliğin birlikte yaşamaya göre daha koruyucu olduğu belirtilmektedir. Levenson, Carstensen ve Gottman'ın (1993) psikolojik ve fiziksel sağlığın evlilik doyumu ile ilişkisini inceledikleri çalışmalarında sağlık ve evlilik doyumu ilişkisinin erkeklere göre kadınlarda daha güçlü olduğu görülmektedir. Cotten (1999) medeni durum ve ruh sağlığı ilişkisini inceledikleri çalışmalarında evli bireylerin diğer gruplar olan boşanmış, eşini kaybetmiş, hiç evlenmemiş bireylere göre psikolojik kaynaklarının daha fazla olduğu, depresyon seviyelerinin ise daha düşük olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmada arkadaş ve aile desteğinin, benlik saygısının her grup için önemli olduğundan bahsedilmektedir. Başka bir çalışmada bireylerin daha mutlu ve doyumlu bir yaşama sağlıklı bir evlilikle daha kolay ulaşabildiğinden bahsedilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2013). Bir diğer çalışmada evli bireylerin evli olmayanlara göre daha az stres, fiziksel ve duygusal patoloji yaşadığından bahsedilmektedir (Coombs, 1991). Bunun sebebi olarak kişilerarası yakınlık, duygusal doyum ve günlük stresle başa çıkmada destek sağlayan bir eş ile sürekli birlikteliklerinin olması gösterilmektedir. Literatürde medeni duruma

göre yalnızlık düzeylerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında ise bekar kişilerin yalnızlık düzeylerinin evli kişilere göre daha fazla olduğu görülmektedir (Dereli, Koca, Demircan ve Tor, 2010; Oruç, 2013; Tel, Koç ve Aydın, 2020; Yakut ve Certel, 2016; Yılmaz, Yılmaz ve Karaca, 2008; Yüksel, Çini ve Yasak, 2020). Yalnız ve partnere sahip olan Polonyalı genç yetişkinler arasında algılanan sosyal destek ve mental sağlığın incelendiği bir çalışmada yalnız olan kişilerin partneri olan kişilere göre duygusal iyi oluşunun daha düşük olduğu görülmektedir. Buna karşın yalnız ve partneri olan kişiler arasında sosyal iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve toplam iyi oluş puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir (Adamczyk ve Segrin, 2014). İlişki durumu, sosyal kaynaklar ve iyi oluş arasında doğrudan ve dolaylı ilişkilerin olduğu düşünülmektedir (Barrett, 1999). Barrett'in (1999) çalışmasına göre de boşanmış ve dul kişilerin evlilere göre daha zayıf psikolojik sağlığa sahip olduğu görülmektedir. Romantik bir ilişkiye sahip birey partnerinin ortamına girip sosyal ağını genişlettiğinde mevcut desteğinin artacağı düşünülmektedir (Hurlbert ve Acock, 1990). Literatür incelendiğinde medeni durum ile ilgili birçok çalışmada flört grubunun dahil olmadığı gözlemlenmektedir. Ancak Grundström, Kontinen, Berg ve Kiviruu'sunun (2021) çalışmasında evli, birlikte yaşayan, yalnız ve boşanmış kişilerin yanında flörtü olan kişiler de araştırmaya dahil edilmiştir. Söz konusu çalışmada özellikle erkeklerde yalnız ve boşanmış olmanın depresif semptomlar ve düşük benlik saygısı için risk faktörleri olduğu tespit edilmiştir. Aynı çalışmada bir partnerin varlığının mental iyi oluş için evlilik kurumundan daha önemli olabileceğinden bahsedilmektedir (Grundström ve ark., 2021). Bir başka çalışmada şu an da ilişkisi olan, geçmişte ilişkisi olan ve hiç ilişkisi olmamış 13-17 yaş arası ergenlerin psikolojik iyi oluşları incelenmektedir (Gomez-Lopez, Viejo ve Ortega-Ruiz, 2019). Söz konusu çalışmada romantik ilişki durumunun psikolojik iyi oluşun 4 boyutunu yordadığı görülmektedir. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre şu an da ilişkisi olan ve geçmişte ilişkisi olan kişilerin daha yüksek düzeyde olumlu kişilerarası ilişkiler ve yaşam gelişimine sahip olduğu, daha önce romantik bir ilişki yaşamamış kişilerin ise daha yüksek düzeyde kendini kabul ve özerkliğe sahip olduğu görülmektedir. Aynı çalışmada ergenlerin romantik ilişkilere girdikçe ilişkinin sonunda potansiyellerini geliştirdiklerinden ve empatiye dayalı yakın ve güvenilir ilişkilerini sürdürme kapasitelerinin arttığından bahsedilmektedir (Gomez-Lopez, Viejo ve Ortega-Ruiz, 2019). Ayrıca romantik ilişkiler partnerler için büyük bir yakınlık ve destek sağlamaktadır (Demir, 2010). Dolayısıyla ilişkisi olanların ilişkisi olmayanlara göre



psikolojik iyi oluşunun daha fazla olduğu sonucunun bu çalışmalarla desteklendiği düşünülmektedir.

### 5.1.3 Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Psikolojik iyi oluş *çalışma durumu* değişkenine göre ele alındığında çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin çalışmayan katılımcılara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile çalışma durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları ile paralel olarak psikolojik iyi oluş düzeyinin çalışan bireylerde çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğunu destekleyen nitelikte çalışmalar literatürde yer almaktadır (Ateş, 2021). Mevcut bulguyla çelişen yani psikolojik iyi oluşun çalışmayan grupta daha yüksek olduğuna ya da ilişkili olmadığına dair literatürde doğrudan bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte çalışan ve çalışmayan grubun stres, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik rahatsızlıklar açısından karşılaştırıldığı dikkat çekmektedir (Kaur, Panwar, Thind ve Farooqi, 2012; Paul ve Moser, 2009; Winefield ve Tiggeman, 1990).

İşsizliğin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelendiği çalışmalarda işsizliğin daha düşük yaşam memnuniyeti ile ilişkili olduğu (Carrol, 2007); işsiz kişilerin çalışan kişilere göre daha düşük benlik saygısı, daha yüksek depresif duygu ve olumsuz ruh hali gösterdikleri (Winefield ve Tiggeman, 1990); işsiz olup iş arayanların işsiz olup iş aramayanlara göre daha düşük psikolojik iyi oluş gösterdikleri (Warr, 1998); işsiz kişilerin çalışan kişilere göre daha fazla sıkıntı, depresyon, psikosomatik belirti yaşadıkları; işe geri dönmeyenlerin ise ruh sağlığının iyileştirilmesine yardımcı olduğu (Paul ve Moser, 2009) görülmektedir. Artazcoz, Cortes Franch ve Borrell'in (2011) çalışmasında gelir sahibi olan kadınların çalışmayan kadınlara göre daha sağlıklı olduklarından ve iş ortamının karar verme konusunda çalışanlara özgüven oluşturması açısından fırsat sunabileceğinden bahsedilmektedir. Ayrıca gelirin var olmasının kadınlara ekonomik bağımsızlık sağladığından ve hanedeki güçlerini arttırdığından söz edilmektedir. Buna göre gelir getiren bir işte çalışmak kadınların özgüven geliştirmeleri, sosyal desteğe sahip olmaları, karar vermeleri, kendilerini güvende hissetmeleri ve yaşam doyumlarını arttırmaları konusunda destek olmaktadır (Özurmaz ve Aksu, 2017). Kaur, Panwar, Thind ve Farooqi'nin (2012) çalışmalarında da çalışan kadınların evli ve çalışmayan kadınlara göre kaygılarının

daha düşük olduğu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Araştırmaya göre çalışan kadınlar hayatlarını daha zorlu ve güvenli olarak algılamakta, kendilerini daha rahat hissetmektedir. Kaur ve arkadaşları (2012) çalışmalarında çıkan bu sonucu çalışan kadınların sosyal ağı sebebiyle bu tür eğilim gösterirken çalışmayan kadınların zaman zaman yakın çevrelerinden izole olmaları durumu ile açıklamaktadır. Benzer şekilde Tammanaeifar ve Leis'in (2019) çalışmalarında çalışan kadınların yaşam doyumu ve genel sağlık anketlerinde çalışmayan kadınlara göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu görülmektedir. Buna göre kadınların sosyal iş birliği ve girişimciliğinin iş ve aile hayatı arasındaki etkileşimi kolaylaştırdığı belirtilmektedir. Söz konusu çalışmalarda çalışma durumunun yaşam doyumu üzerindeki etkisinin ele alındığı dikkat çekmektedir. Mevcut çalışma psikolojik iyi oluşu ele almakla birlikte yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin yüksek ve anlamlı olması (Kardaş, Çam, Eşkisü ve Gelibolu, 2019; Kim, 2019; Mehmood ve Shaukat, 2014; Yamawaki, Peterson Nelson ve Omori, 2011) söz konusu literatürün tartışmaya eklenmesi açısından uygun görülmektedir. Bunun tersine literatürde, çalışmayan kadınların çalışan kadınlara göre daha düşük strese sahip olduğu ve yaşam doyumları açısından bir fark görülmediğini gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Nazir, 2021). Benzer başka bir çalışmada da çalışan ve çalışmayan kadınların depresyon, anksiyete ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir (Erbay, 2015). Üniversite öğrencileri örneğinde bakıldığında Mounsey, Vandehey ve Diekhoff'un (2013) üniversite öğrencilerinin kaygı, depresyon ve not ortalaması açısından karşılaştırıldığında çalışan ve çalışmayan öğrenciler arasında depresyon açısından anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Bununla birlikte çalışan öğrenciler çalışmayanlara göre daha fazla kaygı ve stres bildirmektedir. Mevcut çalışmada beliren yetişkinlik döneminde olan öğrencilerin çalışma şekli ve çalışma motivasyonlarına dair bilgi alınmamakla birlikte çalışıyor olmak bir yanıyla kaygıya yol açabilecek bir durum olabilecekken bir yanıyla da en azından maddi açıdan öğrencinin kendisini daha güvende hissedebileceği bir durum ortaya koyabilir. Çalışma durumunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi için çalışma motivasyonları ve koşulları gibi değişkenlerin de etkisinin ele alınması gerekebilir.

#### 5.1.4 Psikolojik İyi Oluşun Gelir Düzeyine Göre Değerlendirilmesi

Çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri *gelir düzeyine* göre karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre gelir düzeyi düşük olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyleri gelir düzeyi yüksek olan katılımcılara göre daha azdır. İlgili literatür incelendiğinde, psikolojik iyi oluş ile gelir düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda birbirinden farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulguları ile paralel olarak gelir düzeyi yüksek olan kişilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğuna dair literatürde pek çok çalışma yer almaktadır (Anlı, 2011; Ekşi, Güneş ve Yaman; 2018; Geçgin ve Sahranç, 2017; Göcen, 2012; Kaplan, Shema ve Leite, 2008; Ryff ve Singer, 1996). Ekonomik durum ve zaman içinde statüdeki değişiklikler bireyin psikolojik iyi oluşunu etkilediği bilinmektedir (Kaplan, Shema ve Leite, 2008). Kaplan ve arkadaşlarının (2008) çalışmasında yüksek gelir düzeyinin daha fazla çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amaçları ve öz-kabul ile ilişkili olduğu görülmektedir. Benzer şekilde psikolojik iyi oluşun üniversite öğrencilerinin gelir düzeyine göre incelendiği diğer çalışmalarda da toplam psikolojik iyi oluş puanları ve psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından diğerleri ile olumlu ilişkiler ve öz-kabul boyutlarının algılanan gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerde algılanan gelir düzeyi düşük olan öğrencilere göre daha fazla olduğu görülmektedir (Anlı, 2011; Cenkseven, 2004). Cenkseven (2004) çalışmasında psikolojik iyi oluşun sosyo-ekonomik statüye göre farklılaşma durumunu yüksek gelir düzeyine ve eğitime sahip kişilerin daha fazla fırsata sahip olmaları ile açıklamaktadır. Bu perspektiften bakıldığında düşük gelir düzeyine ve eğitime sahip kişiler gelir düzeyi ve eğitimi daha yüksek olan kişilere göre yaşantılarında daha az fırsata sahip oldukları dolayısıyla daha dezavantajlı durumdadır. Sosyoekonomik eşitsizliklerin bireylerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını ve yaşam kalitesini etkilediği de görülmektedir (Koçoğlu ve Akın, 2009). Söz konusu çalışmada algılanan ekonomik durumunu kötü olarak bildiren kişilerin sağlıklı yaşam biçimi davranış ve yaşam kalitesi puanlarının algılanan ekonomik durumunu orta ve yüksek olarak bildiren kişilere göre daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla düşük gelir düzeyi ile sağlıklı yaşam biçimi ve yaşam kalitesinin bileşenleri olan fiziksel ve mental sağlık puanlarındaki düşüşün kişilerin psikolojik iyi oluşunu da olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Öte yandan literatürde gelir düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki

olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Gediksiz, 2013; Cenkseven ve Akbaş, 2007). Literatürde yer alan çoğu araştırmadan farklı olarak Vural'ın (2016) çalışmasında gelir durumu düştükçe psikolojik iyi oluş puanının arttığı sonucu görülmektedir. Çalışmada bulunan bu sonuç toplumda yaygın olan maddi refahın artması ile manevi refahın da artacağı algısının yanlış olduğu, maddi yönünü tatmin eden kişinin manevi boşluğunu giderememekte olduğu ve kişinin psikolojik olarak kendini iyi ve sağlıklı hissetmesinin yüksek gelire bağlı olmadığı şeklinde açıklanmaktadır. Tatlıoğlu'nun (2015) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinde aylık harcanan para miktarı ile psikolojik iyi oluşun alt boyutlarından "bireysel gelişim" puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Buna göre aylık harcama miktarı yüksek olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişimlerinin daha yüksek olduğu görülmekte ve bunun aksine aylık harcama miktarı düşük olan üniversite öğrencilerinin bireysel gelişimlerinin daha düşük olduğu sonucu görülmektedir. Literatürde yer alan çoğu çalışmanın da bu sonucu desteklediği haliyle sosyoekonomik düzey artışı ile bireylerin yeterlik ve özerklik gibi psikolojik ihtiyaçlarının doyumu arttıkça kişilerin iyi olma hallerinin de arttığı görülmektedir (Deci ve Ryan, 2008).

## **5.2 Psikolojik İyi Oluş, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkat Arasındaki İlişkilerin Değerlendirilmesi**

### **5.2.1 Yaşamı Sürdürme Nedenleri/İntihar ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmada katılımcıların yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda yaşamı sürdürme nedenlerinin yükselmesiyle psikolojik iyi oluş puanlarının da yükseleceği veya yaşamı sürdürme nedenleri puanlarının düşmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının da düşeceği sonucuna ulaşılmıştır. Daha önce belirtildiği üzere yaşamı sürdürme nedenleri ile intihar düşüncesi arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000). İntihar girişiminde bulunmamış hastaların intihar girişiminde bulunanlara göre yaşama nedenleri puanlarında daha yüksek puan

aldıkları görülmektedir (Malone ve ark., 2000). Yaşamı sürdürme nedenlerinin fazla olmasının kritik dönemlerde intihar düşüncesinin oluşmasını önlediğinden ve yaşamı devam ettirme arzusunu destekleyebileceğinden bahsedilmektedir (Batıgün, 2005; Bonner ve Rich, 1987; Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000; Şahin, Batıgün ve Şahin, 1998). İntihar davranışında gençlerin en riskli grup olduğu çalışmalar tarafından desteklenmektedir (Ceyhun ve Ceyhun, 2003; O'Conner ve Sheehy, 1997; Sayıl ve ark., 1993; Silverman, Meyer, Sloane, Raffel ve Pratt, 1997). Özellikle 18-34 yaş arasındaki kişilerin daha fazla intihar düşüncesine sahip oldukları ve daha fazla intihar girişiminde buldukları dikkat çekmektedir (Lee ve ark, 2007). Ayrıca genç bireylerin diğer yaş gruplarına göre intihar için daha fazla nedenlerinin olduğu belirtilmektedir (Şahin, Şahin ve Tümer, 1994). Ceyhun ve Ceyhun (2003) bu yaş grubunda intihar oranının yüksek olmasını özellikle üniversite öğrencileri grubunda işsizlik gibi konularda öğrencilerin umutsuz olması, ağır ders programları ve sınavlar nedeniyle öğrencilerde baskının artması ile öğrencilerde performans anksiyetesinin artması, ülkede yaşanan değişimlerle gençlerin kuşak çatışmaları yaşıyor olması, geleneksel aile yapısında düşünen ailelerin gençlere baskı yapması ve kısıtlamalar getirmesi, gençlerde artan alkol ve madde tüketimi, gençlerin intiharı yaşamlarından bir kaçış yolu olarak görmesi ve intiharı bir protesto aracı olarak görmesi durumları ile açıklamaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler, zayıf aile ilişkileri, okuldaki başarı sorunları ve aileden uzakta olmak gibi yaşam streslerinin intihar için risk faktörleri olduğu vurgulanmaktadır (Gençöz ve Or, 2006). Ekonomik güçlükler, rekabet algısı, başarısızlık korkusu, kişiler arası ilişkiler de yaşanan zorluklar, aile içi ilişkilerde yaşanan sorunlar, kimlik sorunu ve sağlık sorunları da üniversite öğrencilerinin yaşadığı sıkıntılar arasındadır (Gürkan ve Dirik, 2009).

