

T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ  
ŞEFKATİN DUYGUSAL DÜZENLEME ÜZERİNDEKİ  
ROLÜNÜN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erva AYCAN

İstanbul

Temmuz -2024

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ ŞEFKATİN**  
**DUYGUSAL DÜZENLEME ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜN**  
**İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Erva AYCAN**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU**

**İstanbul**

**Temmuz -2024**

## TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

Üye Dr. Öğretim Üyesi Osman SONER

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Erhan İÇENER

Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin Duygusal Düzenleme Üzerindeki Rolünün İncelenmesi**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Erva AYCAN

## ÖN SÖZ

Bu konuyu seçmemdeki amacım, ergenlerin duygusal düzenleme yeteneklerini güçlendiren bilinçli farkındalık ve öz şefkat stratejilerini anlamak içindir. Bu stratejilerin gençlerin duygusal sağlıkları üzerindeki etkilerini inceleyerek, duygusal zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olacak etkili müdahaleler geliştirmek istemekteyim.

Öncelikle olarak üzerimde çok fazla emeği olan, hem kendisinden aldığım lisans dönemindeki derslerden hem de tez dönemimde bütün yoğunluğuna rağmen bu çalışmada bana yardımcı olmayı kabul eden değerli hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU'ya saygılarımı sunar, teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca her zaman arkamda duran, her zaman desteklerini hissettiğim sevgili annem Havvana AYCAN, babam Ahmet AYCAN ve abim Halil İbrahim AYCAN'a teşekkür ederim.

Bu çalışmayı yürütürken sürekli iletişim halinde olduğum ve bana her konuda destek veren değerli dostlarım Aslı EFE ve Yasemin PETEK'e teşekkür ederim.

**Erva AYCAN**

**İstanbul-2024**

## ÖZET

# ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ ŞEFKATİN DUYGUSAL DÜZENLEME ÜZERİNDEKİ ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Erva AYCAN

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Temmuz-2024, 97 Sayfa

Bu araştırmada ergenlerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin duygusal düzenleme üzerindeki rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunu Isparta ili, Merkez ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde aktif öğrenim görmekte olan 347 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)” ve “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma kapsamında ulaşılan veriler SPSS 26 programı ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. İlgili analizlerin seçiminde normallik ölçütlerine göre t testi ve ANOVA analizlerinden yararlanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin yönünü ve gücünü ortaya koymada Pearson Korelasyon Analizinden yararlanılırken, değişkenler arasındaki yordama gücünün ortaya konmasında ise regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde öz şefkat ile duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönde; içsel işlevsel duygu düzenleme ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda araştırma değişkenleri ile cinsiyet, yaş, ebeveyn medeni durumu, yapı durumu, gelir düzeyi ve anne baba yaklaşımları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Sonuç olarak araştırmada ergen bireylerde bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Benzer biçimde ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça

duygu dzenleme toplam ve içsel işlevsel olmayan duygu dzenleme dzeylelerinin dstg, içsel işlevsel duygu dzenleme dzeyleinin ise yükseldiği tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, z şefkat, Duygu Dzenleme.



## **ABSTRACT**

# **EXAMINATION OF THE ROLE OF CONSCIOUS AWARENESS AND SELF-COMPASSION ON EMOTIONAL REGULATION IN ADOLESCENTS**

Erva AYCAN

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

July-2024, 97 Page

In this study, it was aimed to examine the role of mindfulness and self-compassion on emotional regulation in adolescents. The research was carried out with the relational survey method in the quantitative research design. The study group of the research consists of 347 students who are actively studying in high schools affiliated to the Ministry of National Education in the Central district of Isparta province. "Personal Information Form", "Mindfulness Scale for Adolescents and Adults", "Self-Compassion Scale-Short Form (ÖŞÖ-CF)" and "Emotion Regulation Scale for Adolescents" were used to collect the research data. The data obtained within the scope of the research were analyzed and interpreted with the SPSS 26 program. In the selection of the relevant analyses, t-test and ANOVA analyses were used according to normality criteria. While Pearson Correlation Analysis was used to reveal the direction and strength of the relationship between variables, regression analysis was used to reveal the predictive power between variables. According to the findings of the research, a significant positive relationship was found between mindfulness levels and emotion regulation. Similarly, self-compassion and emotion regulation are negatively related to total and internal dysfunctional emotion regulation; A significant positive relationship was found with internal functional emotion regulation. At the same time, a significant difference was found between the research variables and gender, age, parental marital status, structure status, income level and parental approaches. As a result, it was determined that as the levels of conscious awareness increased in adolescents, the levels of emotion regulation also increased. Similarly, it has been

determined that as the level of self-compassion increases in adolescents, the total levels of emotion regulation and internal dysfunctional emotion regulation decrease, while the level of internal functional emotion regulation increases.

**Keywords:** Mindfulness, self-compassion, emotion regulation.



# İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ .....	xii

<b>BİRİNCİ BÖLÜM .....</b>	<b>1</b>
<b>GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi.....	7
1.4. Sınırlılıklar .....	7
1.5. Sayıtlar .....	8
1.6. Tanımlar .....	8

<b>İKİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>10</b>
<b>KURAMSAL BİLGİLER.....</b>	<b>10</b>
2.1. Ergenlik Dönemi .....	10
2.1.1. Ergenlik Döneminin Özellikleri .....	11
2.2. Bilinçli Farkındalık .....	13
2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri .....	15
a) Gestalt Psikolojisi .....	15
b) Bilişsel Davranışçı Kuram .....	16
c) Hümanistik Kuram.....	17
d) Fenomenolojik Kuram .....	17
e) Psikanalitik Kuram .....	18
f) Varoluşçu Kuram .....	18
2.2.2. Bilinçli Farkındalığı Etkileyen Unsurlar.....	19

2.2.3. Ergen Bireylerde Bilinçli Farkındalık.....	21
2.3. Öz Şefkat .....	22
2.3.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri.....	23
a) Öz-Sevecenlik (Self-Kindness) .....	24
b) Paylaşımların Bilincinde Olmak (Common Hummunity) .....	24
c) Bilinçli Farkındalık .....	25
2.3.2. . Öz Şefkati Açıklayan Kuramlar .....	25
b) Bilişsel Davranışçı Kuram .....	26
2.3.3. Öz Şefkat ve Ergenlik .....	27
2.4. Duygu Düzenleme.....	28
2.4.1. Duygu Kavramı .....	28
2.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı.....	29
2.4.3. Duygu Düzenlemede Gross'un Süreç Modeli.....	31
2.4.4. Duygu Düzenleme Becerisinin Aşamaları.....	32
2.4.5. Ergen Bireylerde Duygu Düzenleme .....	33
2.5. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar.....	34
2.5.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	34
2.5.2. Öz Şefkat Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	35
2.5.3. Duygusal Düzenleme Kavramı ile İlgili Araştırmalar.....	36
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....</b>	<b>38</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>38</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	38
3.2. Çalışma Grubu .....	38
3.3. Veri Toplama Araçları .....	40
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	40
3.3.2. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	40
3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF).....	41
3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği.....	42
3.4. Verilerin Toplanması Ve İşlem Yolu .....	43
3.4. Verilerin Analizi .....	43

<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>46</b>
<b>BULGULAR .....</b>	<b>46</b>
4.1. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizleri .....	46
4.2. Korelasyon ve Regresyon Analizleri .....	55
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>59</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>59</b>
5.1. Tartışma .....	59
5.2. Sonuç .....	68
5.3. Öneriler.....	70
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>73</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>90</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>	<b>97</b>

## TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri.....	40
Tablo 3.2: Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler .....	46
Tablo 4.1: Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki t Testi .....	47
Tablo 4.2: Yaş Aralıklarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki t Testi.....	48
Tablo 4.3: Ebeveyn Medeni Duruma Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki t Testi.....	49
Tablo 4.4: Yaşanılan Yere Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki t Testi.....	50
Tablo 4.5: Yapı Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki t Testi.....	51
Tablo 4.6: Gelir Düzeyine Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi.....	52
Tablo 4.7: Ebeveynlik Tutumlarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi .....	54
Tablo 4.8: Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi.....	56
Tablo 4.9: Lise Öğrencilerinde Bilinçli farkındalık ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Arasındaki Basit Regresyon Analizi .....	58
Tablo 4.10: Lise Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Arasındaki Basit Regresyon Analizi.....	59
Tablo 4.11: Lise Öğrencilerinde Bilinçli farkındalık ve Öz Şefkat Toplam Puanlarının Duygu Düzenleme Üzerindeki Rolü.....	60

## KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ÖŞÖ-KF</b>	:Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu
<b>MEB</b>	: Millî Eğitim Bakanlığı
<b>SPSS</b>	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı
<b>ANOVA</b>	: Tek Yönlü Varyans Analizi
<b>DiÖÖ-6</b>	: Doğayla İlişkili Olma Ölçeği
<b>AFA</b>	: Açımlayıcı Faktör Analizi
<b>DFA</b>	: Doğrulayıcı Faktör Analizi
<b>vd.</b>	: ve diğerleri

# BİRİNCİ BÖLÜM

## GİRİŞ

Bu bölümde araştırmanın problem durumu, amacı, önemi, sınırlılıkları, sayıltıları, tanımları ile problem cümlesi ve alt problemlerine yer verilmiştir.

### 1.1. Problem Durumu

Bilinç, bireyin kendini ve çevresini tanıma algısını ifade eder. Bilinçli olmak, kendi etkinliğinin farkında olmayı ve şuurlu bir şekilde hareket etmeyi içerir. Bilinçli farkındalık, aşırı özdeşleşmeden kaçınarak olumsuz duyguların dengeye getirilmesini sağlar (Baysal ve Demirbaş, 2012: 14). Bilinçli farkındalık, içinde bulunan durumu gözlemlene, olağan durumları sorgulama, davranışa odaklanma, kabul, deneyime ve çevreye açıklık, merakla ilişkin yetenek, anı yaşama odaklanma gibi unsurları içerir. Bu beceri, bireyin olumsuz süreçlere karşı aktif bir şekilde mücadele etmesine ve olumlu deneyimlerle ilişki kurmasına yardımcı olur. Bilinçli farkındalık, olumsuz zihinsel süreçleri kontrol etme ve bu süreçlere kendini özdeşleştirmeme yeteneği olarak da tanımlanabilir. Bu beceri, kişinin duygusal ve zihinsel dengeyi sağlamasına ve olumlu bir öz-anlayış geliştirmesine katkıda bulunur (Özyeşil vd., 2011: 225).

Bilinçli farkındalık, bireyin içsel negatif duygularını, örneğin öfke veya üzüntüyü olduğu gibi kabul edebilme, bu duygular üzerine düşünme ve dikkatini o anki ana odaklayabilme yeteneğini ifade eder. Önkabul olmadan içinde bulunulan süreci kabul etme, düşünceleri ve duyguları açık bir şekilde algılama ve bu kabule odaklanma, daha işlevsel davranışlar ve tecrübeler elde etmeyi sağlar. Bu durum, bireyin hem içsel dünyasına hem de çevresine daha fazla farkındalık geliştirmesine katkı sağlar (Dilmaç vd., 2009: 11).

Bilinçsizlik, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının otomatikleştiği ve sıkışıp kaldığı bir durumu ifade eder (Bishop, 2004: 233). Bu durumda, birey diğer bakış açılarına karşı duyarsızdır ve farkında değildir. Bilinçli farkındalık ise, anın farkında olma durumunu içerir ve bu durum, bireyin içinde bulunduğu sistemler ve çevresi hakkında psikolojik bir süreçtir. Bilinçli birey, hem kendi bakış açısına meşgul bir şekilde odaklanır hem de çeşitli bakış açılarına duyarlıdır. Bu durum, yeni şeyler keşfetmek için bir neden ve sonuç ilişkisi içerir. Bilinçli farkındalık, olaylara farklı açılardan bakabilme ve bakış açılarını uygun şekilde yeniden düzenleyebilme becerisi

gerektirir. Bilinçlilik durumu yönlendirilebilir ancak değiştirilemez bir özellik taşıır (Albayrak, 2015: 7).