İntihar davranışı sadece psikolojik rahatsızlığa sahip olan kişilerde görülmemekle birlikte toplumun her kesiminde özellikle üniversite öğrencilerinde görülebilmektedir (Dhingra, Klonsky ve Tapola, 2019; Gunnell, Caul, Appleby, John ve Hawton, 2020). Örneğin Lokanwaththa ve Ponnampereuma'nın (2020) 16-19 yaş arası 1479 katılımcı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında pasif ve aktif intihar düşüncesi olan bireylerin intihar düşüncesi olmayan bireylerle karşılaştırıldığında psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu görülmektedir. Takwin ve Atmini'nin (2018) Endonezya'da bulunan intihar oranının oldukça yüksek olduğu tespit edilen

Gunung Kidul bölgesinde 249 lise öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve intihar düşüncesi arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre psikolojik iyi oluşu yüksek olan kişilerin intihar düşüncesinin düşük olduğu, psikolojik iyi oluşu düşük olan kişilerin intihar düşüncesinin yüksek olduğu görülmektedir. Jayervand, Ahdi, Mazaheri, Talebi ve Manshae'nin (2013) örneklemini daha önce intihar girişiminde bulunan 100 kişinin oluşturduğu çalışmalarında psikolojik iyi oluş ve dini-manevi belirleyicilerin intihar düşüncesini yordayıcı rolünün incelendiği görülmektedir. Söz konusu çalışmaya göre psikolojik iyi oluş ile intihar düşüncesi arasında negatif yönlü bir ilişki görülmekle birlikte psikolojik iyi oluşun intihar düşüncesini negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç ile paralel olarak pek çok çalışma psikolojik iyi oluşun intihar düşüncesini negatif yönde güçlü bir şekilde yordadığını göstermektedir (Durmuş, 2020; Jin ve Zhang, 1998). Ayrıca yaşama nedenlerinin de intihar olasılığı ile negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu ve intihar olasılığının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (Durmuş, 2020). Durmuş (2020) çalışmasında başarısızlıkla karşılaştığında karamsarlığa kapılmayıp kendisini toparlayabilen ve iletişim yollarını açık tutan bireylerin psikolojik olarak iyi olabileceğinden ve problemlerini bu şekilde çözebilen bireylerin psikolojik olarak iyi olması dolayısıyla kişilerin intihar eğiliminde düşüş olabileceğinden bahsetmektedir. Ayrıca çalışmada bireyleri yaşama bağlayan nedenler arttıkça kişilerin hayata daha çok bağlandıklarından ve kişilerin kendileri ve çevreleri ile daha barışık olmalarının daha fazla umutlarının olmasını sağlamasıyla birlikte bunların intihar için koruyucu faktörler olabileceğinden söz edilmektedir.

İyi oluş durumunun iki farklı yönünü oluşturan öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbiri ile yakından ilişkilidir (Deci ve Ryan, 2008). Hsu, Chang ve Yip'in (2019) 15 yaş ve üzeri 6727 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öznel iyi oluş ile intihar arasında negatif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öznel iyi oluş arttıkça intihar oranlarında düşüş görülmektedir. Benzer bir şekilde Daly ve Wilson (2009) çalışmalarında öznel iyi oluş ile intihar arasında bir ilişkinin olduğunu belirtmektedir. Lew ve arkadaşları (2019) 2074 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında umutsuzluk, depresyon, stres ve olumsuz başa çıkma tarzlarının intihar için risk faktörü olduğunu, algılanan hayatın anlamının ise intihar için koruyucu bir faktör olduğunu belirtmektedir. Sisask, Värnik, Kolves, Konstabel ve Wasserman'ın (2008) intihar girişiminde bulunan 469 kişi ile

gerçekleştirdikleri çalışmalarında intihar niyeti depresyon ve umutsuzluk ile pozitif, iyi oluş ile negatif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Buna göre daha fazla depresyon veya umutsuzluğa sahip ve daha az iyi oluşa sahip kişiler daha şiddetli bir intihar niyetine işaret etmektedir. Gürkan ve Dirik'in (2009) çalışmasında bireyi intihardan koruyan önemli faktörler olarak yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme becerilerinin öneminden bahsedilmektedir. Söz konusu çalışmada öğrencilerin hayata bağlılığı arttıkça yaşamak için daha fazla nedene sahip olabildikleri ve bu durumda intihar olasılıklarının düşebileceğinden bahsedilmektedir. Üniversite öğrencilerinde hayata bağlılığın yüksek olmasını açıklayan nedenlerden biri de öğrencilerin birçok umut ve beklenti ile üniversiteye gelmiş olmaları olabilir. Ayrıca öğrencilerin olumsuz yönlerinden çok olumlu yanlarına odaklanarak iyimser olmaları ve yüksek oranda sosyal destek almaları sorunlarının üstesinden gelmelerini sağlayabilir. Bu durum da daha az psikolojik sıkıntı yaşamalarını sağlayarak intihar olasılıklarını azaltabilir (Gürkan ve Dirik, 2009).

### **5.2.2 Yaşamı Sürdürme Nedenleri/İntihar ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmada katılımcıların yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Buna göre öğrencilerin yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Literatürde yer alan çoğunluktaki çalışmalar bilinçli farkındalık ile intihar arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu göstermektedir (Brooks, Lebeaut, Zegel, Walker ve Vujanovic, 2021; Collins, Stritzke, Page, Brown ve Wylde, 2018; Fang ve ark, 2019; Lamis ve Dvorak, 2013; Roush, Mitchell, Brown ve Cukrowicz, 2018). Ayrıca Roush ve arkadaşlarının (2018) çalışmasında beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları olan gözleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, iç deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarının da intihar düşüncesi ile negatif ilişkide olduğu görülmektedir Fang ve arkadaşlarının (2019) 2633 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada intihar riski ile bilinçli farkındalık arasında aleksitiminin aracı rolü incelenmektedir. Söz konusu çalışmada bilinçli farkındalık ve intihar riski arasında negatif bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça intihar riski düşmektedir. Daha önce de belirtildiği gibi bilinçli farkındalık kişilerin duygularını tanıma ve tanımlama becerilerini geliştirebilmektedir.

Duygu düzenleme becerileri yüksek olan bilinçli farkındalığa sahip kişiler stresli olaylar ile karşı karşıya kaldıkları zaman psikolojik zorluklara karşı daha az duyarlı olur. Aynı zamanda bu kişiler olumsuz duygulardan daha çabuk kurtulabilir ve dolayısıyla daha düşük intihar riski taşır (Fang ve ark., 2019). Collins ve arkadaşları (2018) bilinçli farkındalığın gençler gibi savunmasız gruplar arasında intihara karşı direnci arttıracak eğitilebilir bir beceri olduğunu belirtmektedir ve araştırmanın sonuçları bilinçli farkındalığın kişinin yaşamaya değer bir hayat yönelimini artırarak yüksek risk ve sıkıntı koşullarında intihar arzusuyla karşı koruduğunu göstermektedir. Brooks ve arkadaşlarının (2021) 307 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında anksiyete duyarlılığı ile intihar düşüncesi ve yüksek intihar riski arasında bilinçli farkındalığın aracı rolü incelenmektedir. Araştırmada bilinçli farkındalık ile intihar düşüncesi ve yüksek intihar riski arasında negatif yönlü ilişki görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça intihar düşüncesi ve intihar riski düşmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık intihar düşüncesi ve yüksek intihar riskini negatif yönde yordamaktadır. Araştırmada bilinçli farkındalığın anksiyete duyarlılığının bilişsel alt boyutu ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu, anksiyete duyarlılığının bilişsel alt boyutu ile yüksek intihar riski arasındaki ilişkide ise kısmi aracı rolünün olduğu görülmektedir. Anksiyete duyarlılığı ve intihar savunmasızlığının ilişkisinde konsantrasyon olma zorluğu, hızlı düşünceler gibi bilişsel kaygılar önem taşımaktadır. Söz konusu çalışmada gelecek araştırmalarda bilinçli farkındalığın yüksek intihar riskinin diğer belirleyicileri olabilen dürtüsellik, madde kullanımı ve intihar düşüncesi üzerindeki etkilerinin incelenebileceği önerilmektedir. Mevcut çalışma bulgusuyla paralel olarak Chesin ve Jeglic'in (2020) 19-29 yaş arasında olan 763 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında ise bilinçli farkındalık ile intihar düşünceleri arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir. Benzer bir şekilde Hashemi, Moustafa, Kankatm ve Valikhani (2018) 110 kardiyovasküler hasta ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında bilinçli farkındalık ile intihar düşüncesi arasında sabrın aracı rolünü incelemektedir. Çalışmada bilinçli farkındalık ile intihar düşüncesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı görülmektedir. Hashemi ve arkadaşları (2018) da çalışmalarında çıkan bu sonucun literatür ile çeliştiğinden bahsetmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların az olduğu göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalığın intihar düşüncesi üzerindeki etkisini açıklayan mekanizmanın depresyon gibi diğer psikolojik değişkenlerden farklı



olduğundan söz edilmektedir. Söz konusu çalışmada farkındalığın intihar düşüncesi üzerindeki etkisinde intihar düşüncesini açıklamak adına başka faktörlere ihtiyaç duyulduğundan bahsedilmektedir. Çalışmada bilinçli farkındalık ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkinin anlamsız çıkmış olması cevapların öz bildirimine dayalı olması ve örneklem sayısının az olması ile açıklanmaktadır. Mevcut araştırmada da yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki üniversite öğrencisi örnekleminde incelenmiş fakat anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mevcut çalışmadaki örneklem grubunun küçüklüğü ve cevapların öz bildirimine dayalı olması bu duruma bir sebep olarak gösterilebilir.

### **5.2.3 Yaşamı Sürdürme Nedenleri/İntihar ile Öz-şefkat Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmada katılımcıların yaşamı sürdürme nedenleri ile öz-şefkat düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşamı sürdürme nedenleri toplam puanı ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda yaşamı sürdürme nedenlerinin yükselmesiyle öz-şefkat puanlarının da yükseleceği veya yaşamı sürdürme nedenleri puanlarının düşmesiyle birlikte öz-şefkat puanlarının da düşeceği sonucuna ulaşılmıştır. Köse'nin (2021) 18-65 yaş arası depresyon tanısı almış hastalarda öz-duyarlılığın depresif belirti şiddeti ve intihar olasılığı ile ilişkisini incelediği çalışmasında öz-şefkat ile intihar arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre öz-şefkat düzeyi yüksek olan kişilerin intihar davranışında bulunma olasılığının daha az olacağı belirtilmektedir. Cleare, Gumley ve O'Connor (2018) öz-şefkat, kendini affetme, intihar düşüncesi ve kendine zarar verme ilişkisini araştıran 18 çalışmayı incelediği çalışmasında daha yüksek düzeyde öz-şefkat ve kendini affetmenin daha düşük düzeyde intihar düşüncesi ve kendine zarar verme ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca çalışmada öz-şefkatin olumsuz yaşam deneyimleri ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olduğu görülmektedir. Buna göre öz-şefkatin yüksek olmasının olumsuz yaşam deneyimleri ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi zayıflattığı görülmektedir (Cleare ve ark., 2018). Suh ve Jeong'un (2019) öz-şefkat ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme, intihar düşünceleri ve davranışları ilişkisini araştıran 18 çalışmayı bir araya getirdiği meta analiz çalışmasında öz-şefkat ile intihar düşüncesi ve davranışı arasında negatif yönlü; öz-

şefkatin olumlu alt boyutları olan öz-nezaket, ortak insanlık ve bilinçlilik alt boyutları ile intihar düşüncesi ve davranışı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde öz-şefkat ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı arasında da negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmada öz-şefkatin etki büyüklüğünün intihar düşünce ve davranışında intihar amaçlı olmayan kendine zarar vermeden daha fazla olduğu sonucu görülmektedir. Diğer bir deyişle intihar düşünce ve davranışlarında, intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışına kıyasla benlik ile ilgili olumsuz duyguların eşlik ettiği düşünüldüğünde, öz-şefkatin bunu hafifletme potansiyeline sahip olabileceği belirtilmektedir. Ayrıca olumsuz yaşam deneyimleri karşısında öz-şefkatin tampon işlevinde olabileceğinden bahsedilmektedir (Suh ve Jeong, 2019). Kelliher Rabon, Sirois ve Hirsch'in (2018) 365 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmalarında sağlıklı yaşam davranışları ve öz-şefkat ile intihar davranışı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmektedir. Buna göre öz-şefkat azaldıkça intihar davranışının arttığı, benzer şekilde sağlıklı yaşam davranışları azaldıkça intihar davranışının arttığı görülmektedir. Çalışmada öz-şefkat ve sağlıklı yaşam davranışları arasındaki ilişkinin de pozitif yönde olduğu görülmektedir. Dolayısıyla öz-şefkatin üniversite öğrencileri için psikolojik ve fiziksel dahil olmak üzere sayısız yararı olabileceği ve intihar riskini azaltabileceği belirtilmektedir (Kelliher ve ark., 2018). Benzer şekilde Chesin ve Jeglic'in (2020) 19-29 yaş arası 763 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında umutsuzluk ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide öz-şefkatin tampon görevinde olduğu belirtilmektedir. Hirsch ve arkadaşlarının (2019) 338 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri negatif yaşam olayları ve intihar riski ile ilgili çalışmalarında intihar davranışı ile öz-şefkat arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmada üniversite öğrencileri örneğinde olumsuz yaşam olaylarının daha fazla umutsuzluk duyguları ve dolayısıyla daha fazla intihar riskiyle ilişkilendiği görülmektedir. Söz konusu çalışmada öz-şefkatin alt boyutlarından özellikle öz-nezaket ve ortak insanlık bileşenlerinin olumsuz yaşam olayları ile umutsuzluk duyguları arasındaki ilişkiyi tamponlayarak intihar riskini azalttığından söz edilmektedir. Öz-şefkatin bu hafifletici etkisi bilişsel-duygusal faktörler üzerindeki olumlu etkisi ile açıklanmaktadır. Örneğin kendini suçlayan veya işlerin iyiye gitmeyeceğine inanan kişi sahip olduğu bu bakış açısı ile kendisinde umutsuzluk ve depresyon gelişimine yol açabilir. Fakat öz-şefkate sahip kişiler olumsuz yaşam olaylarını felaketleştirmekten kaçınıp stresörlerle uyumlu bir şekilde baş edebilir.

Dolayısıyla çalışmada öz-şefkatin teşvikiyle stresli ve olumsuz yaşam olayları yaşayan üniversite öğrencilerinde umutsuzluğun azaltılmasının intihar riskini azaltabileceğinden söz edilmektedir. Kadınların erkeklerden daha az düzeyde öz-şefkate sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda örnekleme oluşturan üniversite öğrencilerinin çoğunun kadın olması söz konusu çalışmanın sınırlılıkları arasında verilmektedir. Ayrıca bulgular diğer demografik gruplar ve klinik örneklemeler için genellenememektedir (Hirsch ve ark., 2019). Mevcut araştırmada da kadınların sayısı erkeklerden daha fazladır ve kadınların erkeklere göre daha düşük öz-şefkat ortalamalarına sahip oldukları incelenmiştir. Ayrıca literatürde de kadınların erkeklerden daha az düzeyde öz-şefkate sahip olduğu görülmektedir (Atay, 2021; Demircan, 2021; Neff, 2003b; Neff ve McGehee, 2010; Yarnell ve ark., 2015). Dolayısıyla mevcut çalışmada da kadın erkek sayısının eşitsizliği ve örneklemin klinik popülasyon olmaması öz-şefkat ve intihar arasında zayıf çıkan ilişkinin sebeplerinden bazıları olabilir. Özellikle yüksek olumsuz duygulanım söz konusu olduğunda öz-şefkatin daha ilişkili bulunduğu göz önüne alındığında (Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvor ve Rees, 2019) söz konusu literatür bulguları yaşamı sürdürme nedenleri ile öz-şefkatin ilişkili fakat zayıf çıkmasının sebeplerinden birinin bu olabileceğini düşündürmüştür.