Farkındalık durumu, kişinin hisleri ile tanımlamalar yapmadığı refleks halidir. Farkındasızlık ise, gelmemiş ve olağan tepki gösterilmemiş durum ve olayların bir bütünü olarak tanımlanır. Bireyin ön kabul olmadan kendini fark etme durumu, algı ile tepki arasındaki boşluğu içerir, bu da bireye otomatikleşmiş neden-sonuç davranışlarından ziyade bilinçli tepkiler verme olanağı tanır (Çelikler, 2017: 4). Birey, etrafındaki olaylara öncelikle ön kabullerine göre olumlu, olumsuz veya tarafsız bir şekilde tepki verir, bu süreç ise kişinin deneyimleri ve geçmiş yaşantıları tarafından şekillenir. Bu durum, bireyi önceki deneyimlerine karşı hassas hale getirir ve stresli olaylarla başa çıkma performansını etkileyebilir. Bilinçli farkındalık, kaçınma ve aşırı yüzleşme stratejilerine karşı bir denge durumu sağlayarak içsel deneyimleri kabullenme, duygusal açıklık, duygu düzenleme ve bilişsel esneklik içerir. Bu, bireyin ön kabul ve önyargılara bağımlılığını aşmayı ve bilişsel sosyal dengeye ulaşmayı amaçlar, negatif duygu-düşüncelerle başa çıkabilme yeteneğini güçlendirir (Atalay vd., 2017: 19).

Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın etkilerini çeşitli değişkenler açısından inceleyerek ele almışlardır. Demir ve Gündoğan (2018: 46) çalışmasında, psikoloji öğrencileri üzerinde sekiz oturum süren bir terapi programının kaygı düzeylerini azalttığı bulunmuştur. Benzer şekilde, Demir (2018: 1) depresif belirtiler üzerinde etkili olduğunu belirtmiştir. İkiz ve Uygur (2019: 164) ise sınav kaygısını azaltmada bilinçli farkındalık programlarının etkili olduğunu bulmuşlardır. Lucas ve Moore (2020: 312) bilinçli farkındalık ile bilişsel esneklik ve akış eğilimi arasında ilişkileri incelemiş, bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin meditasyona daha yatkın olduğunu göstermiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin akış eğilimini güçlü bir şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır. Diğer bir çalışmada, Ramadan ve diğerleri (2020: 1) akademisyenlerde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve iyi oluş arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Söner ve Kartol (2022) tarafından yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Yine Söner ve diğerleri (2023) tarafından yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında olumsuz bir ilişki bulunmuştur. Sinnott ve diğerleri (2020: 1) ise bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik, akış ve karmaşık soyut ötesi düşünce arasındaki ilişkileri incelemiş ve bu faktörler

arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Son olarak, Conversano ve diğerleri (2020: 1) Covid-19 sürecinde bilinçli farkındalığın psikolojik sıkıntıyla başa çıkmada etkili bir faktör olduğunu bulmuşlardır, bilinçli farkındalığın refah düzeyini arttırdığı ve stresli durumlarla başa çıkmada yardımcı olduğu sonucuna varmışlardır.

Şefkat, bireyin hem kendi hem de diğer insanlarla ilişkilerinde önemli bir rol oynayan çok yönlü bir kavramdır (Deniz ve Yıldırım Kurtuluş 2023: 26). Diğer bireylere değer verme, onları anlama, duygularını paylaşma ve yardımcı olma gibi davranışları içerir. Özellikle, bireyin kendi içsel dünyasına yönelik şefkatli bir tutum sergilemesi, öz şefkat olarak adlandırılır. Budist felsefesine göre, öz şefkat, bireyin kendi acılarını anlama, hatalarını kabul etme ve kendi içsel dünyasına nazik bir yaklaşım sergileme yeteneğini içerir. Bu kavramlar, insanın hem başkalarına hem de kendisine yönelik sağlıklı ilişkiler geliştirmesi ve psikolojik iyilik halini desteklemesi açısından önemlidir (Uyanık ve Çevik, 2020: 662).

Öz şefkat, bireylerin içsel dünyalarını anlamalarını, olumlu bir benlik algısı geliştirmelerini ve yaşadıkları zorluklarla sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan önemli bir kavramdır. Bu kavram, bireylerin sosyal ilişkilerinde ve duygusal refahlarında da büyük bir etkiye sahiptir. Kişiler arası etkileşimler, bireylerin duygusal bağlılık düzeyini belirleyen önemli bir unsurdur. İletişim becerileri, empati yeteneği ve aidiyet duygusu gibi faktörler, sosyal ilişkilerde sağlıklı bir denge oluştururken, bireyler arasındaki bağların güçlenmesine katkı sağlar (Çokamay Yılmaz, 2018: 134).

Öz şefkat, bireylerin olumsuz deneyimlerle sağlıklı bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan ve kendilerine karşı kabul edici, duyarlı ve içten bir yaklaşımı içeren önemli bir kavramdır. Bireyin insan deneyimlerini kabullenme ve sorunlara çözüm bulma isteğiyle birlikte, kendine karşı nazik ve şefkatli olma gerekliliğini içerir. Bu kavram, başarısızlık, acı ve yetersizlik hissi gibi durumlarla karşılaşırken bireyin kendi iç dünyasına yönelik nazik bir tutum geliştirmesini ifade eder. Sosyal bağlılık ise bireyin toplumda aidiyet duygusu hissetme yeteneğini ve duygusal ilişkilerini değerlendirme becerisini tanımlar. Sosyal bağlılık düzeyi, bireyin çevresiyle etkileşimini ve duygusal başa çıkma becerilerini etkileyerek depresyon, kaygı ve ruhsal sıkıntılar gibi konularda önemli rol oynar (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 691).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde öz şefkatin çeşitli değişkenler ile ilişkisi ortaya konmuştur. Bayar ve Dost (2018: 689) tarafından yapılan bir çalışmada, kaygı

düzelelerinin öz Őekfat seviyeleriiyle ilişkisi deęerlendirilmiŐ ve g¼venli bağlanan ¼ęrencilerin öz Őekfat seviyelerinin daha y¼ksek olduğu bulunmuştur. Şendir (2019: 1) anne-baba bağlanmasının ve yaşam doyumunun öz Őekfat ¼zerindeki etkilerini araŐtırmıŐ ve anne-baba ilgisinin öz Őekfati belirleyen fakt¼rler olduğunu ortaya koymuştur. Benzer Şekilde, Karaoğlu (2019: 57) ¼ocukluk ¼aęı travmaları ile yeme tutumları arasındaki ilişkide öz Őekfatin aracı rol oynadığını bulmuştur. Kahraman (2020: 1) ise bilin¼li farkındalık temelli öz yeterlik ve öz Őekfat d¼zelelerinin ¼ocukların mutluluk d¼zelelerini artırdığını g¼stermiŐtir. Ewert ve diğerleri (2021: 14) adaptif başa ¼ıkma bi¼imleri ile öz Őekfat arasında pozitif bir ilişki bulurken, uyumsuz başa ¼ıkma bi¼imleri ile negatif bir ilişki bulmuşlardır. Son olarak, Demirbilek (2021: 1) ergenlerde ¼znel iyi oluş ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz Őekfatin aracı rol oynadığını bulmuştur. Bu araştırmalar, öz Őekfatin psikolojik ve sosyal iyilik hali ¼zerindeki ¼nemli etkisini vurgulamaktadır.

Duygular, psikolojinin merkezindeki karmaşık bir araştırma alanıdır. Kleinginna ve Kleinginna (1981) duyguları, zevk, uyarılma, hoşnutsuzluk gibi duygusal deneyimlere yol a¼an, bilişsel s¼re¼leri Şekillendiren ve davranışları etkileyen karmaşık bir s¼re¼ler dizisi olarak tanımlar (Akt. Vatan, 2017: 47). Gross ve Thompson (2007: 5) duyguların, davranışsal tepkileri hazırlama, karar verme, hafızayı geliştirme ve kişilerarası etkileşimlerde ¼nemli bir rol oynadığını belirtir. Duyguların, Lazarus'un (1991) ayırımına g¼re, amaca uygun olmayan olumsuz ve amaca uygun olan olumlu olmak ¼zere iki temel grupta incelendiği g¼r¼l¼r. Pozitif duygular arasında sevgi ve mutluluk bulunurken, ¼fke ve korku gibi olumsuz duygular da ¼nemlidir. Duygular, modern toplumda psikolojik uyum ve yaşamın anlamını anlama a¼ısından ¼nemli bir rol oynar (LeBlanc vd., 2017).

Duygular, bireylerin tepkilerini belirli bir y¼ne y¼nlendirmedięi ancak tepki olasılığını artıran karmaşık yapılar olarak tanımlanır (Chen, 2016: 148). İnsanlar genellikle duygusal tepkiler verirler, ancak bu tepkiler her zaman ortaya ¼ıkamaz ve d¼zenlenebilir. Duyguları kontrol etme ve d¼zenleme yeteneği ¼nemlidir, ¼¼nk¼ duygusal tepkiler genellikle bireyin durumuna uyumlu olur. Ancak, duygular zaman zaman hızla değişebilir ve kiŐiyi yanıtabilir, bu nedenle ¼evresel değişikliklere uyum sağlamak i¼in duyguların d¼zenlenmesi gerekebilir (Berking ve Whitley, 2014: 611). Duygu d¼zenleme s¼reci, duyguların belirlenmesi, nasıl ve ne zaman deneyimlendiğinin anlaşılması ve ifade edilme Őekillerini i¼erir. Bu s¼reci yansıtan

aktiviteler, duygusal düzenleyici olarak kabul edilir ve örnekler arasında kızgınlık durumunda yastığa vurmak, üzüntüde bir arkadaşı aramak veya stresli bir durumdan sonra müzik dinlemek yer alır (Gross, 2014: 411).

Duygu düzenleme, bireyin duygularını azaltma, yoğunlaştırma veya sürdürme yeteneğini ifade eder ve kişinin hedeflerine bağlı olarak şekillenir. Bu süreç, bireyin duygusal davranışlarını yönettiği içsel ve dışsal süreçlerden oluşur. İçsel düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini değiştirmek için kendi içsel stratejilerini kullandığı süreçken, dışsal düzenleme, çevresel etkileri düzenlemek amacıyla uygulanan stratejileri içerir. Duygu düzenleme, bilinçli veya bilinçsiz, kontrollü veya otomatik olabilir ve duygu deneyimlemesi sürecinde farklı etkilere sahip olabilir. Örneğin, sinir bozucu bir durumu değiştirmeye karar verme veya sevmediği bir hediye aldığı anda sevincini abartma gibi durumlar, duygu düzenleme sürecinin farklı yönlerini yansıtabilir (Gross ve Thompson, 2007: 6-7; Gross, 2002: 284; Calkins, 2010: 93).

Duygu düzenleme becerisi, duyguların farkındalığını artırma, anlama, kabul etme ve amaca yönelik davranışlarda bulunma yeteneğini içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004: 43). Bu beceri, duygu düzenleme stratejilerinin öncül odaklı veya tepki odaklı olarak kategorize edilebileceği bir çerçevede ele alınır. Öncül stratejiler, duyguları ortaya çıkaran ipuçlarının etkisini değiştirerek duygu üretme sürecinin başlarında devreye girerken, tepki odaklı duygu düzenleme, davranışsal tepkileri etkileyen sürecin ilerleyen aşamalarında rol oynar (Gross ve Thompson, 2007: 7). Duygu düzenleme becerileri, kişinin iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Berking ve Whitley, 2014: 611). Duygu düzenleme, olumsuz duygusal deneyimleri tolere edilebilir hale getirme ve duruma bağlı olarak işleri daha iyi veya daha kötü hale getirme yeteneği sunar. Ancak, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı, kişinin kendi hedeflerini gerçekleştirmesine yardımcı olurken başkaları tarafından uyumsuz olarak algılanabilir veya sosyal ilişkileri etkileyebilir (Leahy vd., 2011: 225).

Yapılan araştırmalar incelendiğinde duygu düzenlemenin çeşitli değişkenler ile ilişkisi ortaya konmuştur. Finkelstein-Fox ve diğerlerinin (2018: 639) araştırmasında, üniversiteye geçiş sürecinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiş, duygu düzenleme becerilerinin iyi oluş üzerinde bilinçli farkındalıktan daha fazla etkili olduğu bulunmuştur. Demir ve Gündoğan'ın (2018: 46) çalışmasında, bilinçli farkındalığı içeren terapilerin duygu düzenleme

güçlüklerini azaltmada etkili olduğu ve uzun süreli etkisi olduğu bulunmuştur. Stevenson ve diğerlerinin (2019: 256) çalışmasında, bağlanma, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin psikolojik iyi oluşu %47 oranında yordadığı ortaya konmuştur. Kısmetoğlu'nun (2019: 48) çalışmasında, ergenlerde bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu, işlevsiz stratejilerle ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Toprak ve Çetiner Bacak'ın (2019: 311) çalışması, ortaokul öğrencileri arasında bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Çelik'in (2020: 98) çalışmasında, bireylerin çocukluk çağı travmaları ile bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Dikmeer Bektaş'ın (2020: 1) araştırması, anoreksiya nervoza tanısı olan ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin daha fazla olduğunu ve bilinçli farkındalık becerilerinin daha düşük olduğunu göstermiştir.

Modern yaşamın getirdiği stres, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlarla başa çıkmak, günümüz insanının en büyük zorluklarından biridir. Bilinçli farkındalık, bireylerin mevcut anı yargılamadan kabul etmelerini sağlar ve stres düzeylerini azaltabilir. Öz şefkat, bireylerin kendilerine karşı nazik ve anlayışlı olmalarını teşvik ederek, içsel eleştiriyi ve suçluluk duygusunu azaltır. Bu iki beceri, duygusal başa çıkma stratejilerinin etkinliğini artırarak, bireylerin zorluklarla daha sağlıklı ve yapıcı bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu becerilerin birbiriyle nasıl etkileşime girdiğini ve psikolojik sağlığı nasıl iyileştirdiğini anlamak, hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önemli kazanımlar sağlayabilir. Bu araştırma, eğitim ve terapi programlarının geliştirilmesine katkıda bulunarak, daha sağlam ve dirençli bireyler yetiştirmemize yardımcı olabilir. Bundan dolayı bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygusal başa çıkma arasındaki ilişki, üzerinde durulması gereken önemli bir problem alanını oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada ergen bireylerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin duygusal düzenlemeyi yordama gücünün ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda şu sorulara yanıt aranmıştır:

- Bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygusal düzenleme; ergenlerin (cinsiyet, yaş, algılanan gelir düzeyi, anne baba birlikteliği, kardeş sayısı gibi) özelliklerine göre anlamlı şekilde farklılık göstermekte midir?
- Bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygusal düzenleme arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Bilinçli farkındalık ve öz şefkat, duygusal düzenlemeyi yordamakta mıdır?

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

"Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin Duygusal Düzenleme Üzerindeki Rolünün İncelenmesi" başlıklı araştırma, genç bireylerin duygusal düzenleme becerilerini anlamak açısından önem taşımaktadır. Ergenlik dönemi, bireyin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişiminin hızla değiştiği kritik bir evredir. Bu dönemdeki duygusal zorluklar, ergenlerin yaşamlarında önemli bir yer tutar ve bu zorlukların etkili bir şekilde yönetilmesi önemlidir. Bilinçli farkındalık, ergenlerin duygusal deneyimlerine odaklanma ve bu deneyimlerle farkındalıkla başa çıkma yeteneğini içerir. Bu beceri, ergenlerin duygusal düzenleme konusundaki farkındalıklarını artırabilir, olumsuz duygusal tepkileri azaltabilir ve genel psikolojik iyi oluşa katkıda bulunabilir. Öz şefkat ise, ergenlerin kendilerine yönelik anlayışlı, destekleyici ve hoşgörülü olma becerisini ifade eder. Bu, ergenlerin kendi duygusal zorluklarını kabul etme ve yönetme konusunda daha etkili olmalarına yardımcı olabilir. Özellikle ergenlik dönemindeki zorluklarla başa çıkarken, öz şefkat, gençlerin olumlu bir öz-anlayış geliştirmelerine ve duygusal deneyimlerini daha sağlıklı bir şekilde düzenlemelerine katkıda bulunabilir. Bu araştırma, ergenlerin duygusal düzenleme becerilerini anlamak ve geliştirmek için önemli bir katkı sağlayabilir. Bilinçli farkındalık ve öz şefkatin duygusal düzenleme üzerindeki rolünün anlaşılması, ergenlerin duygusal sağlıklarını destekleyici müdahalelerin geliştirilmesine ve bu kritik dönemdeki psikolojik esenliği artırmaya yönelik stratejilere rehberlik edebilir. Son olarak ilgili literatür incelendiğinde ergen bireylerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin duygusal düzenleme üzerindeki rolünü bir arada inceleyen araştırmaların olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma ilgili literatüre katkı sunması adına da önem oluşturmaktadır.

### **1.4. Sınırlılıklar**

Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

- Araştırma Isparta, Merkez ilçesinde yaşamakta olan 347 lise öğrencisiyle sınırlıdır.
- Araştırmada kullanılan ölçme araçları ölçmüş oldukları nitelikler ile sınırlıdır.
- Araştırma ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Bu durum ilişkisel değerlendirmeler açısından neden sonuç ilişkisinin saptanması açısından bir sınırlılık oluşturmaktadır.
- Yine çalışmanın 2023-2024 eğitim öğretim yılında toplanan verilerle sınırlıdır.

### 1.5. Sayıtlar

Araştırmanın varsayımları şu şekildedir:

- Araştırmanın örneklem grubu olan ergen bireyler çalışma kapsamında kullanılan veri ölçüm araçlarına içten ve tutarlı yanıtlar vermişlerdir.
- Araştırma kapsamında kullanılan veri ölçüm araçlarının araştırmanın amacına uygun bir şekilde seçildiği varsayılmıştır.

### 1.6. Tanımlar

**Farkındalık:** Kişinin çevresindeki olayları, duygu durumlarını, düşüncelerini ve kendi içsel durumlarını fark etme kapasitesini ifade eder. Bu, kişinin dış dünyasıyla ve iç dünyasıyla ilgili bilinçli bir anlayışa sahip olmasını içerir (Cengiz vd., 2016: 1322).

**Bilinç:** Bireyin içsel ve dışsal deneyimlerinin farkında olma durumunu ifade eder. Düşünce, duygu, algı ve bilinçli deneyimler bu kavramı içerir. Bilinç, bireyin zihinsel süreçlerini ve çevresini algılamasını kapsar. Bilinç, bir kişinin uyanık, farkında ve deneyimlerine tepki verebilme yeteneği olarak düşünülebilir (Atalay, 2018: 77).

**Bilinçli Farkındalık:** bireyin anlık deneyimlere odaklanma, duygu, düşünce ve davranışlarına farkındalıkla yaklaşma yeteneğini ifade eder. Bu kavram, şu anda gerçekleşen olaylara dikkat kesilme, duygusal tepkilerin farkında olma, düşünce süreçlerini gözlemleme ve bu anın bilincinde olma becerisini içerir (Atalay, 2018: 78).

**Şefkat:** Diğerlerine karşı empati gösterme, anlayışlı olma ve yardımseverlikle birleşen bir duygusal yaklaşımı ifade eder. Şefkat, başkalarının acılarına duyarlılık gösterme, onları anlama ve destek olma kapasitesini içerir. Bu kavram, başkalarına karşı pozitif bir tutumu ve bağlılık hissini içerir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 693).

**Öz Şefkat:** Kişinin kendisine yönelik içsel bir anlayış, hoşgörü ve sevgi ile kendini değerli hissetme durumudur. Öz şefkat, kendi hatalarını ve eksikliklerini kabul etme

yeteneği ile birlikte, kendine nazik olma ve olumsuz durumlarla başa çıkarken kendine destek olabilme becerisini ifade eder. Bu, bireyin kendi iç dünyasına yönelik olumlu bir tutumu içerir (Bayar ve Tuzgöl Dost, 2018: 693).

**Duygu:** Bir kişinin içsel durumunu ifade eden ve çeşitli nedenlerden dolayı ortaya çıkan psikolojik durum veya reaksiyondur. Duygular genellikle mutluluk, üzüntü, korku, öfke, şaşkınlık gibi çeşitli formlarda olabilir (Prakash vd., 2017: 78).

**Duygusal Düzenleme:** Duygusal düzenleme, kişinin duygusal deneyimlerini anlama, yönetme ve ifade etme sürecidir. Bu, duyguları tanıma, onları anlama, uygun bir şekilde tepki verme ve duygusal deneyimleri uygun bir şekilde ifade etme becerisini içerir (Yorulmaz, 2021: 72).



## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL BİLGİLER

#### 2.1. Ergenlik Dönemi

Ergenlik, Türk Dil Kurumu (TDK) tarafından "cinsel organların fizyolojik gelişmesiyle başlayan, buluğa ermişlikle yetişkinlik arasındaki dönem, gençlik" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2024). Buluğ, kızlarda 9-15 yaş ve erkeklerde 10-13 yaş civarında meydana gelen hormonal ve fiziksel değişimleri içeren bir süreçtir. Bu dönem, kilo artışı, boy uzaması ve cinsel özelliklerin gelişimiyle karakterizedir. Erinlik dönemiyle birlikte başlayan bu değişimler, genellikle 18-19 yaşlarına kadar devam etmektedir (Santrock, 2021: 4).

Ergenlik dönemi, yalnızca fiziksel değişimlerle değil, aynı zamanda toplumsal ve bilişsel olgunlaşma süreçleriyle de karakterizedir. Bu dönem, gençlerin sosyal ilişkiler kurmaya başladığı, bağımsızlık arayışının arttığı, aileden uzaklaşma isteğiyle birlikte sorumluluk alma dürtüsünün belirgin hale geldiği bir süreçtir (Santrock, 2021: 4-5). Bu gelişmeler, ergenin bireyselleşme sürecini destekler. Bireyselleşme sürecindeki genç, bağımsızlaşma çabalarına rağmen kararlarında ailesinden duygusal destek bekler. Ailenin düşüncelerine değer verilmesi ve desteklenmesi, ergenin sağlıklı bir şekilde bu fırtınalı süreci atlatmasına yardımcı olabilir (Yazgan İnanç vd., 2013: 167). Ergenin içsel fırtınalarla dolu bu süreçte, düşünce, duygu ve davranışlarda dengesizlik yaşaması, iniş çıkışlar yaşaması oldukça tipik özelliklerdendir (Aydın, 2023: 7).

Ergenlik dönemi, tarih boyunca farklı düşünürler tarafından çeşitli açılardan ele alınmıştır. Antik Yunan'da Hesiod ve Sofokles, ergenliği olumsuz niteliklerle tanımlarken, Platon ise bu dönemi bireyin gelişim süreci olarak görmüştür. Orta Çağ'da ergenlik, gençlerin 'yetişkin' olarak kabul edildiği bir dönem olarak görülmüş, ancak yaşam süresinin kısalığı nedeniyle çocuklar genellikle erken yaşlarda yetişkinlik sorumluluklarına geçmiştir (Özer ve Özden Yıldırım, 2023: 374). Sanayi Devrimi ile birlikte, özellikle ekonomik zorluk yaşayan alt sınıf çocukları, çalışma şartları nedeniyle ergenlik dönemini yaşamadan yetişkinliğe geçmiştir. Farklı psikologlar da ergenlik dönemini ele almış, Hall'ün fırtınalı ve stresli bir süreç olarak tanımlamasından, Anna Freud'un içsel çatışmalara vurgu yapmasına, Erik Erikson'un kimlik oluşumu sürecine odaklanmasından, James Marcia'nın seçim krizlerini vurgulamasına ve John Hill'in biyopsikososyal ergenlik kuramına kadar çeşitli

perspektifler sunmuşlardır. Bu teoriler, ergenlik döneminin karmaşıklığını biyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin etkileşimi içinde ele almaktadır (Hall, 1904; Akt. Özdemir ve Çok, 2011: 154).