Literatür incelendiğinde öz-şefkatin içsel motivasyon ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu görülmektedir. Bununla ilgili olarak Neff, Hsieh ve Dejitterat'ın (2005) çalışmalarında 2 farklı araştırma yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinden oluşan 222 kişi ile gerçekleştirilen ilk araştırmada öz-şefkat ile içsel motivasyon arasında pozitif bir ilişki görülmektedir. Buna göre öz-şefkat düzeyi arttıkça kişinin içsel motivasyonu da artmaktadır. Söz konusu çalışmada insanların içsel olarak motive olduklarında hayatlarını daha zevkli ve tatmin edici yaşadıkları belirtilmektedir. Ayrıca öz-şefkatli bireylerin başarısızlığı bir öğrenme fırsatı olarak daha iyi görebileceklerinden ve bu kişilerin elindeki görevleri yerine getirmeye odaklanabileceklerinden söz edilmektedir. Yine üniversite öğrencilerinden oluşan 214 kişi ile gerçekleştirilen ikinci çalışmada da öz-şefkat ile kendine hedefler koyma ve duygu odaklı baş etme stratejileri arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmanın bulguları öz-şefkatli bireylerin başarısızlık ile karşılaştıklarında kendilerine daha nazik davrandıklarından ve başarısızlığı ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunu bilerek bu durumu herkesin yaşayabileceğinin daha fazla farkında

olduklarından bahsetmektedir. Ayrıca bu kişilerin akademik başarısızlık ile karşılaştığında başarısızlıklarını kendileri ile özdeşleştirmek ve çok fazla düşünmek yerine daha sakin ve soğukkanlılıkla yaşadığı deneyimden ne öğrenip nasıl büyüyebileceğini düşünerek dengeli bir duruş sergileyebileceğinden söz edilmektedir (Neff ve ark., 2005). Benzer şekilde Künye ve Aydın'ın (2020) öz-şefkat ve iş tatmini arasında içsel motivasyonun aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında öz-şefkat ile içsel motivasyon arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre öz-şefkat arttıkça içsel motivasyon da artmaktadır. Söz konusu çalışmada bireyin olumsuz bir durumla karşılaştığında kendisini suçlamak ve kendisine acımasızca yaklaşmak yerine yaşanan durumun insani bir durum olduğunu düşünerek kendisine anlayışla yaklaşmasının kendisi ve çalışma arkadaşları için önemli bir durum olduğuna değinilmektedir. Çalışmada kendisine şefkatli davranabilen kişinin diğerleri ile empati kurabildiğinde buldukları çalışma ortamının daha rahat olabileceği ve böylelikle kişinin iş tatmininin artabileceği belirtilmektedir. Ayrıca iş tatminini etkileyen bir diğer noktalardan birisinin de kişinin içsel motivasyonu olduğundan söz edilmektedir. Çalışma koşullarında ödül veya terfi gibi dışsal faktörler haricinde kişinin işini severek yapması gibi faktörler de kişinin içsel motivasyonunu arttırabilir (Künye ve Aydın, 2019). Buradan yola çıkarak kişinin yaşamından tatmin olması durumunda da benzer etkinin ele alınabileceği düşünülmektedir. Kişi yaşamında karşılaştığı zorluklar karşısında kendisini eleştirmek yerine kendisine anlayış ile yaklaştığında yaşamı daha kolaylaşabilir ve iyileşebilir. Ayrıca hayatındaki meşguliyetleri severek yaptığında içsel motivasyonu artabilir ve dolayısıyla yaşamdan aldığı doyum da artabilir. Bu durumda öz-şefkatin yaşamı sürdürme motivasyonunda da benzer etkiyi gösterdiği düşünülebilir. Bu perspektiften bakıldığında mevcut araştırmanın yaşamı sürdürme nedenleri arttıkça öz-şefkatin de artacağı yönünde olan hipotezinin literatür ile desteklendiği düşünülmektedir.

#### **5.2.4 Bilinçli farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Mevcut çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda bilinçli farkındalık puanlarının yükselmesiyle

psikolojik iyi oluş puanlarının da yükseleceği veya bilinçli farkındalık puanlarının düşmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının da düşeceği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Allipou ve Ghannad, 2017; Arslan ve Asıcı, 2021; Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Uyar ve Sağlıklı, 2021; Baer ve ark., 2008; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Eljabri, 2018; Koyunsever, 2022; Pidgeon ve Keye, 2014; Zümbül, 2019). Allipou ve Ghannad'ın (2017) 211 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında stratejik katılım düzenlemesi ve benlik saygısının aracı rolünü incelediği çalışmasında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır. Çalışmada bilinçli farkında olan kişilerin zorlu ve tehdit edici durumlarda benlik saygılarını koruyabildikleri ve dolayısıyla daha fazla psikolojik iyi oluşa sahip olma eğiliminde oldukları gösterilmektedir (Allipou ve Ghannad, 2017). Eljabri'nin (2018) 18-32 yaş arasında 129 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği algılanan akademik kontrol, dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü incelediği çalışmasında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik iyi oluş da artmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Buradan yola çıkarak çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını geliştirmek için dayanıklılık oluşturma ve farkındalık uygulamalarına teşvikin öneminden söz edilmektedir (Eljabri, 2018). Baer ve arkadaşlarının (2008) üniversite öğrencileri, genel topluluk, yüksek eğitimliler ve meditasyon yapanlar olarak 4 farklı grupta gerçekleştirdiği çalışmasında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Çalışmadaki meditasyon yapan örneklem grubunda beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları olan gözlemlenebilirlik, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencisi örnekleminde ise gözlemlenebilirlik alt boyutu hariç tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarının psikolojik iyi oluş ile pozitif yönlü ilişkisinin olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmada meditasyon yapan kişilerin düşünce ve duygular gibi iç uyaranlara ve görüntü, ses, koku gibi dış uyaranlara daha fazla dikkat ettiği bahsedilmektedir. Gözlemlenebilirlik yönünde daha yüksek puan alan meditasyon

yapan kişilerin hoş olmayan uyaranlara seçici olarak odaklanmak yerine dikkatlerini esnek bir şekilde başka yöne çevirebildiklerinden söz edilmektedir. Bu kişilerin aynı zamanda iç uyaranları yargılamadan veya ani tepki göstermeden gözlemlemekte olduklarından ve gözlenen uyaranları uygun kelimeler ile etiketlediklerinden bahsedilmektedir. Çalışmada meditasyon pratiğinin günlük yaşamda kişinin farkındalığı arttırmasına yol açtığına ve bunun da iyi oluşa fayda sağladığına değinilmektedir (Baer ve ark., 2008). Bir başka çalışmada yetenekli lise sporcularının bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelendiğinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu görülmektedir (Nolte, Steyn, Kruger ve Fletcher, 2016). Söz konusu çalışmada bilinçli farkındalığın bireyleri otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranışlardan uzaklaştırmada önemli olabileceğinden ve deneyime canlılık katarak iyi oluşa katkı sağlayabileceğinden söz edilmektedir.

Literatürde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını ortaya koyan çalışmalar da yer almaktadır (Arslan ve Asıcı, 2021; Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Uyar ve Sağlıklı, 2021; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Koyunsever, 2022; Pidgeon ve Keye, 2014; Zümbül, 2019). Pidgeon ve Keye'nin (2014) 141 kişi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında üniversite öğrencilerinde dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri inceledikleri çalışmalarında bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Çalışmada meditasyonun bilinçli farkındalık için, dayanıklılık ve bilinçli farkındalığın da psikolojik iyi oluş için önemli yordayıcılar olduğu ortaya konmaktadır. Söz konusu çalışmada üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamının karmaşık zorluklarını ve rekabet eden taleplerini etkin bir şekilde yönetme yeteneklerini arttırabilmeleri için öğrencilerin dayanıklılığını ve farkındalıklarını geliştirmelerine yönelik programların geliştirilmesinin önemli olduğuna değinilmektedir.

Öğretmen adaylarından oluşan 363 kişi ile gerçekleştirilen psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rollerinin incelendiği çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmekte ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Zümbül, 2019). Söz konusu çalışmada bilinçli farkındalık ve

affetmenin kişinin olumsuz duygularını azaltarak içinde bulunduğu anda daha mutlu ve özgür yaşayabileceğinden söz edilmektedir. Bu durumda bireyin olumsuz duygularını azalttığında sahip olduğu pozitif kaynakları harekete geçirebileceği, yaşamının olumlu noktalarına odaklanabileceği ve kendisi ile sağlıklı bir ilişki kurabileceği belirtilmektedir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler olabilmeleri için öğrencilerin potansiyel kaynaklarını geliştirebilmelerinin desteklenmesinin önemli olduğu vurgulanmaktadır (Zümbül, 2019). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekanın aracı rolünün incelendiği bir çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasının öğrencilerin duygusal zekalarını yükseltebildiği ve bu yükselişin de psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebildiği vurgulanmaktadır (Deniz ve arkadaşları, 2017). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında çözüm odaklı düşünmenin aracı rolünün incelendiği bir başka çalışmada üniversite öğrencilerinin geçiş sürecinde hedef ve potansiyellerine ulaşmaları için psikolojik iyi olmanın önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir. Söz konusu çalışmada bilinçli farkında ve çözüm odaklı olmanın öğrencilerin psikolojik iyi olma hallerini arttırdığı bildirilmektedir (Arslan ve Asıcı, 2021). Özetlemek gerekirse bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinin pozitif yönlü olduğu literatürde pek çok çalışma ile desteklenmektedir. Söz konusu ilişkinin işleyişine dair çeşitli açıklamalar söz konusudur. Buna göre bilinçli farkındalık bireyin olumsuz duygularını azaltarak, otomatik düşünceleri ve sağlıksız davranışları uzaklaştırarak, pozitif kaynaklara yönelimi kolaylaştırarak, zorlu taleplerin yönetilebilmesine katkı sağlayarak psikolojik iyi oluşa katkı sağlıyor olabilir. Mevcut araştırmanın bilinçli farkındalık arttıkça psikolojik iyi oluşun da artacağı yönünde olan hipotezinin literatür ile desteklendiği düşünülmektedir.

### **5.2.5 Öz-şefkat ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi**

Mevcut araştırmada katılımcıların öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin öz-şefkat toplam puanı ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu doğrultusunda öz-şefkatin yükselmesiyle psikolojik iyi oluş puanlarının da yükseleceği veya öz-şefkat puanlarının düşmesiyle birlikte psikolojik iyi oluş puanlarının da düşeceği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan çalışmalarda öz-

şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Abbasi ve Zubair, 2015; Alaloğlu, 2020; Ayhan, 2020; Bırni, 2021; Koyunsever, 2022; Küçük, 2020; Kyeong, 2013; Neff ve McGehee, 2010; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Shin ve Lim, 2019; Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). Abbasi ve Zubair'in (2015) 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri beden imgesi, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluşun ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında öz-şefkat ile beden imgesi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Kyeong (2013) 350 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada akademik tükenmişlik ile psikolojik sağlık arasında öz-şefkatin aracı rolünü inceledikleri çalışmalarında öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmektedir. Shin ve Lim'in (2019) 689 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-şefkatin alt boyutları ile ruh sağlığı sürekliliğinin psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluş alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş ile yakından ilişkili olan duygusal iyi oluş ve sosyal iyi oluş kavramlarına bakıldığında; duygusal iyi oluş bireyin yaşamla ilgili pozitif duygular hissetmesini ifade ederken sosyal iyi oluş bireylerin sosyal yaşamları ile ilgili işlevselliğini, uyumunu ve gelişimini içermektedir (Demirci ve Akın, 2015). Öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği 79 araştırmanın bir arada toplandığı meta analiz çalışmasında öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Zessin, Dickhauser ve Garbade, 2015). Kyeong'a (2013) göre öz-şefkat öğrencilerin öz eleştiri yapmadan kendilerine karşı olumlu duygular yaşamaları için destekleyici olabilmektedir. Ayrıca öğrencilerin okurken yaşadıkları zorluklar göz önüne alındığında öz-şefkat öğrencilerin akademik tükenmişliklerini hafifletebilme ve öğrencilerin yaşadıkları stres ve sıkıntıları insan deneyimlerinin ortak yönü olarak değerlendirmesine yardımcı olabilmektedir (Kyeong, 2013).

Alaloğlu'nun (2020) katılımcılarının yaş aralığının 18-50 yaş arası olduğu 653 kişi ile mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelediği çalışmasında öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmektedir. Çalışmada öz-şefkatin olumlu alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının psikolojik belirtiler ve olumsuz duygu ile negatif yönde, yaşam doyumu ve olumlu duygu ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu ortaya konmaktadır. Mükemmeliyetçilik kişinin



kendisini acımasızca eleştirmesine sebep olan bir kişilik özelliği iken, öz-şefkat kişinin kendi hatalarını kabul etmesi ve kendi hatalarından öğrenmeye açık olmasını içermektedir (Alaloğlu, 2020). Söz konusu çalışmada öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin daha az mükemmelliyetçi davrandığı ve kendilerini sabote eden davranışlarda bulunmadığı görülmektedir. Birni'nin (2021) 22-50 yaş arasında 330 evli katılımcı ile gerçekleştirdiği ve psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-şefkat ve mutluluğu arttırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasında öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Söz konusu çalışmada öz-şefkatın bireylerin iyi oluşunda son derece önemli, iyileştirici ve koruyucu bir rol üstlendiği belirtilmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-şefkat düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelediği bir diğer çalışmada da psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ile öz-şefkat arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013). Söz konusu çalışmada en yüksek ilişki psikolojik iyi olmanın alt boyutlarından kendini kabul ile öz-şefkat arasında olduğu belirtilmektedir. Çalışmada kişinin kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olması anlamına gelen kendini kabul ile kişinin ızdırabına açık olup şefkatle acısını iyileştirmeyi ve başarısızlığını yargılamadan anlamayı içeren öz-şefkatın paralel düşünceler olduğu belirtilmektedir. İnsan gereksinimleri hiyerarşisi kavramını ortaya çıkaran Abraham Maslow insanların alt düzey gereksinimlerini karşıladıkça hiyerarşide yukarı doğru çıktıklarını ileri sürmektedir (Burger, 2016). Kendini gerçekleştiren insanı psikolojik açıdan sağlıklı insan olarak ele alan Maslow'a göre, psikolojik açıdan sağlıklı insanlar kendilerini oldukları gibi kabul eder, zayıflıklarını bilir ve bunları gidermek için çaba gösterir. Bu insanlar yapmış oldukları kötü şeylerden dolayı kaygı duymak veya kendilerini suçlu hissetmekle zaman kaybetmek yerine mükemmel olmadıklarının farkında olarak kendilerini oldukları gibi kabul eder ve severler (Burger, 2016). Buradan yola çıkarak bireyin kendisini olduğu gibi kabul ederek kendisine şefkatle yaklaştığında psikolojik iyi oluşunun da iyileşeceği düşünülebilir. Böylece mevcut araştırmanın öz-şefkat arttıkça psikolojik iyi oluşun da artacağı yönünde olan hipotezinin literatür ile desteklendiği düşünülmektedir.

### 5.3 Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracı Rolüne İlişkin Değerlendirme

Mevcut çalışmada yaşamı sürdürme nedenleri ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünün olduğu tespit edilmiştir. Bu araştırmanın çıkış noktası Ayhan'ın (2020) da belirttiği gibi kişinin hataları ve yetersizlikleri karşısında kendisini acımasızca eleştirmesi yerine yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışarak kendisine şefkatli davranmasının iyilik halinin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir katkısının olduğunun varsayılmasıdır. Mevcut araştırma bulgusu bu varsayımı doğrular nitelikte olup öz-şefkatin yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolünün olduğunu ortaya koymuştur.