### **2.1.1. Ergenlik Döneminin Özellikleri**

Ergenlik dönemi, Adams (1995) tarafından vurgulandığı gibi, fizyolojik, hormonal ve duygusal gelişimlerin yoğun olarak yaşandığı, sosyal ve ekonomik olarak önemli etkilere sahip olan geniş kapsamlı bir değişim dönemidir (Baş, 2021: 15). Bu evre, duygusal olarak yoğun ve derin değişikliklere sahne olduğundan, çocukluktan ergenliğe geçişte yaşanan en önemli farklardan biri duyguların şeffaf bir şekilde ifade edilip, anında çevreye yansıtılmasından, gizli ve özel bir şekilde yaşanmaya başlanmasıdır (Kulaksızoğlu, 2011: 66). Fiziksel gelişimler, toplumsal beklentileri artırarak ergenin baş etme yeteneğini zorlayabilir. Bu dönemde, ergen birey kendi kimliğini ararken, bu süreç dış dünya tarafından "başkaldırı" olarak algılanabilir; ancak aslında, ergenin ailesinden destek ve ilgi beklediği bir dönemde bulunması gerçeğidir. Bu nedenle, ergenin sosyal ve bireysel yönden desteklenmesi önemlidir. Ergen birey, toplumsal yapı içinde rol model olarak gördüğü kişilerle özdeşim kurmaya çalışırken, aynı zamanda akran gruplarıyla etkileşimde bulunmaktadır (Baş, 2021: 15; Özodaşık, 2020: 217; Senemoğlu, 2018: 43).

Ergenlik döneminde karşılaşılan zorluklardan biri, ergenin kendi kimliğini bulma ve kendisi olma çabasıdır, aynı zamanda gelecekle ilgili planlar yapma gerekliliği de bulunmaktadır. Ergen, bu dönemde meslek seçimi yapma, duygusal ilişkiler kurma ve cinsel kimliğini keşfetme gibi karmaşık süreçlerle uğraşır. Bu süreç, genellikle toplumlar tarafından "fırtınalı bir dönem" olarak tanımlanır ve ergen bireylerin farklı gelişim alanlarında ortaya çıkan sorunlarla ilişkilendirilir. Ergenlik, bireyin karakter özelliklerinin şekillendiği bir geçiş dönemidir ve sağlıklı bir şekilde geçirilmesi, daha dengeli ve olumlu bir sürecin yaşanmasına katkı sağlar. Ergen birey, bu dönemin sonunda elde ettiği denge ve uyumla olayları çözüm odaklı olarak ele alabilir, sorumluluklarının bilincinde olarak yetişkinlerden bağımsızlaşabilir (Baş, 2021: 46, 115; Kulaksızoğlu, 2011: 18).

Ergenlik dönemi, zihinsel kararlılığı, tutumu, duyguları ve davranış tarzını içerir, ancak özellikle ergen bireyin anne ve babasından bağımsız bir yaşam sürdürüp kararlar almaya başlamasıyla son bulur. Bu dönemde, fiziksel gelişimle birlikte ergenlerin

internet kullanım alışkanlıkları da değişir ve bu alışkanlıkların bedensel sağlık durumlarını etkilediği gözlemlenir. Bu bağlamda, ergenlerin karşılaştığı fiziksel tehlikeler arasında kas ve iskelet bozuklukları, obezite, görme problemleri, elektromanyetik radyasyon etkileri ve cinsel eğilimde artışlar bulunabilir (Cansever, 2010). Ergenlik, duygusal ve çocuksu davranışların olgun ve mantıklı hareketlere dönüştüğü bir dönemdir; ancak psiko-sosyal gelişim sürecinde en yoğun, keskin ve çıkmaza girilen dönem olarak öne çıkar (Öztabak, 2018: 1027). Sosyal gelişim içinde grup aidiyeti arzulayan ergenler, zaman zaman yalnızlık duygularıyla karşılaşabilirler. Bu durumda, gerçek dünyada yaşayamadıklarını sanal dünyada arayabilirler. Ancak, Baş'a (2021: 116) göre, bu sanal dünya, ergenlerin gerçek dünyada farklı bir benlik oluşturmalarına yol açabilir.

Ergenlik döneminde ortaya çıkan güvensizlik problemi, ergenlerin hem arkadaş onayına duydukları gereksinimle hem de ebeveynlerinin beklentilerini karşılamaya çalışmalarlarıyla dikkat çeker. Bu dönemde toplumsal hayatta yaşanan gelişmeler ve iletişim, zaman zaman sanal ortama kayabilir. Bazı ergenler, bilgisayar oyunları aracılığıyla sahte kimlikler oluşturup gerçek kimlikleriyle karıştırabilirler. Bu durum, özellikle bilgisayar oyunlarının çocukların günlük yaşamını, akademik başarılarını ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilir. Baş'a (2021: 116-117) göre, ergenlerin sıkça kullandığı sanal ortam, kültürel, etik ve ahlaki açılarından olumsuz etkilenmeye açıktır. Ergenlik dönemi, başlangıç ve bitiş aşamaları belirsiz olan bir dönemdir ve her birey için farklı şekillerde gelişir. Sosyoekonomik durum, medikal olanaklar, beslenme ve bakım, bu değişimlerin başlangıç yaşını ve hızını etkileyebilir (Kurt vd., 2014: 23; Baş, 2021: 45).

Ergenlik döneminde, sosyal değerlerin sürekli değişim ve gelişim içinde olduğu toplumda, ergenler eğitim, ekonomi, sosyal ilişkiler ve akran gruplarında onaylanma endişesi taşırlar. Bu süreçte, topluma uyum sağlama, yer edinme ve rol sahibi olma çabaları, ergenlerin sürekli bir arayış içinde olmalarına neden olur (Yavuzer, 2013: 286). Arkadaşlık ilişkileri, toplumsallaşma sürecinde önemli bir role sahiptir, özellikle ergenlik döneminde bu ilişkiler belirleyici hale gelir. Ergen birey, kişilik özellikleri, uyum ve ilgi alanlarına uygun arkadaş çevresi oluşturarak kendini tanımaya başlar. Topluma entegre olma çabalarıyla, eleştirel bir tutum takınabilen, değerler sistemi yaratabilen ve geleceğe yönelik planlar yapabilen bir birey haline gelir (Basut, 2004). Ancak, toplumsallaşma süreci her zaman başarılı olmayabilir ve birey, gerçeklikten

uzak, sanal bir dünya kurma eğiliminde olabilir. Bu durum, sosyal medya veya dijital oyunlar aracılığıyla gerçekleşebilir ve ergeni olumsuz etkileyip bağımlılık gibi sorunlara sürükleyebilir (Şahin, 2014: 6).

## **2.2. Bilinçli Farkındalık**

Bilinç, bireyin algısının bir yansımasıdır. Bilinçli olmak, farkında olmayı içerir ve bir kişinin anında dikkatini, önyargısız bir şekilde içinde bulunduğu anın deneyimine odaklayabilme yeteneği olarak tanımlanabilir (Bishop, 2004: 230). Bu, anlık deneyimlere ön yargı ve yargılamadan bağımsız bir şekilde dikkat verebilme sürecini içerir (Seo ve Yuh, 2021: 2). Bilinçli farkındalık, sıkça doğu teolojisinde ortaya çıkan bir kavramdır. Bu beceri, yaşadığımız anların farkında olmamıza yardımcı olurken aynı zamanda olumsuz durumları ve duyguları kabul etmemize ve içsel durumumuza daha aktif bir şekilde yaklaşmamıza izin veren bir süreçtir. Ayrıca, her türlü deneyimimizle birlikte iyi oluş halini bir süreç olarak ortaya çıkarabilme yeteneğini içerir (Demir, 2017: 101). Bu durum, bir psikolojik özgürlük durumunu ifade eder. Birey, düşünce ve duygularını kendisiyle aşırı özdeşleştirmeyerek, bu süreçte duygularını ve düşüncelerini dengeleyebilir (Baysal ve Demirbaş, 2012: 17). Bu yetenek, içinde bulunduğumuz anın veya deneyimin farkında olmamızı sağlayan insanî bir yönü temsil ederken, yönlendirebildiğimiz dikkatimizi farkındalığımızı odaklamak için kullanabiliriz. Birey, bu süreci kendi çabalarıyla öğrenerek geliştirebilir; bu da kişinin dikkatini istenilen şekilde kontrol etme yeteneğine sahip olmasını, yaşananlara sürekli olarak dikkatini yoğunlaştırabilmesini ifade eder (Alidina, 2020: 4).

Bilinçli farkındalık, kişinin anlık deneyimlere, düşüncelere, duygulara ve çevresine dikkatini bilinçli bir şekilde yönlendirmesini ifade eden bir kavramdır. Bu durum, kişinin içinde bulunduğu anın ve deneyiminin farkında olmasını içerirken, aynı zamanda bu farkındalığı yönlendirme yeteneğini de içerir. Bilinçli farkındalık, genellikle meditasyon ve mindfulness (bilinçli farkındalık) pratiği ile ilişkilendirilir. Bu teknikler, kişilere şu anın tadını çıkarmayı, duyularına odaklanmayı, düşüncelerini gözlemlemeyi ve duygusal tepkilerini anlamayı öğretir. Bu sayede kişi, otomatik pilot modundan çıkar, stresle başa çıkabilir ve daha bilinçli bir yaşam sürme becerisi kazanır (Arslan, 2018: 75).

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde yönlendirerek, içinde bulunduğu anın farkında olma durumunu ifade eder (Cengiz vd., 2016: 1323). Bu süreç, sadece şu anın farkında olmakla sınırlı kalmaz, aynı zamanda bu anın içinde yaşananları anlamlandırma ve bu deneyimlere nasıl tepki verdiğimizizi fark etme becerisini içerir. Çevremizdeki çeşitli durumlarla baş etmeyi kolaylaştırarak içsel ve dışsal uyaranları yargılamadan gözlemlene yeteneği sunar (Keng vd., 2011: 1043). Doğu din geleneğine dayanan bu kavram, en temelde şimdiki anda kalabilme becerisini vurgular ve psikolojik iyilik hali ile bağlantılıdır. Bu bilinçli farkındalık, geçmişle gelecek arasında gidip gelmek yerine, mevcut anı daha derinden deneyimleme ve anlama potansiyeli taşır (Atalay, 2018: 79).

Bilinçli Farkındalık kavramı, 1980'lerden itibaren psikoloji, tıp, eğitim ve birçok farklı alan üzerinde yoğun bir ilgi kazanmıştır. Bu kavram, nefes, beden, algılar, duyumsamalar, düşünceler ve duygular gibi yaşantılarımıza, yargılama ve reddetme olmaksızın farkındalıkla yaklaşmayı ifade eder. Bilinçli farkındalık, mevcut anın farkında olma ve kabul etme yeteneğini geliştirir; bu da insanların potansiyel olarak sahip oldukları bir özellik olduğunu gösterir. Bazı teorisyenler, bilinçli farkındalığı bir zihinsel durum olarak değerlendirirken, diğerleri bunu genel bir eğilim olarak görür. Jon Kabat-Zinn'in çalışmaları, özellikle "Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)" programı aracılığıyla, bilinçli farkındalığın sağlık, stres yönetimi ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkilerini vurgulamıştır (Kabat-Zinn, 2005: 144).

Bilinçli farkındalık farklı perspektiflerden tanımlanabilir. Baer ve diğerleri (2006: 28), ise bilinçli farkındalığı, insanların günlük yaşamda kullanabilecekleri bir yetenek olarak görmektedir. Nilsson ve Kazemi (2016: 184) ise bilinçli farkındalık becerilerini dört ana unsura ayırır; farkındalık ve dikkat, şimdiki an odaklı olma, dış olaylara karşı farkındalık ve uygulama. Bu unsurlar, yaşamımıza kasti olarak, anında ve yargısız bir şekilde dikkat etmeyi içerir. Deniz ve diğerleri (2017: 18), bilinçli farkındalığın yedi boyutundan bahsetmektedir. Bunlar, dikkat ve farkında olma, kabullenme, yargılamama, şimdiki anda olma, gözlemlene, tanımlama, tepkisiz olmadır. Bilinçli farkındalığın önemli bileşenlerinden birisi de "hatırlama"dır. Hatırlama, geçmişe dönük yaşantıları hatırlamak anlamında değil dikkat kesilmenin ve farkında olmanın hatırlanması demektir (Siegel, 2009: 261). Bilinçli farkındalığın boyutları hakkında bir genel kabul olmamakla birlikte var olan kabuller anlaşılmasına katkı sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 823). Bilinçli farkındalık konsantre olmaktan farklıdır.

Konsantrasyonda zihin sabit bir uyarana odaklanmış iken bilinçli farkındalıkta dikkat sürekli değişen içsel ve dışsal uyarıcılara dikkatin verilmesidir (Baer vd., 2006: 29). Bilinçli farkındalık hem iç hem de dış dünyaya olayları oldukları gibi değerlendirebilme becerisidir. Daha kontrol odaklı davranışlarda bulunmak yerine dünyayı doğrudan deneyimleyebilmektir (Akçakanat ve Köse, 2018: 18).

### **2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri**

Bilinçli farkındalığın kuramsal temellerinde Gestalt Psikolojisi, Bilişsel Davranışçı Kuram, Hümanistik Kuram, Fenomenolojik Kuram, Psikanalitik Kuram ve Varoluşçu Kuramlardan bahsedilecektir.

#### **a) Gestalt Psikolojisi**

Gestalt kuramına göre, bütün, parçaların toplamından farklı bir anlam taşır ve birey, bir durumu parçalara ayırmak yerine onu bütünlüğüyle algılar. Bu yaklaşım, çevresel duyumlarla birlikte bireyin kendi katkılarını ekleyerek yaşantıyı yeniden yapılandırıldığını vurgular. Gestalt'ın odak noktası, farkındalık yaratmaktır, çünkü kurama göre bireyin sorunları, ihtiyaçlarının farkına varamamasından kaynaklanmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramıyla benzerlik taşıyan Gestalt yaklaşımı, şimdiki anın öne çıkartılması ve çaba gerektirmeyen, gevşemiş dikkatin önemini vurgular. Bu yöntem, bireyin deneyimlerini bütünsel bir bakış açısıyla ele alarak olumsuz deneyimleri kabul etme ve dikkati "şu ana" odaklama amacını taşır. Bu noktada, bilinçli farkındalık ve Gestalt yaklaşımı, farkında olma, dikkat ve olumsuz deneyimleri kabul etme konularında benzerlik göstermektedir (Akınca, 2020: 24).

Bilinçli farkındalık, Gestalt psikolojisiyle derin bir bağ içerisindedir. Gestalt psikolojisi, bireyin deneyimlerini bütünsel bir perspektifle anlamaya odaklanan bir psikoloji yaklaşımıdır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık da deneyimleri şimdiki an içinde bütünsel bir şekilde fark etmeyi ve anlamayı amaçlayan bir zihinsel süreçtir. Gestalt psikolojisinin temel ilkesi, bireyin deneyimlerini parçalara ayırmak yerine bütünsel bir şekilde ele almayı savunmaktadır. Bilinçli farkındalık da benzer bir yaklaşımı benimser; zira bu kavram, bireyin duyularını, düşüncelerini ve duygularını ayırıştırmak yerine bütün bir deneyimiyle farkında olmasını vurgular. Gestalt psikolojisinin "bütün, parçalardan daha fazladır" prensibi, bilinçli farkındalığın odak noktasını oluşturur (Brown vd., 2007: 213). Bilinçli farkındalık pratiği, bireyin içsel deneyimlerini ve çevresini bütün bir tablo olarak görmesini teşvik eder. Bu, duygu

durumları, düşünceler ve duyular arasında bir bağlantı kurmayı ve bu unsurları anlamayı içerir. Gestalt psikolojisi ve bilinçli farkındalık arasındaki bu benzerlik, bireyin kendisini ve çevresini anlama, kabul etme ve değiştirmede daha etkili bir yol izlemesine olanak tanır. Bu yaklaşımlar, bireyin yaşamındaki deneyimleri bütünsel bir bakış açısıyla ele alarak psikolojik esneklik ve kişisel gelişim konularında destek sağlar (Demir, 2014: 8).

## **b) Bilişsel Davranışçı Kuram**

Zihinsel süreçlerimizi oluşturan niyetler ve bu niyetlere bağlı olarak ortaya çıkan otomatik düşüncelerin bilişsel davranışçı yaklaşım kullanılarak anlaşılması hedeflenmektedir (Gündoğan, 2019: 3). Bilişsel davranışçılık ve bilinçli farkındalık arasında farklı yönden benzerlikler bulunmaktadır. Örneğin, dikkat eğitimi, duygu ve düşüncelerin açığa çıkması, algılanan duyular, istenmeyen davranışların azalması ve koşullu uyarıcılara karşı verilen tepkilerde sönme gibi konularda benzer etkiler gözlemlenebilir. Bilişsel anlamda değişim ise anlam ve değerlerden bağımsız olarak bireylerin düşüncelerindeki değişiklikleri içerir (Ülev, 2014: 6). Otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık durumundaki "otomatik pilot" kavramı, her iki durumda da bireyin o anki düşüncelerin farkında olmamasına işaret eden önemli benzerliklere sahiptir (Çelikler, 2017: 5).

Bilinçli farkındalığın bilişsel davranışçı kuram ile ilişkisi, zihinsel süreçlerin ve davranışların anlaşılması üzerine odaklanır. Bilişsel davranışçı kuram, bireyin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbirini etkilediği, bu etkileşimin öğrenme ve deneyimlerle şekillendiği bir perspektife dayanır. Bilinçli farkındalık ise, anlık deneyimlere odaklanma, duyguları ve düşünceleri kabul etme, şimdiki anın farkında olma ve bilinçli bir şekilde tepki verme becerisini içerir. Bilişsel davranışçı kuramın temelinde, bireyin otomatik düşüncelerinin duygusal durumları ve davranışları etkilediği inancı yatar (Yıldırım ve Atilla, 2020: 61). Bilinçli farkındalık, bu otomatik düşüncelerin farkında olmayı ve onlarla daha esnek bir şekilde başa çıkmayı hedefler. Birey, bilinçli farkındalık sayesinde zihinsel süreçlerini daha iyi anlar, olumsuz düşüncelerle daha etkili bir şekilde başa çıkar ve duygusal durumunu daha dengeli hale getirme becerisi kazanır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık bilişsel davranışçı kuramıyla uyumludur, çünkü her ikisi de bireyin içsel deneyimlerini anlama, olumsuz düşüncelerle baş etme ve daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşma amacını taşır (Vogus ve Sutcliffe, 2012: 723).

### **c) Hümanistik Kuram**

Hümanistik kuram, bireyin doğuştan iyilik içinde olduğunu ve çevresindeki uyarıcılara kendi algısına göre tepki verdiğini savunur. Benlik kavramı, bireyin yaşantıları düzenleyen, bütünleştiren ve tepkilerini belirleyen temel bir unsurdur. Gelişme ve kendini gerçekleştirme, bireyin temel güdüsünü oluşturur (Efecan, 2022: 4). Hümanistik yaklaşım, diğer bireylerle ahenk içinde yaşama düşüncesini benimser ve bireyin duygu, his ve düşüncelerine özgürce yaklaşılması gerektiğini vurgular. Carl Rogers'ın hümanistik terapi anlayışı, bireye kişisel sorumluluk vererek farkındalığını artırmayı hedefler. Bu kuram, pozitif motivasyonla sürekli gelişmeye odaklanırken, içsel huzur ve yaşam kalitesine önem verir. Empati ve yargılamadan kabul etme, hümanistik anlayışın temelinde yer alır ve bu özellikleriyle bilinçli farkındalık kavramıyla örtüşmektedir (Özyeşil vd., 2011: 227).

Bilinçli farkındalık ile hümanistik kuram arasında belirgin benzerlikler bulunmaktadır. Hümanistik kuram, bireyin doğuştan iyilik içinde olduğunu ve kendi algısına göre çevresel uyarıcılara tepki verdiğini savunur. Benlik kavramı, bireyin yaşantılarını düzenleyen ve tepkilerini belirleyen temel bir unsur olarak öne çıkar. Gelişme ve kendini gerçekleştirme, bireyin temel güdüsünü oluşturur. Bu kuram, diğer bireylerle uyum içinde yaşamayı önemser ve bireyin duygu, düşünce ve hislerine özgürce yaklaşılması gerektiğini vurgular (Brown vd., 2007: 2137). Bilinçli farkındalık ise, bireyin mevcut anı farkında olarak yaşama yeteneği olarak tanımlanabilir. Hümanistik kuramda olduğu gibi, bilinçli farkındalık da bireyin içsel dünyasıyla uyumlu bir şekilde yaşamasını teşvik eder. Carl Rogers'ın hümanistik terapi anlayışında olduğu gibi, bilinçli farkındalık da bireyin kişisel sorumluluğunu üstlenerek farkındalığını artırma amacını taşır. Her iki yaklaşım da bireyin içsel huzurunu ön planda tutar ve yaşam kalitesine odaklanır. Empati, yargılamadan kabul etme ve içinde bulunulan anı değerlendirme konularında hümanistik kuram ile bilinçli farkındalık arasında benzerlikler bulunmaktadır (Onur, 2018: 146).

### **d) Fenomenolojik Kuram**

Kişinin çevresini anlamaya çalışırken sadece dış gözlemlere güvenmek ve kendi anlamlandırma süreçlerini atlamak, yaratıcılığın önündeki önemli bir engeldir. Fenomenolojik yaklaşım, bireyin yaşantılarını çok yönlü bir şekilde anlamaya, bu yaşantıları açıklamaya ve özüne inmeye odaklanan bir perspektif sunar. Bu yaklaşım,

bireyin kendi süreçlerini oluşturmasına vurgu yaparak eğitim sisteminde nasıl yansıdığını öne çıkarır (Tekindal ve Arsu, 2020: 157). Fenomenoloji, farkında olunan ancak derinlemesine anlaşılamayan durumlara odaklanır ve bu kuram, anlamını tam olarak kavrayamadığımız olguların araştırılması için bir temel sağlayarak derinlemesine anlayış geliştirmeyi amaçlar (Efecan, 2022: 6).

#### **e) Psikanalitik Kuram**

Bilinçli farkındalık ve psikanalitik yaklaşım, içe dönük keşif sürecinin kritik unsurlarından biridir (Özyeşil vd., 2011: 226). Freud'un Psikanalitik Yaklaşımı'nda önemli bir yeri olan "ego" kavramıyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmektedir. Bilinçli farkındalık, egoyu bastırmak için değil, içsel deneyimlerin gözlemlenmesi ve anlaşılması için bir araç olarak kullanılır. Geleneksel psikanalitik terapilerde, bilinçli bileşenlerin etkili tedavi için önemli olduğu gözlemlenmiş ve bu nedenle bilinçli farkındalıkla ilişkilendirilmiştir (Ivey, 2015: 383).

Freud'un ego kavramı, bilinçli farkındalık sürecinde içsel keşif için bir araç olarak hizmet eder. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık egoyu bastırmak değil, aksine içsel dünyayı gözlemlemek ve anlamak için bir araç olarak kullanır. Geleneksel psikanalitik terapilerde, tedavinin etkili olabilmesi için bilinçli unsurların dahil edilmesi, bu iki yaklaşım arasındaki ilişkiyi güçlendirir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık ve psikanalitik kuram birbirini tamamlayıcı bir şekilde ele alınır (Ivey, 2015: 383-384).