Literatür incelendiğinde yaşamı sürdürme nedenleri ile intihar düşüncesi arasında negatif bir ilişkinin olduğu bilgisiyyle birlikte (Heisel, Neufeld ve Flett, 2016; Malone ve ark., 2000) psikolojik iyi oluşun intihar düşüncesini negatif yönde (Durmuş, 2020; Jayervand, Ahdi, Mazaheri, Talebi ve Manshaee, 2013; Jin ve Zhang, 1998), öz-şefkatin intihar davranışını negatif yönde (Hirsch ve ark., 2019) ve öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığını gösteren çalışmaların yer aldığı görülmektedir (Ayhan, 2020; Birni, 2021). Ayrıca öz-şefkatin aracılık ettiği diğer başka çalışmalar da alan yazında yer almaktadır. Örneğin Özden'in (2021) 519 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği kendini mükemmelliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz-şefkat, öz tikslenme ve sosyal desteğin aracı rolünün incelendiği çalışmasında öz-şefkat puanı ile intihar düşüncesi puanı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve öz-şefkatin intihar düşüncesini negatif yönde yordadığı görülmektedir. Hasking, Boyes, Finlay-Jones, McEvor ve Rees (2019) 415 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında hem daha önce intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve intihar düşünce geçmişi olan hem de on iki ay içerisinde bunu yaşadığını bildiren kişilerde olumsuz duygulanım ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve intihar düşüncesi arasında ruminasyon ve öz-şefkatin aracı rolünü incelemektedir. Araştırmalarının sonucunda ruminasyon ve öz-şefkatin olumsuz duygulanım ile intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve intihar düşüncesi arasında aracı rolünün olmadığı görülmektedir. Fakat yüksek olumsuz

duygulanımın daha fazla ruminasyon ve daha az öz-şefkat ile ilişkili olduğu, dolayısıyla intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve intihar olasılığını arttırdığı görülmektedir. Zor duygusal deneyimlere kendini aşırı özdeşleştirmeye, kendini izole etmeye ve kendini yargılamaya meyilli olan bireylerin intihar amaçlı olmayan kendine zarar verme ve intihar düşüncesine girme olasılığının daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre devam eden intihar düşünce ve davranışlarının öz-şefkat eksikliği ile güçlü bir ilişkisinin olduğu desteklenmektedir (Hasking ve ark., 2019). Chang ve arkadaşlarının (2016) üniversite öğrencilerinde negatif yaşam olayları ve intihar riski arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada öz-şefkatin alt boyutlarından öz nezaket, ortak insanlık ve bilinçlilik alt boyutları ile intihar davranışı arasında negatif bir ilişki olduğu görülürken; öz şefkatin diğer alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutları ile intihar davranışı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmektedir. Söz konusu çalışmada öz-şefkatin ortak insanlık alt boyutunun negatif yaşam olayları ve intihar riskini negatif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca çalışmada öz-şefkatin sadece ortak insanlık alt boyutunun negatif yaşam olayları ve intihar riski arasında aracı rolü olduğu belirtilmektedir. Çalışmada öz-şefkattaki kaybın muhtemelen daha büyük bir intihar riski ile sonuçlanacağından ve öğrencilerdeki intihar riskini azaltmak adına öz-şefkat temelli müdahalelerin öneminden bahsedilmektedir (Chang ve ark., 2016). Ayhan'ın (2020) üniversite öğrencilerinde öz-şefkat ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı rollerini incelediği çalışmada psikolojik iyi oluş puanlarının açıklanmasında en önemli yordayıcı güce sahip olan değişkenin öz-şefkat olduğu görülmektedir. Çalışmada öz-şefkatin iyi oluşun desteklenmesinde önemli bir faktör olduğu belirtilerek kişinin hataları ve yetersizlikleri karşısında kendisine acımasızca eleştirmesi yerine yaşadıklarını anlamlandırmaya çalışarak kendisine şefkatli davranmasının iyilik halinin gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir katkısının olduğu belirtilmektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda da öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir (Abbasi ve Zubair, 2015; Kyeong, 2013; Neff ve McGehee, 2010). Mevcut çalışmada öz-şefkat yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında aracı rolde olmakla birlikte literatürde yer alan diğer çalışmalarda da öz-şefkatin aracı rolde olduğu görülmektedir. Örneğin Kyeong (2013) 350 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği akademik tükenmişlik ile psikolojik sağlık arasında öz-şefkatin aracı rolünü incelediği çalışmada öz-şefkat ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu

görülmektedir. Çalışmada öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca öz-şefkatin akademik tükenmişlik ile psikolojik iyi oluş arasında kısmi aracı rolünün olduğu görülmektedir. Abbasi ve Zubair'in (2015) 300 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdikleri beden imgesi, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluşun ilişkilerini inceledikleri çalışmalarında öz-şefkat ile beden imgesi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir ilişki görülmektedir. Çalışmada öz-şefkatin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca beden imgesi ile psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkatin tam aracılık ettiği görülmektedir. Buna göre öz-şefkat ilişkiye katıldığında beden imgesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi anlamsızlaşmaktadır. Neff ve McGehee'nin (2010) 235 ergen ve 287 genç yetişkin ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında öz-şefkatin iyi oluşu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Ayrıca çalışmada öz-şefkatin aile ve bilişsel faktörler ile iyi oluş arasında kısmi aracı rolünün olduğu ortaya konmaktadır. Öz-şefkat bireyin başarısızlıkla karşılaştığında kendisini acımasızca eleştirmek yerine kendisine daha nazik davranmasını ve bireylerin başarısızlığı bir öğrenme fırsatı olarak görebilmesini sağlayabilir. Bireyin elindeki görevleri yerine getirmeye odaklanabilmelerini kolaylaştırabilir. Ayrıca öz-şefkat bireyin başarısızlık yaşadığında bunu ortak insan deneyiminin bir parçası olarak görebilmesini ve karşılaştığı durumun herkesin başına gelebileceğinin daha fazla farkında olabildiğini sağlayabilir (Neff ve ark., 2005). Mevcut çalışmada yaşamı sürdürme nedenleri öz-şefkatin bireyin yaşanan olumsuz deneyimlerin insana dair oluşu, her insanın hata yapabileceği, yapılan hatanın eleştirilmesinden ziyade anlamlandırılmaya çalışılması üzerindeki etkisi vasıtasıyla psikolojik iyi oluşa katkı sağlıyor olabilir.

Literatür incelendiğinde psikolojik iyi oluşun literatürde daha önce umut ve yaşam amacı (Cenkseven Önder ve Mukba, 2017), duygusal zeka (Deniz ve ark., 2017), sosyal kaygı (Kermen, İlçin Tosun ve Doğan, 2016), affetme (Zümbül, 2019), dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme (Uçar, 2018), benlik saygısı (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir-Çankaya, 2015), bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenleme (Uyar, 2019), öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı (Kılınç, 2017), benlik ayrımlaşması (Karababa, Mert ve Çetiner, 2018) gibi pek çok değişken ile ilişkisinin incelendiği ve bu değişkenlerin psikolojik iyi oluşu yordadığı görülmektedir. Söz konusu çalışmalara göre psikolojik iyi oluşun açıklanan varyansının %7 ile %34 arasında değiştiği gözlemlenmektedir. Benlik saygısı (Paradise ve Kernis, 2002), öz-yeterlik (Siddiqui,

2015) ve öz-düzenleme (Singh ve Sharma, 2018) gibi değişkenlerin psikolojik iyi oluş ile ilişkilerinin yüksek olduğu göz önüne alındığında bu gibi başka değişkenlerin de olası aracı değişkenler olabileceği ve ileride modelin içine dahil edilebileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada yaşamı sürdürme nedenleri psikolojik iyi oluşun yaklaşık %30.6'sını, öz-şefkat psikolojik iyi oluşun yaklaşık %20'sini, yaşamı sürdürme nedenleri ve öz-şefkat değişkenleri birlikte modele dahil edildiğinde psikolojik iyi oluşun %40'ını açıkladığı görülmektedir. Ayrıca intihar geçmişı olan, kronik hastalığı olan ya da yakın zamanda olumsuz yaşam olayları yaşayan bireylerde modelin daha fazla varyansı açıklayacağı düşünülmektedir. Mevcut araştırmada kronik hastalığı olmayan, terapi almayan, psikiyatrik tanısı ve psikotropik ilaç kullanımı olmayan grubun yaşamı sürdürme nedenlerinin sadece öz-şefkatle değil birçok farklı değişkenlerle ilişkili olma olasılığının yüksek olabileceği akla gelmektedir. Diğer bir ifadeyle birey sadece öz-şefkat beslediği için yaşamına devam etmemekte, yaşamını sürdürmek için birçok başka nedene sahip olabilmektedir. Ayrıca mevcut çalışmada yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş arasında öz-şefkatin aracı etkisinin çok yüksek oranda olmadığı göz önüne alındığında yaşamı sürdürme nedenleri ve psikolojik iyi oluş arasında başka aracı değişkenlerin ve farklı mekanizmaların olabileceği de akılda tutulmalıdır. Son olarak, mevcut çalışmada yer alan öz-şefkatin yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı rolüne dair olan hipotezin alan yazında ilk defa ortaya konmasıyla birlikte literatürde yer alan diğer çalışmalarla desteklendiği görülmektedir. Mevcut araştırmanın sonucunda yüksek düzeyde yaşamı sürdürme nedenlerinin öz-şefkat düzeyini arttırdığını ve bunun da bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin artmasına katkı sağladığını söyleyebiliriz.

#### **5.4. Genel Değerlendirme**

Araştırma bulgularına göre:

1. Kadın katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi erkek katılımcılara göre daha yüksektir.
2. İlişkisi olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi ilişkisi olmayan katılımcılara göre daha yüksektir.
3. Çalışan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyi çalışmayan katılımcılara göre daha yüksektir.

4. Düşük gelir düzeyine sahip katılımcılar diğer gelir düzeyi gruplarına göre daha düşük düzeyde psikolojik iyi oluşa sahiptir.
5. Yaşamı sürdürme nedenleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur.
6. Yaşamı sürdürme nedenleri ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
7. Yaşamı sürdürme nedenleri ile öz-şefkat arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur.
8. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur.
9. Öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki söz konusudur.
10. Yaşamı sürdürme nedenleri psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.
11. Yaşamı sürdürme nedenleri öz-şefkati pozitif yönde yordamaktadır.
12. Öz-şefkat psikolojik iyi oluşu pozitif yönde yordamaktadır.
- 13) Yaşamı sürdürme nedenleri öz-şefkat aracılığı ile psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

## **5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları ve Öneriler**

Mevcut çalışmanın bulguları sınırlılıkları gözetilerek değerlendirilmelidir. Elde edilen veriler Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz-Anlayış Ölçeği'nden alınan yanıtlar ile sınırlıdır. Katılımcıların çözmesi istenen testlerin öz bildirimine dayalı olması bir diğer kısıtlılıktır.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular literatürde var olan çalışmalara katkı sağlamasının yanında bazı sınırlılıkları da içermektedir. Araştırmanın örnekleminin sosyo-demografik özellikleri incelendiğinde bazı verilerin dağılımının dengeli olmadığı görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olduğu, ilişkilerinin olmadığı, çalışmadıkları ve orta gelir düzeyinde oldukları görülmektedir. Ayrıca çalışmada yer alan bazı sosyo-demografik değişkenlerde alt grupların dengeli dağılmadığı görüldüğünden grup farklılıkları incelenememiştir. Bu durum bulguların genellenebilirliğini etkilemiştir. Bu nedenle gelecekte grup sayılarının birbirlerine yakın olduğu örneklerle çalışmalar planlanabilir. Ayrıca mevcut çalışmada depresyon belirti düzeyinin ölçülmemiş oluşu psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan

çalışmaları kısıtlamaktadır. Gelecekteki çalışmalarda bu ölçümün dikkate alınması faydalı olabilir.

Mevcut araştırmanın örneklemini klinik örneklem grubu oluşturmamaktadır. Araştırmanın klinik bir örneklem ile yapılması halinde farklı klinik örneklemdeki olası etkilerinin daha rahat incelenebileceği düşünülmektedir. Bu sebeple benzer bir konuyu temel alacak olan gelecek araştırmaların klinik örneklem grubu ile yürütülmesi önemli katkılar sağlayabilir. Ayrıca mevcut çalışma intihar riski açısından önemli bir grup olan spesifik bir yaş grubu ile gerçekleşmiştir. Yaşamı sürdürme nedenleri/intihar ve psikolojik iyi oluşa dair daha genellenebilir sonuçlara ulaşabilmek adına gelecekteki çalışmalarda farklı yaş grupları ile de çalışmalar gerçekleştirilebilir.

Mevcut çalışmanın belirli bir dönem içerisinde gerçekleştirilmiş olması zamana bağlı değişimlerin takip edilebilmesi açısından sınırlılık oluşturmaktadır. Bu sebeple benzer çalışma kesitsel değil boylamsal olarak gerçekleştirilebilir. Ayrıca çalışmada Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri'nin alt boyutları ayrı ayrı çalışılmamış, toplam puanı ele alınmıştır. Katılımcıların çok fazla sayıda maddenin yer aldığı uzun ölçekleri doldurmaktan sıkılabileceği göz önüne alınarak ve araştırma anketini dolduracakları sürenin minimize edilmesi için psikolojik iyi oluş ölçeğinin eşdeğer ölçeği olan alt boyutlu çalışması tercih edilmemiştir. Bu sebeple araştırmanın bir diğer sınırlılığı alt boyutlu bir ölçeğin kullanılmamış olmasıdır. Gelecekte yapılacak araştırmaların daha detaylı bilgi edinilmesi açısından mevcut araştırmada kullanılan ölçeklerin alt boyutlarının araştırmaya dahil edilmesinin fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

Mevcut araştırmada öz-şefkatin intihar açısından koruyucu, psikolojik iyi oluş açısından da destekleyici bir faktör olduğu saptanmıştır. Bu bilgi göz önünde bulundurularak öğrencilerin öz-şefkat düzeylerini arttırabilmek amacıyla yüz yüze veya çevrimiçi eğitimler verilebilir. Araştırma bulgularının klinik pratikte geliştirilebilecek uygulamalara katkı sunabileceği öngörülmektedir. Klinisyenlerin öz-şefkat ile ilgili müdahale çalışmaları gerçekleştirmelerinin bireylerin psikolojik iyi oluşlarında olumlu bir şekilde etkili olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak adına öz-şefkat kavramı ile ilgili seminerlerin düzenlenmesinin de faydalı olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca beliren yetişkinlik döneminde olan üniversite öğrencilerine iletişim becerileri, gevşeme egzersizleri, stres yönetimi ve bilinçli farkındalığa dayalı derslerin veriliyor olmasının bu grupta koruyucu etkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmanın ardından gelecekte yapılan çalışmalarda erken çocukluk dönemi itibariyle öz-şekfat ve bilinçli farkındalık eğitimi alarak ilerleyen kişilerin öz-şekfat ve bilinçli farkındalıklarının gelişme durumunun boylamsal çalışmalar ile incelenebileceği düşünülmektedir. Ayrıca bu eğitimi alarak ilerleyen kişilerin psikolojik iyi oluş ve intihar olasılık durumları yine boylamsal çalışmalar ile incelenebilir.