#### **f) Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu kuram ve bilinçli farkındalık arasındaki bağlantı, bireyin varoluşsal deneyimlerini anlama ve bu deneyimlerle bütünleşme amacını taşır (Yıldırım, 2021: 254). Varoluşçu kuram, bireyin özgürlük, sorumluluk, anlam arayışı gibi temel varoluşsal konulara odaklanırken, bilinçli farkındalık ise şu anki anı ve içsel deneyimlere odaklanarak bireyin mevcut durumuyla bağlantı kurma amacını taşır. Varoluşçu kurama göre, bireyin yaşamındaki anlamı keşfetme ve sorumluluk alma çabası, bilinçli farkındalığın temel öğelerini oluşturabilir. Bireyin mevcut anındaki deneyimlere odaklanarak, içsel dünyasını anlama ve anlamlandırma çabası, varoluşçu temalarla örtüşür. Bilinçli farkındalık ve varoluşçu kuramın birleşimi, bireyin yaşamındaki derin anlamları ve değerleri keşfetmesine yardımcı olarak kişisel gelişimi destekler (Çelikler, 2017: 7).

Varoluşçu yaklaşım, insanın temel varoluşsal konulara odaklanarak anlam arayışını merkeze alan bir perspektife sahiptir (Demir, 2014: 9). Varoluşçu psikoterapi kuramcıları, fiziksel varoluşumuz, sosyal ilişkilerimiz ve içsel psikolojik dünyamız olmak üzere üç temel varoluş yolumuzu kabul ederler (Çelikler, 2017: 7). Bu yollar arasında denge kurmak, gerçek anlamda var olmanın anahtarıdır, ancak birey genellikle kendini rahat hissettiği bir yolu tercih eder. Varoluşçu kurama göre, var olmanın temel şartlarından biri de farkındalıktır. Varoluşçu terapidaki amaç, bireye bu farkındalığı kazandırmak ve yaşamın anlamını daha derinlemesine anlamasına yardımcı olmaktır (Yıldırım, 2021: 255).

### **2.2.2. Bilinçli Farkındalığı Etkileyen Unsurlar**

Bilinçli farkındalığı etkileyen bir dizi faktör bulunmaktadır. Bu faktörler, bireyin dikkatini, farkındalığını ve şu anki anı anlama yeteneğini şekillendiren önemli etmenlerdir (Capel, 2012: 668). Bilinçli farkındalığı etkileyen unsurlar şu şekildedir (Capel, 2012: 669; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018: 1005-1006):

#### **1. Dikkat**

- Bilinçli farkındalık, dikkatin anlık deneyimlere odaklanmasını içerir.
- Dikkat eksikliği, zihinsel dağınıklığa ve deneyimlerin yeterince farkına varılamamış olmasına neden olabilir.

#### **2. Güven**

- Kendine güven, bilinçli farkındalığı destekleyebilir.
- Güven duygusu, duygusal deneyimlere açık olmayı kolaylaştırabilir çünkü kişi kendisine daha fazla güvendiğinde duygusal zorlukları paylaşmak daha rahat hale gelir.

#### **3. Kabul**

- Bilinçli farkındalık, duygusal deneyimlere açık olmayı ve bu deneyimleri reddetmeden kabul etmeyi içerir.
- Bu, olumsuz duygulara ve düşüncelere direnç göstermemek, onları anlamak ve kabul etmek anlamına gelir.

#### **4. Stres**

- Stres, bilinçli farkındalığı olumsuz etkileyebilir.

- Ancak, farkındalık pratiği stresle daha etkili başa çıkma becerilerini geliştirebilir. Stres anında, o anki deneyimlere odaklanma ve duygusal tepkileri gözlemleme pratiği önemlidir.
5. Acı
- Bilinçli farkındalık, acı veya rahatsızlıkla baş etme yeteneğini güçlendirebilir.
  - Acıyla yüzleşme ve onu kabul etme pratiği, bu alanda farkındalığı artırabilir. Duyguların geçici olduğunu anlamak önemlidir.
6. Kaygı ve Depresyon
- Bilinçli farkındalık, kaygı ve depresyon belirtilerini hafifletebilir.
  - Zihinsel sağlığı iyileştirmeye yönelik farkındalık pratiği, duygusal deneyimlere daha açık olmayı içerir.
7. İyi Oluş
- Pozitif duyguları farkında olma, bilinçli farkındalığı artırabilir.
  - Sevinç, mutluluk ve minnettarlık gibi duygulara odaklanmak, zihinsel refahı destekleyebilir.
8. Duygu Düzenleme
- Bilinçli farkındalık, duygusal düzenleme becerilerini geliştirebilir.
  - Duyguları tanımak, onlarla empati kurmak ve sağlıklı bir şekilde yönetmek bu kapsamda önemlidir.
9. Şefkat
- Kendine ve başkalarına şefkatli olmak, bilinçli farkındalığı destekler.
  - Empati kurma ve sevgi dolu bir tutum sergileme pratiği, şefkat duygusunu güçlendirebilir.
10. Sabır
- Bilinçli farkındalık, sabrı artırabilir.
  - Zorlayıcı durumlarla baş etme, sabırlı bir şekilde beklemeyi öğrenme farkındalık pratiğisiyle mümkündür.
11. Sosyal İlişkiler
- İnsan ilişkilerinde farkındalık, duygusal bağlantıları güçlendirebilir.
  - Empati, etkileşimlerde dikkat ve anlayışı artırabilir, daha derin ve anlamlı bağlantılar kurmaya yardımcı olabilir.

Her bir unsur, bireyin bilinçli farkındalık pratiği üzerinde etkili olur ve bu unsurlar birbirleriyle etkileşim içinde bulunur. Bilinçli farkındalığı artırmak için bu unsurların

üzerinde düzenli bir şekilde çalışmak, zihinsel ve duygusal refahı iyileştirmektedir (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018: 1007):

### **2.2.3. Ergen Bireylerde Bilinçli Farkındalık**

Ergenlik döneminde bireyler, bir dizi karmaşık sorunla başa çıkmak zorunda kalırlar. Gelecek endişeleri, akademik baskılar, kimlik arayışı ve duygusal dalgalanmalar gibi faktörler stresi artırabilir. Bu stres, ergenin anlık deneyimlere odaklanmasını ve kendine ve çevresine karşı farkındalığını olumsuz etkileyebilir. Ergenlerin henüz tam olarak gelişmemiş başa çıkma mekanizmaları, dürtüsel davranışları ve kendilik algılarının belirginleşmeye başlaması, problemlerle yüzleşmek yerine kaçma eğilimine yol açabilir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının, ergenlik dönemindeki bireyler için kısa vadeli ve kalıcı etkiler sağlayabileceği gözlemlenmiştir. Bu pratiğin stresle başa çıkma, düşük kaygı ve depresyon oranları, sosyal etkileşimde artış ve uyku problemlerinin azalması gibi olumlu sonuçları bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık egzersizlerinin biyolojik belirteçlerden biri olan kortizol seviyelerinde düşüşe neden olduğu da rapor edilmiştir (Shapiro vd., 2006: 374; Uygur, 2017: 4).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik bulma, sosyal ilişkiler kurma, duygusal deneyimleri anlama ve geleceğe yönelik planlar yapma sürecinde kritik bir evre olarak değerlendirilir. Bilinçli farkındalık, bu süreçlerde ergen bireylerin daha sağlıklı bir yönetim sergilemelerine katkı sağlar. Duygusal farkındalık, bilinçli farkındalığın temel unsurlarından biridir. Ergenlerin duygusal deneyimlerinin farkına varması, duygusal zekalarını geliştirmelerine ve duygusal tepkileri etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olur (Matousek vd., 2010: 11).

Ergenlik dönemi genellikle stresle başa çıkma zorluklarıyla doludur. Bilinçli farkındalık, stresle başa çıkma becerilerini güçlendirerek, anlık deneyimlere odaklanma ve rahatlama konusunda destek olur. Sosyal ilişkilerin karmaşıklığı arttığı bu dönemde, bilinçli farkındalık, empatiyi geliştirmeye ve sosyal etkileşimlerde dikkatli olmaya katkıda bulunur. Bu da ergenlere sağlıklı ilişki becerilerini kazandırır. Kimlik gelişimi, ergenlik döneminin temel bir hedefidir. Bilinçli farkındalık, bireylere kendi düşünce, değer ve duygusal ihtiyaçlarını anlama fırsatı sunabilir, bu da kimlik gelişimini destekler (West, 2008; 34; Thompson ve Gauntlett Gilbert, 2008: 397). Dikkat ve odaklanma becerileri, bilinçli farkındalığın bir diğer yönüdür. Ergenler, dikkatlerini anlık deneyimlere odaklama konusunda bu pratiği kullanarak öğrenme

süreçlerini iyileştirir. Karar verme süreçleri, bilinçli farkındalığın etkisi altında daha bilinçli ve düşünerek gerçekleştirilebilir. Bu, ergenlere anlık duygusal tepkilerden ziyade derinlemesine düşünmeyi teşvik eder. Son olarak, dijital farkındalık da önemli bir unsurdur. Teknolojinin yoğun kullanıldığı bu dönemde bilinçli farkındalık, ergenlere dijital medya kullanımında denge sağlama ve sanal dünyayla bilinçli etkileşimde bulunma becerilerini kazandırabilir. Ergenlik dönemindeki bireylerde bilinçli farkındalık, duygusal, sosyal ve akademik gelişimi destekleyerek bu önemli evreyi daha sağlıklı bir şekilde geçmelerine yardımcı olur (Kabat Zinn, 2013: 146).

### 2.3. Öz Şefkat

Şefkat, Budizm felsefesine dayalı bir kavram olup, Dalai Lama'nın tanımına göre, başkalarının durumunu anlamak ve eleştirmeden anlamlandırabilme kapasitesini içerir (Akt. Palazoğlu ve Karaca, 2024: 92). Öz-şefkat ise psikolog Kristin Neff tarafından türetilen bir kavramdır ve bireyin kendiyle olumlu bir ilişki kurma ve sağlıklı bir tutum geliştirme yeteneğini ifade eder. Bu, zor durumlarla karşılaşıldığında bile hoşgörülülük ve farkındalıkla yaklaşabilme becerisini içerir. Öz-şefkatli bireyler, kendilerine ve başkalarına karşı anlayışlı ve nazik bir tavır sergileme eğilimindedirler. Neff'in belirttiği gibi, çoğu insan genellikle kendilerinden çok başkalarına karşı daha affedici ve anlayışlı olduklarını ifade ederken, öz-şefkatli bireyler bu anlayışlı ve nazik tutumu kendilerine de yönlendirme eğilimindedirler (Neff, 2003: 225).

Öz-şefkat, bireyin kendi kendine destek olma amacını içerir ve bu, hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçları kapsar. Fiziksel bir rahatsızlık durumunda doktora başvurma eylemine benzer şekilde, duygusal zorluklarla karşılaşıldığında da kendi kendimize yardım etme ihtiyacı duyarız (Yıldırım, 2018: 2504). Bu süreç, sıkıntılı bir durumu anlama ve başa çıkma becerisi geliştirmek adına kendimize iyi gelecek yöntemleri bulmayı içerir. Öz-şefkat, bireyin kendisine nazik bir bakım gösterme pratiğini ifade eder (Germer, 2009: 155). Öz-şefkat bilinci olan bir kişi, hatalarını ve zorluklarını fark ederken olumsuz bir tutum yerine şefkatle yaklaşma eğilimindedir. Bu sayede, öz-şefkat, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında psikolojik destek sağlamak ve zor zamanlarda olumlu bir tutum geliştirerek öz-duygusal deneyimleri iyileştirmek için kullanılabilir (Leary vd., 2007: 889).