## KAYNAKÇA

- Abbasi, A. ve Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 41.
- AbdElmageed, R. M. ve Hussein, S. M. M. (2022). Risk of Depression and Suicide in Diabetic Patients. *Cureus*, 14(1). doi: 10.7759/cureus.20860
- Acar, B. (2021). *Çalışanların Psikolojik Dayanıklılığının Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Etkisi: Ceza İnfaz Kurumlarındaki Psikologlar Üzerine Bir Araştırma*. Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Karabük.
- Adamczyk, K. ve Segrin, C. (2015). Perceived social support and mental health among single vs. partnered Polish young adults. *Current Psychology*, 34(1), 82-96. doi: 10.1007/s12144-014-9242-5
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S. ve Muryali, M. (2019). Perceived social support and psychological well-being among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98-104. doi: 10.23917/indigenous.v3i2.6591
- Alabucak, E. (2019). *Beliren yetişkinlerin psikolojik iyi oluşlarını açıklamada yalnızlık, sosyal destek, kardeş ilişkileri ve bazı demografik değişkenlerin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Allen, S. F., Stevenson, J., Lazuras, L. ve Akram, U. (2022). The role of the COVID-19 pandemic in altered psychological well-being, mental health and sleep: an online cross-sectional study. *Psychology, Health & Medicine*, 27(2), 343-351. doi: 10.1080/13548506.2021.1916963
- Allipou, S. ve Zeqeibi Ghannad, S. (2017). Investigation of the Relationship of Mindfulness with Psychological Well-being: The Role of Strategic Engagement Regulation and Self-Esteem. *Positive Psychology Research*, 3(2), 1-18. doi: 10.22108/PPLS.2017.103132.1071

- Akbaş, T. ve Cenkseven, F. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve iyi oluşun yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27), 43-65. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200206>
- Akdağ, F. G. ve Çankaya, Z. C. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161093>
- Akdoğan, A. ve Polatçı, S. (2013). Psikolojik sermayenin performans üzerindeki etkisinde iş aile yayılımı ve psikolojik iyi oluşun etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 273-294. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/32378>
- Anlı, G. (2011). *Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Arnett, J. J. (1994). Are college students adults? Their conceptions of the transition to adulthood. *Journal of adult development*, 1(44), 213-224. doi: 10.1007/BF02277582
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469. doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469
- Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press. Oxford Scholarship Online.
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R. ve Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. doi: 10.1016/S2215-0366(14)00080-7
- Arslan, H. ve Erözyürek, A. (2021). Okul Yönetiminin Demokratiklik Düzeyi ile Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 3711-3741. doi: 10.15869/itobiad.933926
- Arslan, Ü. ve Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 1-10. doi: 10.1007/s12144-020-01251-9
- Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalım, O., Uyar, B. B. ve Sağlıklı, H. (2021). Relationship between Intolerance of Uncertainty and Psychological Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 379-399. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1460059>
- Artazcoz, L, Cortes, I. F. ve Borrell, C. (2011). Work and family: “double workload” overburdens women’s health. *Health and Safety at Work Magazine*, 3, 21-25.
- Atak, H. ve Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.

- Atay, Ş. (2021). *Psychological aggression among dating university students: the prediction of attachment styles, rejection sensitivity, and self-compassion.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ateş, M. F. (2021). *Covid-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Atlı, F. (2019). *Öğretmenlerin öz-anlayışları ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, M., Hacimusalar, Y. ve Hocaoğlu, Ç. (2019). İntihar Davranışının Nörobijolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 1-23. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/598327>
- Aydın, A., Kahraman, N. ve Hiçdurmaz, D. (2017). Hemşirelik öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi olma düzeylerinin belirlenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 8(1), 40-47. doi: 10.14744/phd.2017.95967
- Aydınlı, S. (2019). *Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176. 10.5222/HEAD.2018.170
- Bachmann, S. (2018). Epidemiology of suicide and the psychiatric perspective. *International journal of environmental research and public health*, 15(7), 1425. doi: 10.3390/ijerph15071425
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125. doi.org/10.1093/clipsy.bpg015
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., ... ve Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment*, 15(3), 329-342. doi.org/10.1177/1073191107313003
- Bai, J. ve Ng, S. (2005). Tests for skewness, kurtosis, and normality for time series data. *Journal of Business & Economic Statistics*, 23(1), 49-60.

- Bal, F. (Ed.). (2020). *Psikologlar için PSS Uygulamaları ve Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Barnard, L. K. ve Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of general psychology*, 15(4), 289-303. doi: 10.1037/a0025754
- Baron, R. M. ve Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
- Barrett, A. E. (1999). Social support and life satisfaction among the never married: Examining the effects of age. *Research on Aging*, 21(1), 46-72. doi: 10.1177/0164027599211003
- Başcı, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik ile öz duyarlılık arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Batıgün, A. D. (2004). İntihar ile İlişkili Bazı değişkenler: Öfke/ Saldırganlık, Dürtüsel Davranışlar, Problem Çözme Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri. *Kriz Dergisi*, 12 (2): 49-61. doi:10.1501/Kriz\_0000000209
- Batıgün, A. D. (2005). İntihar Olasılığı: Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Umutsuzluk ve Yalnızlık Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(1):29-39. <https://psycnet.apa.org/record/2005-03826-004>
- Batıgün, A. D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: İletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65.
- Batıgün, A. D. ve Şahin, N. H. (2003). Öfke, Dürtüsellik ve Problem Çözme Becerilerindeki Yetersizlik Gençlik İntiharlarının Habercisi Olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 37-52. <https://app.trdizin.gov.tr/publication/paper/detail/TXpReE5EUT0>
- Bayraktar, M. (2021). Öğretmenlerde Özşefkat Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimler Enstitüsü, Van.
- Beautrais, A. L., Joyce, P. R. ve Mulder, R. T. (1998). Youth suicide attempts: a social and demographic profile. *Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 32(3), 349-357. 10.3109/00048679809065527
- Becchetti, L. ve Conzo, G. (2022). The gender life satisfaction/depression paradox. *Social Indicators Research*, 160(1), 35-113. doi: 10.1007/s11205-021-02740-5
- Beck, J. S. (2020). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi* (2. Baskı). (M. Şahin, Çev.). Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserin basım tarihi 2011).

- Beck, A. T., Brown, G., Berchick, R. J., Stewart, B. L. ve Steer, R. A. (2006). Relationship between hopelessness and ultimate suicide: A replication with psychiatric outpatients. *Focus*, 147(2), 190-296. doi: 10.1176/ajp.147.2.190
- Beck, A. T., Kovacs, M. ve Weissman, A. (1975). Hopelessness and suicidal behavior: An overview. *Jama*, 234(11), 1146-1149. doi: 10.1001/jama.234.11.1146
- Bert, F., Ferrara, M., Boietti, E., Langiano, E., Savatteri, A., Scattaglia, M., ... ve Siliquini, R. (2022). Depression, suicidal ideation and perceived stress in italian humanities students: a cross-sectional study. *Psychological Reports*, 125(1), 256-279. doi: 10.1177/0033294120984441
- Beydoğan Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13. <http://openaccess.maltepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.12415/6270/ozgunluk-olcegi-toad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Birni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bluth, K. ve Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of child and family studies*, 23(7), 1298-1309. doi: 10.1007/s10826-013-9830-2
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S. ve Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of youth and adolescence*, 46(4), 840-853. Doi: 10.1007/s10964-016-0567-2
- Bonner, R. L. ve Rich, A. R. (1987). Toward a predictive model of suicidal ideation and behavior: Some preliminary data in college students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 17(1), 50-63. 10.1111/j.1943-278X.1987.tb00061.x
- Brådvik, L. (2018). Suicide risk and mental disorders. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 2028. doi: 10.3390/ijerph15092028
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi: 10.1177/0146167212445599
- Brooks, J. R., Lebeaut, A., Zegel, M., Walker, R. L. ve Vujanovic, A. A. (2021). Anxiety sensitivity and suicide risk: Mindfulness as a psychological buffer for Black adults. *Journal of affective disorders*, 289, 74-80. doi: 10.1016/j.jad.2021.04.012
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237. doi.org/10.1080/10478400701598298
- Brown, K. W. ve Cordon, S. (2009). Toward a phenomenology of mindfulness: Subjective experience and emotional correlates. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 59-81). Springer, New York, NY. doi: 10.1007/978-0-387-09593-6\_5
- Bucca, M., Ceppi, M., Peloso, P., Arcellaschi, M., Mussi, D. ve Fele, P. (1994). Social variables and suicide in the population of Genoa, Italy. *Comprehensive psychiatry*, 35(1), 64-69. https://doi.org/10.1016/0010-440x(94)90171-6
- Budak, A. M. Ü., Kocabaş, E. Ö. ve Göksu, H. (2020). Yaşam Boyu Yaklaşımı Üzerinden Diyalektik Davranış Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(2), 287-298. doi: 10.18863/pgy.598548
- Bulut, S. (Ed). (2020). *Pozitif psikoloji*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Burger, M. J. (2016). *Kişilik-Psikoloji Biliminin İnsan Doğasına Dair Söyledikleri* (İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Çev.) Kaknüs Yayınları. (Orijinal eserin basım tarihi 2004).
- Can, S. S. ve Sayıl, İ. (2004). Yineleyici intihar girişimleri. *Kriz Dergisi*, 12(3), 53-62. https://doi.org/10.1501/Kriz\_0000000215
- Cachioni, M., Delfino, L. L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., Melo, R. C. D. ve Domingues, M. A. R. D. C. (2017). Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(3), 340-351. doi: 10.1590/1981-22562017020.160179
- Cano-Montalbán, I. ve Quevedo-Blasco, R. (2018). Sociodemographic variables most associated with suicidal behaviour and suicide methods in Europe and America. A systematic review. *The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 10(1), 15-25. https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a2
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J. ve Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. doi: 10.1016/j.psychres.2020.112934
- Castelli, L., Di Tella, M., Benfante, A. ve Romeo, A. (2020). The spread of COVID-19 in the Italian population; anxiety, depression, and post-traumatic stress symptoms. *Canadian journal of psychiatry Revue Canadienne de Psychiatrie*, 65(10), 731. doi: 10.1177/0706743720938598
- Carroll, N. (2007). Unemployment and psychological well-being. *Economic Record*, 83(262), 287-302. doi: 10.1111/j.1475-4932.2007.00415.x
- Cenkseven Önder, F. ve Mukba, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide yaşam amacının aracı rolü. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 62, 103-116. doi: 10.9761/JASSS7246

- Ceri, V. ve Çiçek, I. (2021). Psychological well-being, depression and stress during COVID-19 pandemic in Turkey: A comparative study of healthcare professionals and non-healthcare professionals. *Psychology, Health & Medicine*, 26(1), 85-97. doi: 10.1080/13548506.2020.1859566
- Ceyhun, A. G. ve Ceyhun, B. (2003). Lise ve üniversite öğrencilerinde intihar olasılığının değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 6(2), 217-224. [https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_6\\_4\\_217\\_224.pdf](https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_6_4_217_224.pdf)
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328. <https://doi.org/10.24289/ijsser.279006>
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Adana.
- Chan, A. S. W., Ho, J. M. C., Li, J. S. F., Tam, H. L. ve Tang, P. M. K. (2021). Impacts of COVID-19 pandemic on psychological well-being of older chronic kidney disease patients. *Frontiers in Medicine*, 8, 715. Doi: 10.3389/fmed.2021.666973
- Chang, E. C., Yu, T., Najarian, A. S. M., Wright, K. M., Chen, W., Chang, O. D., ... ve Hirsch, J. K. (2016). Understanding the association between negative life events and suicidal risk in college students: Examining self-compassion as a potential mediator. *Journal of Clinical Psychology*, 73(6), 745-755. doi:10.1002 / jclp.22374
- Chesin, M. S. ve Jeglic, E. L. (2015). Factors associated with recurrent suicidal ideation among racially and ethnically diverse college students with a history of suicide attempt: The role of mindfulness. *Archives of suicide research*, 20(1), 29-44. doi: 10.1080/13811118.2015.1004488
- Chesin, M. S. ve Jeglic, E. L. (2020). Mindfulness, and specifically compassion, buffers the relationship between hopelessness and suicide ideation in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 36(1), 49-63. doi: 10.1080/87568225.2020.1753612
- Cho, H., Yoo, S. K. ve Park, C. J. (2021). The relationship between stress and life satisfaction of Korean University students: mediational effects of positive affect and self-compassion. *Asia Pacific Education Review*, 22(3), 385-400. doi: 10.1007/S12564-021-09676-Y
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). *Üniversite öğrencilerinde utanç eğilimi, dini yönelimler, benlik kurguları ve psikolojik iyilik hali arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Cleare, S., Gumley, A. ve O'Connor, R. C. (2019). Self-compassion, self-forgiveness, suicidal ideation, and self-harm: A systematic review. *Clinical psychology & psychotherapy*, 26(5), 511-530. Doi: 10.1002/cpp.2372
- Cleland, C., Kearns, A., Tannahill, C. ve Ellaway, A. (2016). The impact of life events on adult physical and mental health and well-being: longitudinal analysis using the GoWell health and well-being survey. *BMC Research Notes*, 9(1), 1-9. doi: 10.1186/s13104-016-2278-x
- Collins, K. R., Stritzke, W. G., Page, A. C., Brown, J. D. ve Wylde, T. J. (2018). Mind full of life: Does mindfulness confer resilience to suicide by increasing zest for life?. *Journal of affective disorders*, 226, 100-107. 10.1016/j.jad.2017.09.043
- Coombs, R. H. (1991). Marital status and personal well-being: A literature review. *Family relations*, 97-102. doi: 10.2307/585665
- Cotten, S. R. (1999). Marital status and mental health revisited: Examining the importance of risk factors and resources. *Family Relations*, 225-233. doi: 10.2307/585631
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516. 10.1146/annurev-psych-042716-051139
- Çağ, P. ve Yıldırım, İ. (2013). Relational and personal predictors of marital satisfaction. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(39), 13-23.
- Çakır, S. (2021). *Yetişkinlerde yalnızlık duygusu ile aleksitimi, depresyon ve intihar olasılığının ölçülmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Çelebi, E. (2017). Diyalektik davranış terapisi. *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama*, Köroğlu, E. ve Türkçapar, H. (Editörler). HYB, Ankara.
- Çevik, O. Ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 183-202.
- Çiçek, B. ve Almalı, V. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Kaygı Özyeterlilik ve psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki: Özel Sektör ve Kamu Çalışanları Karşılaştırması. *Electronic Turkish Studies*, 15(4). doi: 10.7827/TurkishStudies.43492
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Daly, M. C. ve Wilson, D. J. (2009). Happiness, unhappiness, and suicide: An empirical assessment. *Journal of the European Economic Association*, 7(2-3), 539-549. doi: 10.1162/JEEA.2009.7.2-3.539



- Dardaş, L. A. (2022). Depression and suicide among Arab adolescents: 7 messages from research in Jordan. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(1), 1-3. doi: 10.1111/jpm.12802
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Decker, S. E., Adams, L., Watkins, L. E., Sippel, L. M., Presnall-Shvorin, J., Sofuoglu, M. ve Martino, S. (2019). Feasibility and preliminary efficacy of dialectical behaviour therapy skills groups for Veterans with suicidal ideation: pilot. *Behavioural and cognitive psychotherapy*, 47(5), 616-621. doi: 10.1017/S1352465819000122
- Dedeler, M. (2016). *Yaşamı sürdürme nedenleri: Ebeveyn Kabul Reddi, duygu Düzenleme stratejileri ve bilişsel esneklik açısından bir değerlendirme.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Dhingra, K., Klonsky, E. D. ve Tapola, V. (2019). An empirical test of the three-step theory of suicide in UK University students. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 49(2), 478-487. doi: 10.1111/sltb.12437
- De-Juanas, Á., Bernal Romero, T. ve Goig, R. (2020). The Relationship Between Psychological Well-Being and Autonomy in Young People According to Age. *Frontiers in Psychology*, 3055. doi: 10.3389/fpsyg.2020.559976
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 293-313. doi: 10.1007/s10902-009-9141-x
- Demirci, İ. (2013). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Demirci, İ. ve Akın, A. (2015). Ruh sağlığı sürekliliği kısa formu'nun geçerliği ve güvenilirliği. doi: 10.1501/Egifak\_0000001352
- Demirci, İ. ve Şar, A. H. (2017). Kendini Bilme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5).
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(9), 1151-1160. doi:10.2224 / sbp.2008.36.9.1151

- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631351>
- Dereli, F., Koca, B., Demircan, S. ve Tor, N. (2010). Bir huzurevinde kalan yaşlıların yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Yeni Tıp Dergisi*, (27), 93-97.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E., Sandvik, E. ve Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, 21(3), 542. doi: 10.1037/0012-1649.21.3.542
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian journal of clinical psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social indicators research*, 97(2), 143-156. doi: 10.1007 / s11205-009-9493-y
- Dimeff, L. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.
- Dimeff, L. A. ve Linehan, M. M. (2008). Dialectical behavior therapy for substance abusers. *Addiction science & clinical practice*, 4(2), 39. doi: 10.1151/ascp084239
- Doğan, T., Totan, T. ve Sapmaz, F. (2013). The role of self-esteem, psychological well-being, emotional self-efficacy, and affect balance on happiness: A path model. *European Scientific Journal*, 9(20). doi: 10.19044/esj.2013.v9n20p%25p
- Dökmeci, M. (2017). *Self-compassion as a mediator between parental acceptance rejection and emotional reactivity among university students*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Boğaziçi üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Durak, A., Yasak-Gültekin, Y. ve Şahin, N. H. (1993). İnsanları yaşama bağlayan nedenler nelerdir? Yaşamı Sürdürme Nedenleri Envanteri'nin (YSNE) güvenilirliği geçerliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 8(30), 7-19. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd13004433199300m000318.pdf>
- Durkheim, E. (2021). *İntihar Toplumbilimsel İnceleme* (Ö. Ozankaya, Çev.). Cem Yayınevi (Orijinal eserin basım tarihi 1897).
- Durmuş, Y. (2020). *Ergenlerde intihar eğiliminin yordanması: Yaşam nedenleri, Psikolojik iyi oluş ve Aleksitimi'nin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni durumları farklı olan bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi. *Educational Reflections*, 2(2), 1-10. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/611035>
- Efstathiou, V., Papadopoulou, A., Christodoulou, C., Gournellis, R., Michopoulos, I., Ferentinos, P., Papageorgiou, C. ve Douzenis, A. (2018). The relationship between hopelessness and clinical characteristics of hospitalized patients with recent suicide attempt. *Issues in mental health nursing*, 39(10), 876-882. doi: 10.1080/01612840.2018.1491656
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8(50), 203-233.
- Eljabri, M. (2018). To Explore the Role of Perceived Academic Control, Resilience and Mindfulness on Psychological Well-being of University Students. <https://e-space.mmu.ac.uk/621719/1/Maram%20Eljabri.pdf>
- Emadpoor, L., Lavasani, M. G. ve Shahcheraghi, S. M. (2016). Relationship between perceived social support and psychological well-being among students based on mediating role of academic motivation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(3), 284-290. doi: 10.1007/s11469-015-9608-4
- Engür, B. (2008). *Suç işlemiş ve işlememiş ergenler: Öfke, umutsuzluk ve yaşamı sürdürme nedenleri açısından bir inceleme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erbay, L. (2015). *Çalışmanın evli kadınlarda depresyon, anksiyete ve yaşam doyumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erdem, Ş. ve Kabasakal, Z. (2015). Psikolojik iyi olma ve yetişkin bağlanma boyutları. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*. 4(1), 82-90. <http://www.jret.org/FileUpload/ks281142/File/08.erdem.pdf>
- Eskin, M. (2007). *İntiharda Bilişsel Davranışçı Sağaltım Yaklaşımları*. *Kriz Dergisi*, 15(2), 15-35. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000261](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000261)
- Eskin, M. (2014). *İntihar: Açıklama, Değerlendirme, Tedavi ve Önleme*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Eskiyurt, R. (2016). *Psikiyatri kliniğinde yatan hastaların intihar olasılığı ve yaşamı sürdürme nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Fang, Y., Zeng, B., Chen, P., Mai, Y., Teng, S., Zhang, M., ... ve Zhao, J. (2019). Mindfulness and suicide risk in undergraduates: exploring the mediating effect of alexithymia. *Frontiers in psychology*, 10, 2106. doi:10.3389 / fpsyg.2019.02106

- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., ve Lang, A.G. (2009). Statistical power analyses using G\* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior research methods*, 41(4), 1149-1160. doi: 10.3758/BRM.41.4.1149
- Frankl, V. E. (2018). *Man's Search for Meaning* (S. Budak, Çev.). Okuyan Us Yayınevi (Orijinal eserin basım tarihi 1946).
- Freud, S. (2020). *Mourning and Melancholia* (L. Uslu, Çev.). Cem Yayınevi (Orijinal eserin basım tarihi 1917).
- Gediksiz, E. (2013). *Alçakgönüllülük ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Genç, S. Z., Engin, G. ve Yardım, T. (2020). Pandemi (Covid-19) Sürecindeki Uzaktan Eğitim Uygulamalarına İlişkin Lisansüstü Öğrenci Görüşleri. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (41), 134-158. doi: 10.33418/ataunikkefd.782142
- Gençöz, T. ve Or, P. (2006). Associated factors of suicide among university students: Importance of family environment. *Contemporary Family Therapy*, 28(2), 261-268. doi: 10.1007/s10591-006-9003-1
- Germer, C. K. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık: Tahrip Edici Duygularla Başa Çıkabilmek*. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). Diyojen Yayınevi (Orijinal eserin basım tarihi 2009).
- Gómez-López, M., Viejo, C. ve Ortega-Ruiz, R. (2019). Psychological well-being during adolescence: Stability and association with romantic relationships. *Frontiers in psychology*, 1772. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01772
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Göçen, A. (2019). Öğretmenlerin yaşam anlamı, psikolojik sermaye ve cinsiyetinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 8(1), 135-153.
- Grundström, J., Kontinen, H., Berg, N. ve Kiviruusu, O. (2021). Associations between relationship status and mental well-being in different life phases from young to middle adulthood. *SSM-population health*, 14, 100774. doi: 10.1016/j.ssmph.2021.100774
- Gunnell, D., Caul, S., Appleby, L., John, A. ve Hawton, K. (2020). The incidence of suicide in University students in England and Wales 2000/2001–2016/2017: Record linkage study. *Journal of affective disorders*, 261, 113-120. doi: 10.1016/j.jad.2019.09.079

- Gül, M. (2021). *Pandemi döneminde bireylerin yaşadığı Covid-19 fobisi, psikolojik iyi oluşları ve psikolojik sıkıntılarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. 10.47525/ulasbid.868875
- Gülyüksel Akdağ, F. ve Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. doi: 10.17860/efd.67613
- Gürkan, B. ve Dirik, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde intihar düşünce ve davranışları ile ilişkili faktörler: Yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 58-69.
- Hashemi, R., Moustafa, A. A., Rahmati Kankat, L. ve Valikhani, A. (2018). Mindfulness and suicide ideation in Iranian cardiovascular patients: Testing the mediating role of patience. *Psychological reports*, 121(6), 1037-1052. doi: 10.1177/0033294117746990
- Hasking, P., Boyes, M. E., Finlay-Jones, A., McEvoy, P. M. ve Rees, C. S. (2019). Common pathways to NSSI and suicide ideation: The roles of rumination and self-compassion. *Archives of Suicide Research*, 23(2), 247-260. doi: 10.1080/13811118.2018.1468836
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665. doi: 10.1016/S0005-7894(04)80013-3
- Hefferon, K. ve Boniwell, I. (2018). *Pozitif psikoloji- kuram, araştırma ve uygulamalar* (T. Doğan, Çev). Nobel Akademik Yayıncılık (Orijinal eserim basım tarihi 2011).
- Heisel, M. J., Neufeld, E. ve Flett, G. L. (2016). Reasons for living, meaning in life, and suicide ideation: investigating the roles of key positive psychological factors in reducing suicide risk in community-residing older adults. *Aging & Mental Health*, 20(2), 195-207. doi: 10.1080/13607863.2015.1078279
- Hejazi, E., Salehnajafi, M. ve Amani, J. (2015). The mediating role of intrinsic motivation on the relationship between basic psychological needs and life satisfaction. *Contemporary Psychology*, 9(2), 77-88. <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=417728>
- Hewitt, B., Turrell, G. ve Giskes, K. (2012). Marital loss, mental health and the role of perceived social support: findings from six waves of an Australian population based panel study. *J Epidemiol Community Health*, 66(4), 308-314. doi: 10.1136/jech.2009.104893
- Hirsch, J. K., Hall, B. B., Wise, H. A., Brooks, B. D., Chang, E. C. ve Sirois, F. M. (2019). Negative life events and suicide risk in college students: Conditional

indirect effects of hopelessness and self-compassion. *Journal of American college health*, 1-8. doi:10.1080/07448481.2019.1692023

- Hori, M. (2010). Gender differences and cultural contexts: psychological well-being in cross-national perspective. (LSU Doctoral Dissertation). Louisiana State University. [https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool\\_dissertations/3324](https://digitalcommons.lsu.edu/gradschool_dissertations/3324)
- Hsu, C. Y., Chang, S. S. ve Yip, P. S. F. (2019). Subjective wellbeing, suicide and socioeconomic factors: an ecological analysis in Hong Kong. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 28(1), 112-130. doi: 10.1017/S2045796018000124
- Hurlbert, J. S. ve Acock, A. C. (1990). The effects of marital status on the form and composition of social networks. *Social Science Quarterly*, 71(1), 163.
- Hurşidi, S. (2019). *The Moderating role of gender role attitudes on the relationship between self-compassion and body dissatisfaction*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İkiz, E. ve Totan, T. (2012). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekanın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 14(1), 51-71.
- İraz, R., Arıbaş, A., N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376. doi: 10.30692/sisad.930302
- Jasso-Medrano, J. L. ve Lopez-Rosales, F. (2018). Measuring the relationship between social media use and addictive behavior and depression and suicide ideation among university students. *Computers in Human Behavior*, 87, 183-191. doi: 10.1016/j.chb.2018.05.003
- Jasso Medrano, J. L. J., Lopez Rosales, F. ve Gámez-Guadix, M. (2018). Assessing the links of sexting, cybervictimization, depression, and suicidal ideation among university students. *Archives of suicide research*, 22(1), 153-164. doi: 10.1080/13811118.2017.1304304
- Jayervand, H., Ahdi, H., Mazaheri, M. M., Talebi, H. ve Manshaee, Q. (2013). Prediction of suicidal ideation based on psychological well-being and religious-spiritual determinants among individuals with attempted suicide. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(8), 587-590. <https://www.semanticscholar.org/paper/Prediction-of-Suicide-Ideation-Based-on-Well-Being-Jayervand-Ahdi/bf2fab139fddd70905c130a00143924514525b5>
- Jennings, L. K. ve Tan, P. P. (2014). Self-compassion and life satisfaction in gay men. *Psychological reports*, 115(3), 888-895. doi: 10.2466/21.07.PR0.115c33z3
- Jin, S. ve Zhang, J. (1998). The effects of physical and psychological well-being on suicidal ideation. *Journal of Clinical Psychology*, 54(4), 401-413. doi:10.1002/(SICI)1097-4679(199806)54:4<401::AID-JCLP2>3.0.CO;2-Q

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in İyileştirici Gücü* (F. Tarımtay Altun ve G. Demirci, Çev.) Diyojen Yayıncılık. (Orijinal eserin basım tarihi 2013).
- Kang, C. ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3). doi: 161-173.10.1007/s12671-010-0018-1
- Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: the role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of epidemiology*, 18(7), 531-537. doi: 10.1016/j.annepidem.2008.03.006
- Karababa, A., Mert, A. ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi olmanın bir yordayıcısı olarak benlik ayırışması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248. doi: 10.29299/kefad.2018.19.02.004
- Karadeniz, G. ve Zabcı, N. (2020). Pandemi döneminde uzaktan eğitim veren öğretmenlerin çalışma koşulları ve algıladıkları stres ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *MSGSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(22) 301-314.
- Kardaş, F., Çam, Z. Eşkisü, M. ve Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100. doi: 10.14689/ejer.2019.82.5
- Kaur, N., Panwar, N., Thind, H. S. ve Farooqi, M. I. (2012). A comparative study of working and non-working married women: Effect of anxiety level on life satisfaction. *Indian journal of psychology and mental health*, 6(2), 169-178.
- Kaya, Z., Çenesiz, G. Z. ve Aynas, S. (2019). Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Destek Algıları ile Psikolojik İyi Oluş ve yaşam Doyumlarının İncelenmesi: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Örneği. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(70), 518-537. doi: 10.17755/esosder.416882
- Keleş, M. (2018). *Okul yöneticilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri ile tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kelliher Rabon, J., Sirois, F. M., ve Hirsch, J. K. (2018). Self-compassion and suicidal behavior in college students: Serial indirect effects via depression and wellness behaviors. *Journal of American College Health*, 66(2), 114-122. doi:10.1080 / 07448481.2017.1382498
- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekvad/issue/25921/273151>

- Kerr, P. L., Muehlenkamp, J. J. ve Larsen, M. A. (2009). Implementation of DBT-informed therapy at a rural university training clinic: a case study. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(1), 92-100. doi: 10.1016/j.cbpra.2008.09.003
- Kettlewell, N., Morris, R. W., Ho, N., Cobb-Clark, D. A., Cripps, S. ve Glozier, N. (2020). The differential impact of major life events on cognitive and affective wellbeing. *SSM-population health*, 10, 100533. doi: 10.1016/j.ssmph.2019.100533
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002) Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022. doi:10.1037 / 0022-3514.82.6.1007
- Keyes, C. L. ve Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *The journal of positive psychology*, 4(3), 197-201.
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak öz-yeterlik ve etkileşim kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 207-216. doi: 10.16991/INESJOURNAL.1508
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kim, J. (2019). Nursing students' relationships among resilience, life satisfaction, psychological well-being, and attitude to death. *Korean Journal of Medical Education*, 31(3), 251. doi: 10.3946/kjme.2019.135
- Kim, C. ve Ko, H. (2018). The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. *Geriatric Nursing*, 39(6), 623-628. doi: 10.1016/j.gerinurse.2018.06.055
- Kim, H. K. ve McKenry, P. C. (2002). The relationship between marriage and psychological well-being: A longitudinal analysis. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885-911. doi: 10.1177/019251302237296
- Kim, Y. K. (2012). Biological prediction of suicidal behavior in patients with major depressive disorder. *Clinical, research and treatment approaches to affective disorders*, 1-3. doi: 10.5772/32269
- Kocaman, E. N. (2019). *Bir grup yetişkinde umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koeske, R. D. ve Koeske, G. F. (1989). Working and non-working students: Roles, support and well-being. *Journal of Social Work Education*, 25(3), 244-256. doi: 10.1080/10437797.1989.10671281



- Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1435266>
- Kumcağız, H. ve Gündüz, Y. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşu ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *International Journal of Higher Education*, 5 (4), 144-156.
- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Köse, N. (2021). Depresyon tanılı hastalarda öz-duyarlılığın depresif belirti şiddeti ve intihar olasılığı ile ilişkisi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin benlik kurguları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Eğitimi Dergisi*, 2(1), 86-94.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Künye, N. ve Aydın, B. (2020). Öz-Şefkat ile İş Tatmini Arasındaki İlişkide İçsel Motivasyonun Aracı Rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 3159-3169. doi: 10.20491/isarder.2020.1032
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902. doi: 10.1016/j.paid.2013.01.001
- Lamis, D. A. ve Dvorak, R. D. (2013). Mindfulness, nonattachment, and suicide rumination in college students: The mediating role of depressive symptoms. *Mindfulness*, 5(5), 487-496. doi:10.1007/s12671-013-0203-0
- Le, T. N. ve Gobert, J. M. (2015). Translating and implementing a mindfulness-based youth suicide prevention intervention in a Native American community. *Journal of Child and Family Studies*, 24(1), 12-23. doi: 10.1007/s10826-013-9809-z
- Lee, S., Fung, S. C., Tsang, A., Liu, Z. R., Huang, Y. Q., He, Y. L., ... ve Kessler, R. C. (2007). Lifetime prevalence of suicide ideation, plan, and attempt in metropolitan China. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116(6), 429-437. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2007.01064.x>
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L. ve Gottman, J. M. (1993). Long-term marriage: age, gender, and satisfaction. *Psychology and aging*, 8(2), 301. doi: 10.1037/0882-7974.8.2.301