Bireyler olarak karşılaştığımız zorluklarla baş etmek, kendi içsel dünyamızla sağlıklı bir ilişki kurabilmek ve yaşadığımız durumları daha anlayışlı bir perspektifle

değerlendirebilmek için öz-şefkat önemli bir kavramdır. Öz-şefkat, yaşadığımız zorlu süreçlerin evrensel olduğunu fark etme yeteneğini içerir, bu da bizi diğer insanlarla daha fazla bağlantı kurmaya yönlendirir. Bu kavram, bireyin kendisine sevgi ve saygı gösterme becerisini ifade eder. Akademik literatürde öz-şefkat terimi farklı bağlamlarda kullanılsa da genel olarak içsel bir anlayış ve nazik bir tutumu temsil eder. İnsanların bu kavramı öz-duyarlık, öz anlayış veya öz-şefkat olarak ifade etmeleri, bireyin kendi içsel dünyasına olan yaklaşımını anlamak için çeşitli bakış açılarını yansıtabilir (Çevik ve Kırmızı, 2020: 185).

Öz şefkat, bireyin kendi iç dünyasına karşı beslediği anlayış ve sevgiyle yaklaşma yeteneğini simgeler. İç düşmanlık yerine iç müttefiklik anlamına gelen bu kavram, bireyin zorluklarına empati, naziklik ve eleştirel olmayan bir tavırla yüzleşmesini içerir. Öz şefkat, ruh sağlığını ve iyi oluşu olumlu bir şekilde etkiler, çünkü kendine şefkat gösteren bireyler, hayatlarında değişiklik yapmaya istekli olur ve zorluklara cesur bir tutumla yaklaşır (Yücel ve Kurtoğlu, 2024: 2-3). Eleştiri ve yargılardan uzaklaşmaya yardımcı olan öz şefkat, kişinin yaşamsal ihtiyaçlarına farkındalıkla ve şefkatle yaklaşmasını sağlar. Aynı zamanda öğrenme süreçlerini olumlu bir şekilde etkileyerek, başarısızlıkla karşılaşıldığında nazik bir tutum sergileme ve olumlu bir motivasyon oluşturma fırsatı sunar. Bu bağlamda, öz şefkat bireyin kendine ve çevresine değerlendirmelerinden bağımsız, nazik, anlayışlı ve bağlanmış bir yaşam sürmesine katkı sağlayan önemli bir kavramdır (Palazoğlu ve Karaca, 2024: 93).

### **2.3.1. Öz-Şefkatin Bileşenleri**

Öz-şefkat, bir bireyin kendi kendine yönelik nazik, anlayışlı ve sevgi dolu bir tutumu içeren önemli bir kavramdır (Kurtoğlu ve Başgül, 2021: 57). Bu kavramın temel bileşenleri üçe ayrılmaktadır. Bunlar şu şekildedir (Karaoğlu ve Erzi, 2019: 146):

- **Öz-Sevecenlik (Self-Kindness):** Öz-şefkatin temel bileşenlerinden biri olan öz-sevecenlik, bireyin kendi içsel dünyasına nazik, anlayışlı ve şefkatli bir yaklaşım sergileme yeteneğini ifade eder. Olumsuz durumlarla karşılaşıldığında kendine karşı yumuşak bir tutum benimsemek, duygusal iyilik halini artırabilir.
- **Paylaşımların Bilincinde Olmak (Common Humanity):** Bu bileşen, bireyin kendi zorluklarını evrensel bir perspektifle değerlendirmesini içerir. Herkesin

benzer zorluklarla mücadele ettiğini anlamak, bireyin kendini izole hissetmesini engeller ve empatik bir bakış açısı geliştirmesine katkı sağlar.

- **Bilinçli Farkındalık (Mindfulness):** Öz-şefkat pratiğinde bilinçli farkındalık, bireyin duygusal deneyimlere, düşüncelere ve hislere dikkatlice odaklanmasını içerir. Anın tadını çıkarma, duygusal tepkilere farkındalıkla yaklaşma ve içsel deneyimlere odaklanma bu bileşenin önemli unsurlarıdır.

#### **a) Öz-Sevecenlik (Self-Kindness)**

Öz-sevecenlik, bireyin kendisine karşı gösterdiği anlayışlı ve nazik tutumu ifade eder. Genellikle, bireyler başkalarına karşı anlayışlı olabilirken, kendi durumlarıyla ilgili aynı anlayışı kendilerine göstermekte zorlanabilirler. Öz-sevecenlik kavramı, bireyin yaşadığı güçlüklerle yüzleşirken kendisini yargılamak yerine kabullenme ve harekete geçme becerisini temsil eder (Neff, 2016: 266). Batı kültüründe nazik olmanın önemli olduğu bir ortamda, öz-sevecenlik bireylere, zorluklarla karşılaştıklarında kendilerini eleştirmek yerine kabullenmeleri ve sevgiyle yaklaşımları gerektiğini öğretir. Hayal kırıklığı veya olumsuz duygularla karşılaşıldığında, öz-sevecenlik bireylere daha az acı çekme ve daha sağlıklı bir yaklaşım sergileme konusunda yardımcı olabilir. Bu kavram, hataların kaçınılmaz olduğunu, yaşamın olumlu ve olumsuz yönleriyle başa çıkmanın mümkün olduğunu kabul eder. Öz-sevecenlik, bireyin kendisine karşı nezaketle yaklaşması, hata yaptığında suçlama yerine anlayış göstermesi ve olumsuz durumları destekleyici bir tutumla kabullenmesi anlamına gelir (Kıcalı, 2015: 27).

#### **b) Paylaşımların Bilincinde Olmak (Common Hummanity)**

Ortak insanlık, bireyin yaşadığı olumlu veya olumsuz deneyimleri sadece kişisel olarak değil, birçok insanın aynı durumda olduğu bilinciyle anlamasıdır. Bu kavram, bireyin olumsuzlukları fark ederek, eksiklik veya yetersizlik hissinin sadece kendisine ait olmadığını kavraması anlamına gelir. Herkesin benzer tepkileri verebileceği, aynı duyguları (üzüntü, stres, kaygı, mutluluk vb.) yaşayabileceği bilincine varmaktır (Neff ve Vonk, 2009: 27). Bu evrensel duyguların, tüm insanlığın ortak bir deneyimi olduğu anlayışına sahip olmak, bireyin kendine ve çevresine daha olumlu bir bakış açısı geliştirmesine sağlar. Ortak insanlık bileşenine sahip bireyler, acılarının benzersiz olmadığını ve birçok insanın benzer duyguları deneyimlediğini kabul ederler (Bırni ve Eryılmaz, 2024: 329).

Ortak insanlık hali, bireylerin temel deneyimler, duygular ve zorluklar üzerine odaklanan bir anlayışı ifade eder. Bu kavram, insanların ortak bir insan deneyimine sahip oldukları ve bu deneyimlerin evrensel olduğu fikrine dayanır. Ortak insanlık hali, tüm insanların yaşamın temel öğelerini paylaştığını ve bu paylaşılan deneyimlerin insanları birbirine bağladığını vurgular (Germer, 2021: 117). Duygusal deneyimler, acılar, sevinçler ve diğer yaşam deneyimleri bağlamında ortak bir bağa sahip olduğumuzun kabul edilmesini içerir. Bu kavram, kültürel, dilsel veya coğrafi farklılıklara rağmen insanların temelde birbirlerine benzeyen varlıklar olduklarına vurgu yapar. Ortak insanlık hali anlayışı, bireylerin empati kurması, birbirlerini anlaması ve küresel düzeyde dayanışma içinde çalışması gerektiği düşüncesini destekler (Kurtoğlu, 2019: 14).

### **c) Bilinçli Farkındalık**

Öz şefkatin üçüncü bileşeni olan bilinçli farkındalık, mevcut anı abartısız ve dengeli bir şekilde deneyimleme yeteneğini ifade eder. Bu, yaşanan zorluklar karşısında sonuç odaklı olmaktan ziyade acı verici durumların farkında olmayı içerir. Bu bileşen, zorlu süreçlere karşı duyguları ve düşünceleri göz ardı etmeden, gerçeklerle yüzleşerek durumu olduğu gibi kabul etmeyi vurgular. Öz şefkatin diğer iki bileşeniyle sürekli etkileşim halindedir. Örneğin, bir sınavda yaşanan başarısızlık karşısında kendine anlayışla yaklaşma durumu (Öz-sevecenlik), bu başarısızlığın her insanın başına gelebilecek bir durum olduğunu kabul etme (paylaşımların bilincinde olma) ve bu durum karşısındaki eksikliklerin farkında olma (Bilinçli farkındalık) süreçlerini içerir (Neff, 2016: 267).

### **2.3.2. . Öz Şefkati Açıklayan Kuramlar**

Öz şefkati açıklayan kuramlar; Psikanalitik Kuram, Bilişsel Davranışçı Kuram ve İlişkisel Kuram şeklinde sıralanmıştır.

#### **a) Psikanalitik Kuram**

Freud'un psikanalitik kuramı, bireyin bilincini id, ego ve süperegö olmak üzere üç ana unsur arasında ayırarak açıklar. Ego, bireyin zihninde gerçekliğe dayalı bilinçli bir kısmı temsil eder. Başlangıçta "ben" terimini narsisizmle ilişkilendiren Freud, daha sonra Hartmann'ın nesne ilişkileri kuramını kullanarak ego ve nesnelerin temsili arasında önemli bir bağlantı kurmuştur. Psikanalitik kuram, bu noktada öz-şefkatin gelişimini etkileyebilecek içsel yapıların evrimine odaklanır. Bu çerçevede, ego

kavramı bireyin psikolojik yapılanmasında önemli bir rol oynayarak öz-şefkatini geliştirebilir (Wong, 2021: 122).

Nesne ilişkileri kuramındaki potansiyel alan kavramı, psikanalitik yaklaşımda öz-şefkat bileşeniyle benzerlik gösterir. Bu kavram, bireyin gerçek ve gerçek dışı deneyimler arasında oluşturduğu bir alanı temsil eder. Bebeklik döneminde, anne ve bebek arasındaki ilişki, bebek kendini yeterli hissettiğinde "ben" düşüncesinin öne çıktığı bir potansiyel alan oluşturur. Ancak, çocukluk döneminde isteklerin karşılanmaması veya çevresel uyumsuzluklar, bireyin benlik duygusunu zayıflatarak "ben değil" algısını güçlendirebilir. Bu teorik yaklaşım, potansiyel alanın bireyin iç dünyasında benlik ve ilişkiler arasında bir geçiş ve etkileşim alanı oluşturduğunu açıklar. Bu süreç, bireyin öz-şefkat gelişimini etkileyebilir, çünkü kendini yeterli hissetme ve benlik duygusu, öz-şefkatle bağlantılı önemli unsurlardır (Kirkpatrick, 2005: 22; Winnicott, 2012: 27).

#### **b) Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel Davranışçı Terapilerin (BDT) tarihsel gelişimi, önemli isimlerin klinik çalışmalarıyla evrim geçirmiştir. İlk kuşak davranışçı terapiler, 1960'lı yıllarda Skinner, Wolpe ve Eysenck'in katkılarıyla ortaya çıkmış, bu terapilerde davranışsal değişikliklere odaklanılmıştır. Ancak 1970'li yıllarda Ellis ve Beck gibi araştırmacılar, davranışın yanı sıra bilişsel süreçleri de terapinin bir parçası haline getiren çalışmalar yapmışlardır. Bu ikinci kuşak BDT, bireylerin ruhsal bozukluklarının temel kaynaklarının bilişsel ve algısal süreçler olduğunu savunmuştur. Yaşam boyu karşılaşılan olumsuzluklara karşı gelişen suçlayıcı düşünceler ve kaçınma eğilimleri, bilişsel yaklaşımlar tarafından ele alınmaktadır. BDT, çarpıtılmış düşüncelerin düzeltilmesi ve gerçeğe uygun bilişsel yapının oluşturulması yoluyla öz-şefkat gelişimini desteklemekte, olumsuz deneyimlerde öz-şefkat rolü üstlenerek bireyin olumlu duygular geliştirmesine katkıda bulunmaktadır (Mutlu ve Yıldız Demirtaş, 2023: 435).