- Lew, B., Huen, J., Yu, P., Yuan, L., Wang, D. F., Ping, F., ... ve Jia, C. X. (2019). Associations between depression, anxiety, stress, hopelessness, subjective well-being, coping styles and suicide in Chinese university students. *PLoS one*, 14(7), e0217372. doi: 10.1371/journal.pone.0217372
- Lim, G. Y., Tam, W. W., Lu, Y., Ho, C. S., Zhang, M. W. ve Ho, R. C. (2018). Prevalence of depression in the community from 30 countries between 1994 and 2014. *Scientific reports*, 8(1), 1-10. doi: 10.1038/s41598-018-21243-x
- Lynch, T. R., Morse, J. Q., Mendelson, T. ve Robins, C. J. (2003). Dialectical behavior therapy for depressed older adults: A randomized pilot study. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 11(1), 33-45.
- Linehan, M. M., Goodstein, J. L., Nielsen, S. L., ve Chiles, J. A. (1983). Reasons for staying alive when you are thinking of killing yourself: the Reasons for Living Inventory. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51(2), 276. doi:10.1037 / 0022-006X.51.2.276
- Linehan, M. M., Schmidt, H., Dimeff, L. A., Craft, J. C., Kanter, J., & Comtois, K. A. (1999). Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addictions*, 8(4), 279-292. doi: 10.1080/105504999305686
- Lokanwaththa, C. S. ve Ponnampereuma, T. T. (2020). Suicidal ideation and psychological wellbeing of adolescents in Galle education division. *Galle Medical Journal*, 25(4). doi: 10.4038/gmj.v25i4.8056
- Mace, C. (2007). Mindfulness in psychotherapy: an introduction. *Advances in Psychiatric Treatment*, 13(2). doi: 147-154. 10.1192/apt.bp.106.002923
- Malone, K. M., Oquendo, M. A., Haas, G. L., Ellis, S. P., Li, S. ve Mann, J. J. (2000). Protective factors against suicidal acts in major depression: reasons for living. *American Journal of Psychiatry*, 157(7), 1084-1088. 10.1176/appi.ajp.157.7.1084
- Mariani, M., Abu Samah, A. ve Filzah Nashua, Z. A. (2017). Social support and psychological well-being among delinquents in rehabilitation centers in Malaysia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 7(8), 694-701. doi: 10.6007/ijarbss%2Fv7-i8%2F3278
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Domínguez, E., León, J. ve Tomás, J. M. (2012). Relationships between intrinsic motivation, physical self-concept and satisfaction with life: A longitudinal study. *Journal of Sports Sciences*, 30(4), 337-347. doi: 10.1080/02640414.2011.649776
- Matud, M. P., López-Curbelo, M. ve Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *International journal of environmental research and public health*, 16(19), 3531. doi: 10.3390/ijerph16193531
- McCauley, E., Berk, M. S., Asarnow, J. R., Adrian, M., Cohen, J., Korslund, K., ... ve Linehan, M. M. (2018). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescents

- at high risk for suicide: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*, 75(8), 777-785. doi: 10.1001/jamapsikiyatri.2018.1109
- Mehmood, T. ve Shaukat, M. (2014). Life satisfaction and psychological well-being among young adult female university students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143-153.
- Minkoff, K., Bergman, E., Beck, A. T. ve Beck, R. (1973). Hopelessness, depression, and attempted suicide. *American Journal of Psychiatry*, 130(4), 455-459. doi: 10.1176/ayp.130.4.455
- Minkov, M., Schachner, M., Sanchez, C. ve Morales, O. (2019). A new worldwide measure of happiness explains national differences in suicide rates and cigarette consumption. *Cross-Cultural Research*, 53(4), 355-384. doi: 10.1177/1069397118799688
- Morgan, D. (2003). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. doi: 10.1080/713869628
- Mounsey, R., Vandehey, A. M. ve Diekhoff, G. (2013). Working and non-working university students: Anxiety, depression and grade point average. *College Student Journal*, 47(2), 379-389.
- National Institute of Mental Health (NIMH). 2022. [https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide#part\\_2584](https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/suicide#part_2584)
- Nazir, A. (2021). A comparative study among working and non-working women on level of marital adjustment, stress and life satisfaction. *International Journal of Research Culture Society*, 5(4), 1-4.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250. doi: 10.1080/15298860390209035
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Self-compassion%20and%20Well-being.pdf>
- Neff, K. D. ve Costigan, A. P. (2014). Self-Compassion, Wellbeing, and Happiness. *Psychologie in Österreich*, 2 (3), 114-119. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/Neff&Costigan.pdf>
- Neff, K. D. ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-137). Springer, New York, NY. doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5\_10
- Neff, K. D. ve Germer, C. (2017). Self-Compassion and Psychological Wellbeing. In J. Doty (Ed.) *Oxford Handbook of Compassion Science*, Chap. 27. Oxford

University Press. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2017/09/Neff.Germer.2017.pdf>

- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve DeJitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4(3), 263-287. Doi: 10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. 10.1080/15298860902979307
- Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of research in personality*, 41(4), 908-916. doi: 10.1016/j.jrp.2006.08.002
- Neria, Y. ve Sullivan, G. M. (2011). Understanding the mental health effects of indirect exposure to mass trauma through the media. *Jama*, 306(12), 1374-1375. doi: 10.1001/jama.2011.1358
- Nock, M. K., Borges, G., Bromet, E. J., Alonso, J., Angermeyer, M., Beautrais, A., ... ve Williams, D. (2008). Cross-national prevalence and risk factors for suicidal ideation, plans and attempts. *The British journal of psychiatry*, 192(2), 98-105.
- Nolte, K., Steyn, B. J., Kruger, P. E. ve Fletcher, L. (2016). Mindfulness, psychological well-being and doping in talented young high-school athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 38(2), 153-165.
- Nordentoft, M., Mortensen, P. B. ve Pedersen, C. B. (2011). Absolute risk of suicide after first hospital contact in mental disorder. *Archives of general psychiatry*, 68(10), 1058-1064. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.113
- O'Conner, R. C. ve Sheehy, N. P. (1997). Suicide and gender. *Mortality*, 2(3), 239-254. <https://doi.org/10.1080/714892786>
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., ... ve Robb, K. A. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326-333. doi: 10.1192/bjp.2020.212
- Okur, S. ve Totan, T. (2019). Psikolojik iyi oluşu değerlendiren Bradburn duygulanım dengesi ölçeğinin Türkçede incelenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/935147>
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Oymak, Y. C. (2017). *Psikolojik İyi Oluş ile iş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Osman, A., Jones, K. ve Osman, J. R. (1991). The reasons for living inventory: psychometric properties. *Psychological reports*, 69(1), 271-278. doi: 10.2466/pr0.1991.69.1.271
- Özalp, E. (2009). İntihar Davranışının Genetiği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1). <http://www.turkpsikiyatri.com/c20S1/85-93.pdf>
- Özdoğan, A. Ç. ve Berkant, H. G. (2020). Covid-19 pandemi dönemindeki uzaktan eğitime ilişkin paydaş görüşlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 49(1), 13-43. doi: 10.37669/milliegitim.788118
- Özden, E. (2021). Kendini Mükemmeliyetçi Gösterme Eğilimi ile İntihar Düşüncesi Arasındaki İlişkide Öz Şefkat, Öz Tıksınma ve Sosyal Desteğin Aracı Rolünün İncelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş sosyal psikolojik bir değerlendirme. *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (4), 46-58. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1716162>
- Özpay Uzgur, Z. (2020). *Psikoloji öğrencileri ve mühendislik öğrencileri arasında bilinçli farkındalık ve duygusal zeka arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özvurmaz, S. ve Aksu, H. (2017). Çalışma Durumunun Kadın Sağlığına Etkileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 26(2), 153-162. doi: 10.17827/aktd.280535
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160). <https://toad.halileksi.net/sites/default/files/pdf/bilincli-farkindalik-olcegi-bifo-toad.pdf>
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Paladino, D. ve Minton, C. A. B. (2008). Comprehensive college student suicide assessment: Application of the BASIC ID. *Journal of American College Health*, 56(6), 643-650. doi: 10.3200/JACH.56.6.643-650
- Palak, İ. (2022). *Öz Liderlik ile Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Çanakkale.
- Panepinto, A. R., Uschold, C. C., Olandese, M. ve Linn, B. K. (2015). Beyond borderline personality disorder: Dialectical behavior therapy in a college

- counseling center. *Journal of College Student Psychotherapy*, 29(3), 211-226. doi: 10.1080/87568225.2015.1045782
- Paradise, A. W. ve Kernis, M. H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of social and clinical psychology*, 21(4), 345-361. doi: 10.1521/jscp.21.4.345.22598
- Paul, K. I. ve Moser, K. (2009). Unemployment impairs mental health: Meta-analyses. *Journal of Vocational behavior*, 74(3), 264-282. doi: 10.1016/j.jvb.2009.01.001
- Perepletchikova, F., Axelrod, S. R., Kaufman, J., Rounsaville, B. J., Douglas-Palumberi, H. ve Miller, A. L. (2011). Adapting Dialectical Behaviour Therapy for children: Towards a new research agenda for paediatric suicidal and non-suicidal self-injurious behaviours. *Child and adolescent mental health*, 16(2), 116-121. doi: 10.1111/j.1475-3588.2010.0583.x
- Philip, J. ve Cherian, V. (2020). Factors affecting the psychological well-being of health care workers during an epidemic: a thematic review. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 42(4), 323-333. doi: 10.1177/0253717620934095.
- Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32. [https://www.ijlass.org/data/frontImages/gallery/Vol.\\_2\\_No.\\_5/3.pdf](https://www.ijlass.org/data/frontImages/gallery/Vol._2_No._5/3.pdf)
- Poudel, A., Gurung, B. ve Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC psychology*, 8(1), 1-8. doi: 10.1186/s40359-020-00409-1.
- Qian, G. (2019). Associations of suicide and subjective well-being. *OMEGA-Journal of Death and Dying*, 84(1), 103-115. doi: 10.1177/0030222819880091
- Ranieri, W. F., Steer, R. A., Lavrence, T. I., Rissmiller, D. J., Piper, G. E. ve Beck, A. T. (1987). Relationships of depression, hopelessness, and dysfunctional attitudes to suicide ideation in psychiatric patients. *Psychological Reports*, 61(3), 967-975. doi: 10.2466/pr0.1987.61.3.967
- Romeo, A., Benfante, A., Castelli, L. ve Di Tella, m. (2021). Psychological distress among Italian university students compared to general workers during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2503. doi: 10.3390/ijerph18052503
- Roush, J. F., Mitchell, S. M., Brown, S. L. ve Cukrowicz, K. C. (2018). Thwarted interpersonal needs mediate the relation between facets of mindfulness and suicide ideation among psychiatric inpatients. *Psychiatry research*, 265, 167-173. doi: 10.1016/j.psychres.2018.04.026
- Roy, A. (1994). Recent biologic studies on suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 24(1), 10-14.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 13-39.
- Sağınç, H., Kuğu, N., Akyüz, G., ve Doğan, O. (2000). Yatarak tedavi gören hastalarda intihar öyküsünün araştırılması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1(2), 83-88. <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TVRBd01UVTE/yatarak-tedavi-goren-hastalarda-intihar-oykusunun-arastirilmesi>
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Luksiene, D., Virviciute, D., Kranciukaite-Butylkiniene, D., Bobak, M. ve Tamosiunas, A. (2018). Changes in psychological well-being among older Lithuanian city dwellers: Results from a cohort study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 218-226. doi: 10.1016/j.ijchp.2018.05.002
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(25), 222-229. <https://arastirmax.com/en/system/files/dergiler/116393/makaleler/5/4/arastirmax-mutluluk-korkusu-ile-oznel-psikolojik-iyi-olus-arasindaki-iliskinin-incelenmesi.pdf>
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıcaoğlu, H. ve Arslan, C. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2087-2104.
- Sayı, İ., Oral, A., Güney, S., Ayhan, N., Ayhan, N. ve Devrimci, H. (1993). Ankara'da İntihar Girişimleri Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 1(2), 56-61. [https://doi.org/10.1501/Kriz\\_0000000018](https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000018)

- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C. ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk ölçeği: geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142. doi: 10.1501/Kriz\_0000000045
- Sedighimornani, N., Rimes, K. A. ve Verplanken, B. (2019). Exploring the relationships between mindfulness, self-compassion, and shame. *Sage Open*, 9(3), 2158244019866294. doi: 10.1177/2158244019866294
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht. doi: 10.1007/978-94-017-9088-8\_18
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. doi: 10.1002/jclp.20237
- Shin, N. Y. ve Lim, Y. J. (2019). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800-806. Doi: 10.1002/ijop.12527
- Sibley, C. G., Greaves, L. M., Satherley, N., Wilson, M. S., Overall, N. C., Lee, C. H., ... ve Barlow, F. K. (2020). Effects of the COVID-19 pandemic and nationwide lockdown on trust, attitudes toward government, and well-being. *American Psychologist*, 75(5), 618. doi: 10.1037/amp0000662.
- Siddiqui, S. (2015). Impact of self-efficacy on psychological well-being among undergraduate students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2(3), 5-16. doi: 10.25215/0203.040
- Silverman, MM, Meyer, PM, Sloane, F., Raffel, M. ve Pratt, DM (1997). The Big Ten Öğrenci İntihar Çalışması: Ortabatı üniversite kampüslerinde intiharlar üzerine 10 yıllık bir çalışma. *İntihar ve Hayatı Tehdit Eden Davranış*, 27 (3), 285-303. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.1997.tb00411.x>
- Singh, S. ve Sharma, N. R. (2018). Self-regulation as a correlate of psychological well-being. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 9(3), 441-444. doi: <https://www.proquest.com/openview/f70a147e53c1166891b4f5016e833dda/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032134>
- Sisask, M., Värnik, A., Kolves, K., Konstabel, K. ve Wasserman, D. (2008). Subjective psychological well-being (WHO-5) in assessment of the severity of suicide attempt. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(6), 431-435. doi: 10.1080/08039480801959273
- Smeets, E., Neff, K., Alberts, H. ve Peters, M. (2014). Meeting suffering with kindness: Effects of a brief self-compassion intervention for female college students. *Journal of clinical psychology*, 70(9), 794-807. doi: 10.1002/jclp.22076



- Soulsby, L. K. ve Bennett, K. M. (2015). Marriage and psychological wellbeing: The role of social support. *Psychology*, 6(11), 1349-1359. doi: 10.4236/psych.2015.611132
- Stack, S. ve Eshleman, J. R. (1998). Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family*, 527-536. doi: 10.2307/353867
- Suh, H. ve Jeong, J. (2021). Association of Self-Compassion With Suicidal Thoughts and Behaviors and Non-suicidal Self Injury: A Meta-Analysis. *Frontiers in psychology*, 12, 1487. doi: 10.3389/fpsyg.2021.633482
- Sun, F. K., Wu, M. K., Yao, Y., Chiang, C. Y. ve Lu, C. Y. (2022). Meaning in life as a mediator of the associations among depression, hopelessness and suicidal ideation: A path analysis. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(1), 57-66. doi: 10.1111/jpm.12739
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176. doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Şahin, N. (1998). Reasons for living and their protective value: A Turkish sample. *Archives of Suicide Research*, 4(2), 157-168. doi: 10.1080/13811119808260445
- Şahin, N. ve Batıgün, A. (2000). İntihar olasılığı ve yaşamı sürdürme nedenleri. Yayımlanmamış çalışma.
- Şahin, N., Şahin, N. H. ve Tümer, S. (1994). Stereotypes of suicide causes for three age/gender cohorts. *International Journal of Psychology*, 29(2), 213-232. doi: 10.1080/00207599408246542
- Şevik, A. E., Özcan, H. ve Uysal, E. (2012). İntihar girişimlerinin incelenmesi: risk faktörleri ve takip. *Klinik Psikiyatri*, 15(4), 218-25. [https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD\\_15\\_4\\_218\\_225.pdf](https://jag.journalagent.com/kpd/pdfs/KPD_15_4_218_225.pdf)
- Solomou, I. ve Constantinidou, F. (2020) Prevalence and predictors of anxiety and depression symptoms during the COVID-19 pandemic and compliance with precautionary measures: age and sex matter. *International journal of environmental research and public health*, 17(14), 4924. doi: 10.3390/ijerph17144924
- Takwin, B. ve Atmini, I. P. (2018). The Relationship between Psychological Well-Being and Suicide Ideation among High School Student in Gunung Kidul Regency. *International Journal of Management and Applied Science*, 4(1), 78-81. [http://www.iraz.in/journal/journal\\_file/journal\\_pdf/14-438-152221473078-81.pdf](http://www.iraz.in/journal/journal_file/journal_pdf/14-438-152221473078-81.pdf)

- Tammanaeifar, M. R. ve Leis, H. (2019). A comparative study of mental health and life satisfaction in employed and unemployed woman. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 21(2), 150-55. doi: 10.22038/JFMH.2018.24416.2254
- Tan, Y., Huang, C., Geng, Y., Cheung, S. P. ve Zhang, S. (2021). Psychological well-being in Chinese college students during the COVID-19 pandemic: Roles Of resilience and environmental stress. *Frontiers in psychology*, 12. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.671553
- Tatlıhoğlu, K. (2015). Üniversite öğrencilerinin aylık gelir ve harcama düzeyi ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Bingöl üniversitesi örneği). *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 1-15. doi: 10.17755/esosder.40308
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.) İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tel, H., Koç, M. ve Aydın, H. T. (2020). Evde yaşayan yaşlılarda yalnızlık, yaşam doyumu ve ölüm kaygısının belirlenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-10. doi: 10.21733/ibad.760027
- Telch, C. F., Agras, W. S. ve Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy for binge eating disorder. *Journal of consulting and clinical psychology*, 69(6), 1061. doi: 10.1037/0022-006X.69.6.1061
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarılama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/87222>
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 8(12), 1297-1307. 10.7827/TurkishStudies.5699
- Timur, M. S. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi.) Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Türkçapar, M. H. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi Temel İlkeler ve Uygulamalar*. İstanbul: Eplison Yayınevi.
- Türkdoğan, E. N. (2021). *Üniversite öğrencilerinin zaman perspektiflerinin psikolojik iyi oluş ve özyeterlik ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Ölüm İstatistikleri, 2018. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-Istatistikleri-2018-30701>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2021. <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832>

- Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve çalışanların psikolojik iyi olma ve stres düzeyleri açısından karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tüzün, Z. (1997). *Life events depression, social support systems, reasons for living and suicide probability among university students*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uçar, E. (2018). *Psikolojik iyi oluş yordayıcısı olarak dindarlık, evlilik doyumu ve problem çözme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ulusoy, V. ve Bilican, F. I. (2022). Erişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu için diyalektik davranış terapisi: Bir narativ derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14 (3), 383-399.
- Uncu, E. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde İntihar Olasılığının Yordanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Unger, S. ve Meiran, W. R. (2020). Student attitudes towards online education during the COVID-19 viral outbreak of 2020: Distance learning in a time of social distance. *International Journal of Technology in Education and Science*, 4(4), 256-266.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ümmet, D., ve Yalın, H. S. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu artırmaya yönelik bir psiko-eğitim programının etkililiğinin sınanması. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 24(3), 575-587.  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/750991>
- Valentine, S. E., Bankoff, S. M., Poulin, R. M., Reidler, E. B. ve Pantalone, D. W. (2015). The use of dialectical behavior therapy skills training as stand-alone treatment: A systematic review of the treatment outcome literature. *Journal of clinical psychology*, 71(1), 1-20. doi: 10.1002/jclp.22114
- Vannoy, S. D., Duberstein, P., Cukrowicz, K., Lin, E., Fan, M. Y. ve Unützer, J. (2007). The relationship between suicide ideation and late-life depression. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 15(12), 1024-1033. doi: 10.1097/JGP.0b013e3180cc2bfl
- Van Stolk, C., Hofman, J., Hafner, M. ve Janta, B. (2014). Psychological wellbeing and work: improving service provision and outcomes. *Rand health quarterly*, 4(1), 18. <https://doi.org/10.7249/RR407>

- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi: 10.18863/pgy.238183
- Villani, L., Pastorino, R., Molinari, E., Anelli, F., Ricciardi, W., Graffigna, G. ve Boccia, S. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on psychological well-being of students in an Italian university: a web-based cross-sectional survey. *Globalization and health*, 17(1), 1-14.
- Vindegaard, N. ve Benros, M. E. (2020). COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, behavior, and immunity*, 89, 531-542.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: İstanbul.
- Wang, C. ve Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in psychology*, 11, 1168. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01168
- Waite, L. J. (1995). Does marriage matter?. *Demography*, 32(4), 483-507. doi: 10.2307/2061670
- Warr, P. (1978). A study of psychological well-being. *British journal of Psychology*, 69(1), 111-121. doi: 10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x
- Weissman, M. M. (1974). The epidemiology of suicide attempts, 1960 to 1971. *Archives of general psychiatry*, 30(6), 737-746. doi: 10.1001/archpsyc.1974.01760120003001
- Wetzel, R. D. (1976). Hopelessness, depression, and suicide intent. *Archives of general psychiatry*, 33(9), 1069-1073. doi: 10.1001/archpsyc.1976.01770090059005
- Winefield, A. H. ve Tiggemann, M. (1990). Employment status and psychological well-being: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 75(4), 455. doi: 10.1037/0021-9010.75.4.455
- Woods, H. ve Proeve, M. (2014). Relationships of mindfulness, self-compassion, and meditation experience with shame-proneness. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 28(1), 20-33. doi: 10.1891/0889-8391.28.1.20
- World Health Organization (2018). Mental Health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization. (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19- 11 March 2020. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

- World Health Organization. (2021). Suicide worldwide in 2019: global health estimates. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240026643>
- Xiong, J., Lipsitz, O., Nasri, F., Lui, L. M., Gill, H., Phan, L., ... ve McIntyre, R. S. (2020) Impact COVID-19 pandemic on mental health in the general population; A systematic review. *Journal of affective disorders*. 227, 55-64. doi: 10.1016/j.jad.2020.08.001
- Yakut, S. ve Certel, H. (2016). Öğretmenlerde yalnızlık düzeyinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 69-94.
- Yamawaki, N., Nelson, J. A. P. ve Omori, M. (2011). Self-esteem and life satisfaction as mediators between parental bonding and psychological well-being in Japanese young adults. *International Journal of Psychology and Counselling*, 3(1), 1-8. doi: 10.5897/IJPC.9000042
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95. doi: 10.1016/j.paid.2016.03.086
- Yarnell, L. M., Stafford, R. E., Neff, K. D., Reilly, E. D., Knox, M. C., & Mullarkey, M. (2015). Meta-analysis of gender differences in self-compassion. *Self and Identity*, 14(5), 499-520. doi: 10.1080/15298868.2015.1029966
- Yeung, D., Y. (2017). Aging and Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Geropsychology. 2017 Edition (Editors: Nancy A. Pachana)*. doi: 10.1007/978-981-287-082-7\_139
- Yıldırım, G. (2020). *Öz yeterlik algısının bilinçli farkındalık ve benlik saygısı düzeylerine etkisi*. Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Yılmaz, E., Yılmaz, E. ve Karaca, F. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18(2).
- You, Z., Song, J., Wu, C., Qin, P. ve Zhou, Z. (2014). Effects of life satisfaction and psychache on risk for suicidal behaviour: a cross-sectional study based on data from Chinese undergraduates. *BMJ open*, 4(3), e004096. doi: 10.1136/bmjopen-2013-004096
- Yüksel, M. Y., Çini, A. ve Yasak, B. (2020). Genç yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve yaşam doyumunun incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (40), 66-85. doi: 10.33418/ataunikkefd.676402
- Zessin, U., Dickhauser, O. ve Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi: 10.1111/aphw.12051
- Zhang, J. ve Li, Z. (2013). The association between depression and suicide when hopelessness is controlled for. *Comprehensive psychiatry*, 54(7), 790-796. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.03.004

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/egeefd.481963>

## **EKLER**

### **EK A BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU**

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma, FMV Işık Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında Dr. Öğr. Üyesi Buket Ünver danışmanlığında, Gizem Erdal tarafından yürütülen bir tez araştırmasıdır. Bu çalışmanın amacı, katılımcıların psikolojik iyi oluş, öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve yaşamı sürdürme nedenleri ile ilgili bilgi toplamaktır.

Çalışmanın ortalama 15-20 dakika sürmesi beklenmektedir. Kişisel bilgileriniz ve yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır ve toplanan veriler bu araştırmanın amaçları için kullanılacaktır. Bu araştırmadan çıkan sonuçlar bilimsel kongre ve dergilerde yayımlanabilir.

Anketi doldurduğunuz sırada sizden öncelikle bazı bilgilendirme istenecektir ve sonrasında yaşamı sürdürme nedenleri, psikolojik iyi oluş, öz-şefkat ve bilinçli farkındalık ölçeğinin doldurulması beklenmektedir. Bu çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve kimlik belirleyici herhangi bir bilgi alınmamaktadır. Araştırmanın herhangi bir noktasında dilediğiniz zaman cevaplama işlemini sonlandırarak hiçbir gerekçe belirtmeden araştırmadan çekilme hakkınız bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen bilgiler gizli tutulacak, bireysel değerlendirme yapılmayacak ve sadece bilimsel veri olarak kullanılacaktır.

Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz bir şekilde ve içtenlikle cevaplamanızdır. Soruların tek bir doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu yüzden fikirlerinizi ve değerlendirmenizi dürüst ve samimi bir şekilde belirtmeniz önemlidir.

Her bölüme başlamadan önce lütfen dikkatlice okuyunuz, yönergeyi her bir maddeye uygulayınız ve ankette yer alan tüm soruları yanıtladığınızdan emin olunuz.

Bu tez çalışması ile ilgili herhangi bir sorunuz olduğunda  
adresi aracılığıyla Gizem Erdal ile çekinmeden iletişime geçebilirsiniz.

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum ve istediğim zaman  
bırakabileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin kişisel bilgilerim saklı kalmak  
koşulu ile bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum.



## EK B SOSYODEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1- Cinsiyetiniz:

Kadın  Erkek

2- Doğum Tarihiniz (yıl olarak):

\_\_\_\_\_

3- İlişki Durumunuz:

Romantik İlişkide olduğum kimse yok

Sevgilim var

Sözlü/Nişanlı

Evli

Boşanmış

4- Devam etmekle olduğunuz fakülte:

Dış Hekimliği

Eczacılık

Edebiyat

Eğitim

Fen

Güzel-Sanatlar

Hemşirelik

Hukuk

İktisat

İlahiyat

İletişim

İşletme

Mimarlık

Mühendislik

Siyasal Bilgiler

Tıp

Diğer: \_\_\_\_\_

5- Devam etmekte olduğunuz sınıf:

Hazırlık

1.

2.

3.

4.

5.

6.

6- Ailenizdeki bireyler ile ilişki düzeyiniz:

Çok kötü

Kötü

Orta

İyi

Çok İyi

7- Arkadaşlarınız ile ilişki düzeyiniz:

Çok kötü

Kötü

Orta

İyi

Çok İyi

8- Çalışıyor musunuz?

Evet

Hayır

9- Sizce aşağıdakilerden hangisi gelir düzeyinizi en iyi ifade etmektedir?

Düşük

Orta

Yüksek

10- Kronik bir hastalığınız var mı?

Evet

Hayır

11- Herhangi bir psikiyatrik tanınız var mı? (Varsa lütfen belirtiniz)

Evet  \_\_\_\_\_

Hayır

12- Şu an da psikolojik tedavi görüyor musunuz?

Evet

Hayır

13- Herhangi bir psikiyatrik ilaç kullanıyor musunuz?

Evet

Hayır

14- Pandemiden etkilenme durumunuz?

Kendim Covid + oldum

Karantina deneyimim var

Yakınım Covid + oldu

Yakın kaybım var

Bunlardan herhangi birini yaşamadım

Diğer: \_\_\_\_\_

15- Şu an pandemi dönemi koşulları ruh sağlığınızı nasıl etkilemektedir?

Oldukça kötü etkiliyor

Orta düzeyde kötü etkiliyor

Hafif düzeyde kötü etkiliyor

Hiç etkilemiyor

## EK C YAŞAMI SÜRDÜRME NEDENLERİ ENVANTERİ (YSNE-28)

Aşağıda, insanları hayata bağlayan, onları intihar davranışından uzak tutan bazı nedenler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuduktan sonra o konunun sizi hayata bağlamak açısından ne kadar önemli olduğunu yan taraftaki uygun yere işaret koyarak belirleyiniz. Hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösteriniz. Kararsızlık çektiğiniz durumlarda size en uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Eğer herhangi bir madde sizin için geçerli değilse (ya da durumunuza uygun değilse) (örneğin, henüz evlenmemiş iseniz ve çocuklarınız yoksa “çocuklarımın üzerinde zararlı olur” maddesi sizin için geçerli olmayacaktır), o maddenin yanındaki bölmeği boş bırakınız. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

	Cok önemli 6	Oldukça önemli 5	Biraz önemli 4	Önemli 3	Pek önemli değil 2	Hiç önemli değil
1. Gelecekte umudunuzun ve beklentilerinizin olması	( )	( )	( )	( )	( )	( )
2. İşlerin daha iyi gideceğine ve geleceğinizin daha iyi olacağına ilişkin umudunuz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
3. Kendinizi sevmeniz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
4. Sevdiğiniz ve güvendiğiniz insanların olması	( )	( )	( )	( )	( )	( )
5. Beceriksiz olduğunuzu düşündüğünüz için kullanacağınız yöntemin işe yaramayacağı	( )	( )	( )	( )	( )	( )
6. Ölümünden korkmanız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
7. Çalışmanın insanı mutlu ve başarılı kılacağına olan inancınız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
8. Cehenneme gitmekten duyduğunuz korku	( )	( )	( )	( )	( )	( )
9. Hayatla mücadele edecek cesarete sahip olmanız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
10. Dini inançlarınızın bunu yasaklaması	( )	( )	( )	( )	( )	( )
11. İnsanlara olan sevginiz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
12. Hayatınızdan hoşnut ve mutlu olmanız	( )	( )	( )	( )	( )	( )

13. Yaşamak için istek duyanız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
14. Hayatı sevmeniz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
15. Hayatınızın ve kaderinizin kendi kontrolünüzde olduğuna inancınız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
16. Kendinizin yaşamayı sürdürecektik kadar değerli bir insan olduğuna inancınız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
17. Hayatta her zaman için bir anlam ve yaşamak için bir neden bulabileceğinize ilişkin inancınız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
18. Kendinize olan güveniniz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
19. Hayatın sona erdirilemeyecek kadar güzel ve değerli olması	( )	( )	( )	( )	( )	( )
20. Sıkıntılarınızı paylaşacak, dertleşebileceğiniz, size destek olacak dostlarınızın bulunması	( )	( )	( )	( )	( )	( )
21. Cesaretinizin olmayışı	( )	( )	( )	( )	( )	( )
22. Kendinizi öldürmeyecek kadar değerli ve sağlıklı olmanız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
23. Hala daha yapacağınız çok şeyin oluşu	( )	( )	( )	( )	( )	( )
24. Yapmaktan zevk aldığınız uğraşlarınızın olması	( )	( )	( )	( )	( )	( )
25. Kadere ve Allah'a olan inancınız, Allah korkunuz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
26. Olayların sizi ölümü isteyecek kadar mutsuz ve umutsuz bir hale sokabileceğine inanmayışınız	( )	( )	( )	( )	( )	( )
27. Arkadaşlarınızdan ayrılmak istemeyişiniz	( )	( )	( )	( )	( )	( )
28. Bir sevdiğinizin olması	( )	( )	( )	( )	( )	( )

## EK D PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ (PIOÖ)

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum	<input type="checkbox"/>
Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir	<input type="checkbox"/>
Günlük aktivitelereime bağlı ve ilgiliyim	<input type="checkbox"/>
Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum	<input type="checkbox"/>
Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim	<input type="checkbox"/>
Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum	<input type="checkbox"/>
Geleceğim hakkında iyimserim	<input type="checkbox"/>
İnsanlar bana saygı duyar	<input type="checkbox"/>

## EK E ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ

<b>ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?</b> Yanıtlamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.	Hemen Hemen	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
3. Yetersizliklerimi düşünmek kendimi daha yalnız ve dünyadan kopuk hissetmeme neden olur.					
4. Duygusal olarak acı yaşadığım durumlarda kendime sevgiyle yaklaşmaya çalışırım.					
5. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik hisleriyle tükenirim.					
6. Kötü hissettiğimde, dünyada benim gibi kötü hisseden pek çok kişi olduğunu kendi kendime hatırlatırım.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
8. Herhangi bir şey beni üzdüğünde hislerimi dengede tutmaya çalışırım.					
9. Kendimi bir şekilde yetersiz hissettiğimde kendi kendime birçok insanın aynı şekilde kendi hakkında yetersizlik duyguları yaşadığını hatırlatmaya çalışırım.					
10. Kişiliğimin sevmediğim yanlarına karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					

12. Kendimi kötü hissettiğimde diğer insanların çoğunun benden mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim.					
13. Acı veren bir şey olduğunda, durumu dengeli bir bakış açısıyla görmeye çalışırım.					
14. Başarısızlıklarımı insan olmanın bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
15. Sevmediğim yanlarımı gördüğümde kendi kendimi üzerim.					
16. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, işleri belli bir bakış açısı içerisinde tutmaya çalışırım.					
17. Ben mücadele halindeyken diğer herkesin işlerinin benimkinden kolay gittiğini hissetme eğilimim vardır.					
18. Acı çektiğim zamanlarda, kendime karşı iyiyimdir.					
19. Bir şey beni üzdüğünde, duygusal olarak bunu abartırım.					
20. Acı çektiğim durumlarda kendime karşı bir parça daha soğukkanlı olabilirim.					
21. Kendi kusur ve yetersizliklerime karşı hoşgörülüyümdür.					
22. Acı veren bir şey olduğunda, olayı büyütme eğilimim vardır.					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					
24. Kişiliğimin sevmediğim yönlerine karşı anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.					



## EK F BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BİFÖ)

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

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

- |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

## ÖZGEÇMİŞ