Üçüncü kuşak Bilişsel Davranışçı Terapiler (BDT), bireyin zihinsel sağlığını iyileştirmek ve iç dengeyi oluşturmak amacıyla çevresinden izole olmaktan etkileşim içinde olmayı savunur. Genel BDT'ye benzerlik gösterirken, diğer BDT yaklaşımlarından ayrılarak değişim için alternatif yöntemlere odaklanır (Dobson ve Dozois, 2019: 312). Bilinçli farkındalık temelli terapilerde, bireyin duygusal sıkıntı ve

olumsuz deneyimleri değerlendirmede kullandığı bilişsel yöntemlerin hatalı olduğu kabul edilir. Bu yaklaşım, acı veren deneyimleri değiştirmek yerine kabullenmeyi ve hayatla uyumu vurgular. Öz şefkat ve bilişsel davranışçı kuram arasındaki bağlantı, özellikle bilişsel davranışçı terapilerin öz şefkat odaklı bileşenleriyle ortaya çıkar. Bilişsel davranışçı terapiler, bireylere kendi düşünce kalıplarını sorgulama, olumsuz düşüncelerle baş etme ve sağlıklı düşünce modellerini benimseme becerilerini öğretir. Bu süreçte, öz şefkat bireyin kendisine karşı daha anlayışlı bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir (Çokamay Yılmaz, 2018: 135).

### **c) İlişkisel Kuram**

İlişkisel kuram, kadınların psikolojik gelişimi üzerinde odaklanarak, Jordan'ın öz empati kavramıyla benzerlik gösterir. Öz empati, bireyin kendisine yönelik yargılamadan uzak bir tutum sergilemesini ifade eder ve öz şefkatle paralellik taşır. "Kendi kendine empati" ve "başkaları için empati" vurgusu, bireyin zorluklarla başa çıkma ve duygusal mücadelelerde dayanıklılık geliştirmesini önemli kılar. Özellikle öz empatinin, bireyin kendini yargılamış ve reddetmiş olduğu yönleriyle yüzleşerek kabul etme sürecini içerdiği düşünüldüğünde, öz şefkatin temel unsurlarıyla benzerlik taşır. İlişkisel kuram, kadınların gelişimini, empatik becerilerin arttığı bir süreç olarak ele alırken, karşılıklı empati ilkesine dayanan insanların etkileşimi ve tepkime durumunun ilişkilerin gelişimi ve iyileşme sürecinde kritik bir rol oynadığını vurgular. Bu perspektif, kadınların kendileriyle ve çevreleriyle sağlıklı bir ilişki kurmalarının, psikolojik iyi oluş ve büyüme açısından önemli olduğunu vurgular (Jordan, 2017: 91).

### **2.3.3. Öz Şefkat ve Ergenlik**

Öz şefkat, bireyin olumlu bir benlik algısı geliştirmesini sağlayan duygusal bir nitelik olarak tanımlanır. Bu özellik, nazik ve koşulsuz bir kabul içerir, eleştirici düşünce kalıplarının yerine geçer. Öz şefkat, bireye içsel bir bağlantı, sakinlik ve nezaket hissi kazandırarak olumsuz düşüncelere ve duygusal tepkilere olumlu bir yanıt vermeyi güçlendirir. Özellikle ergenlik döneminde, öz şefkat düzeyinin düşük olması, ergen benmerkezciliği ve kendini sıkça yargılama eğilimleri ile ilişkilendirilir. Ergen benmerkezciliği, benlik saygısını artırmaya yönelik teşviklerle birlikte, olumsuz öz değerlendirmenin yükselmesine ve ruhsal zorlanmalara zemin hazırlayabilecek bir ortam sunabilir. Bu durum, narsistik eğilimlere benzerlik gösterir ve narsistik özelliklerin depresyon, suçluluk hissiyatı, saldırganlık gibi sorunlara yol açabileceği

bilinir (Edwards vd., 2014: 147; Khedri vd., 2022: 204). Bu bağlamda, öz şefkat ergenlerin olumsuz öz değerlendirmelerle başa çıkma ve yaşadıkları olumsuzluklara daha dengeli bir bakış açısı geliştirme potansiyeline sahip olduğu için kritiktir. Öz şefkat, bireye nazik olma, diğer insanlarla bağlantıyı sürdürme ve yaşantılarına daha objektif bir perspektiften bakma becerisi kazandırarak narsistik eğilimlere karşı koruyucu bir rol oynayabilir (Keller ve Huppert, 2021: 445).

Ergenlik dönemi, akademik, ailevi ve sosyal beklentilere karşı mücadele etmenin yanı sıra, sürekli akranlarla kıyaslanma ve yeterlilik sorgulamaları gibi zorluklarla dolu bir evrede geçmektedir. Bu belirsizlik ve sorgulama süreci, ergenlerde özellikle utanç, kaygı ve suçluluk hissiyatının ortaya çıkmasına neden olabilir (Khedri vd., 2022: 203). Öz şefkat, bu zorluklarla başa çıkma becerisi sağlayarak ergenleri başarısızlıktan korkma ve yetersizlik hissiyatını azaltma potansiyeline sahiptir. Yüksek öz şefkate sahip ergenler, sosyal ve akademik zorlanmalara bağlı stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabilirler (Kaygısız, 2019: 64). Ergenler arasında yaygın olan sosyal kaygının önlenmesi ve tedavisinde öz şefkat tekniklerinin olumlu etkilerinin bulunduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Özellikle öz şefkatin alt unsuru olan ortak insanlık hali, ergenlere diğer insanlarla daha bağlantılı olma ve olumsuz deneyimleri daha nesnel bir perspektifle değerlendirme becerisi kazandırarak çevreden soyutlanma korkularını azaltabilir. Ergenlik dönemindeki biyolojik, duygusal ve sosyal değişimler, öz şefkatin ergenlerde stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olarak ruh sağlığı sorunlarını azaltabileceği kritik bir dönemi yansıtmaktadır (Sarıkaya, 2019: 9).

## **2.4. Duygu Düzenleme**

Bu kısımda duygu düzenleme ile ilgili genel bilgilere yer verilmiştir.

### **2.4.1. Duygu Kavramı**

Duygular, psikoloji biliminde önemli bir araştırma alanı olarak karşımıza çıkmakta olup, karmaşık ve dinamik bir yapıya sahiptir. Kleinginna ve Kleinginna'nın (1981) tanımına göre duygu, zevk, uyarılma, hoşnutsuzluk gibi duygusal tecrübelere yol açan, bilişsel süreçleri şekillendiren, fizyolojik uyumu etkin hale getiren ve davranışları etkileyen karmaşık bir süreçler dizisidir (Akt. Vatan, 2017: 47). Gross ve Thompson (2007: 5) duyguların davranışsal tepkileri hazırlama, karar verme, hafızayı geliştirme ve kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırmada önemli bir rol oynadığını vurgular. Izard (1977: 24) ise duygunun fark edilmesi, sinir sistemi ve beyin süreçleri ile yüzde

gözlemlenen ifade kalıplarının duygu tanımını oluşturan bileşenler olduğunu belirtir. Duyguların biliş, değerlendirme süreçleri, algı ve davranış üzerindeki göreceli etkileri nedeniyle önemli olduğu yanı sıra, yaşamı tehdit eden durumlarla başa çıkma ve hayatta kalma olasılığını artırma amacıyla evrimleştiği düşünülmektedir. Modern toplumda da duygular, psikolojik uyum açısından önemli bir rol oynamakta olup, karar verme süreçlerinde ve yaşamın anlamını anlama noktasında kilit bir rol üstlenmektedir (Gross ve Thompson, 2007: 5; LeBlanc vd., 2017: 314; Vatan, 2017: 47).

Duygular, Lazarus'un (1991) ayrımına göre, amaca uygun olmayan olumsuz duygular ve amaca uygun olan olumlu duygular olmak üzere iki temel grupta incelenir. Öfke, korku, üzüntü, kin, kaygı, utanç, kıskançlık, suçluluk ve üzüntü, amaca uygun olmayan olumsuz duygular olarak kabul edilirken; neşe, mutluluk, şefkat, rahatlama ve sevgi ise amaca uygun olumlu duygular olarak nitelendirilir (Akt. Phillips ve Power, 2007: 147). Yazgan ve diğerleri (2013: 87) ise duyguları pozitif, engelleyici ve düşmanlık olmak üzere üç grupta sınıflandırır. Pozitif duygular arasında sevgi, şefkat, zevk ve mutluluk bulunurken; engelleyici duygular endişe, kaygı, suçluluk, üzüntü ve pişmanlık olarak tanımlanır. Düşmanlık duyguları ise kıskançlık, öfke ve nefret gibi duyguları içerir. Görener ve diğerleri (2017: 46) ise temel duygu kümelerinin üzüntü, öfke, zevk, korku, sevgi, iğrenme, şaşkınlık ve utanç olduğunu belirtir. Bu bağlamda, duyguların çeşitli sınıflandırmalara tabi tutularak incelendiği görülmektedir, ancak hangi duyguların tam olarak birincil olarak ifade edilebileceği konusunda farklı görüşler bulunmaktadır.

#### **2.4.2. Duygu Düzenleme Kavramı**

Duygular, bireyleri belirli tepkiler vermeye zorlamak yerine sadece tepki olasılığını artıran dinamik ve karmaşık yapılardır. Gross'un (2002: 283) ifadesine göre, kişiler genellikle korktuklarında kaçabilir, kızgınken saldırabilir ve eğlendiklerinde gülebilir, ancak bu tepkiler her zaman ortaya çıkmaz. Bu durum, duyguların düzenlenmesine izin verir. Bireyler, deneyimledikleri duyguları kontrol edebilme ve düzenleyebilme yeteneğine sahiptir. Duyguları etkili bir şekilde düzenleme becerisi, kritik ve yaygın bir durumdur (Ochsner ve Gross, 2005: 243). Duygusal tepki genellikle bireyin bulunduğu durumla uyumlu olmasına rağmen, zaman zaman duygular hızla değişebilir ve bireyi yanıltabilir. Bu durumlarda, bireyin çevresel değişikliklere uyum sağlamak için duygularını düzenlemesi gerekebilir (Chen, 2016: 148). Gross (1998: 274), duygu düzenleme süreçlerini bireyin mevcut duygularını belirleme, bu duyguları nasıl ve ne

zaman deneyimlediğini anlama ve bu duyguları ifade etme şekilleri olarak tanımlar. Bu bağlamda, duygu düzenleme, duyguların nasıl düzenlendiği üzerine odaklanmaktadır. Bu süreci yansıtan çeşitli aktiviteler, duygu düzenleyici olarak kabul edilir ve örnekler arasında birine kızdığınızda yastığınıza vurmak, üzgün hissettiğinizde bir arkadaşınızı aramak veya stresli bir toplantıdan sonra sakinleşmek için müzik dinlemek yer alır (Gross, 2014: 411).

Duygu düzenleme, bireyin hedeflerine bağlı olarak duyguyu azaltabilme, yoğunlaştırabilme veya sürdürebilme yeteneğini ifade eder (Gross ve Thompson, 2007: 6). Koole (2009: 11), duygu düzenlemeyi bireylerin kendi duygularını yönettikleri sürecin tamamı olarak tanımlar. Thompson (1994: 28), duygu düzenlemeyi, duygusal davranışların özellikle yoğun ve zamansal niteliklerinin amaçlara ulaşmak için değiştirilmesinden, değerlendirilmesinden ve izlenmesinden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçlerden oluşan bir kavram olarak açıklar. Eisenberg ve Spinrad (2004: 335), içsel ve dışsal düzenlemenin birbirinden ayrılmasının avantajlı olacağını savunurken, dışsal düzenlemenin dış güçleri, içsel düzenlemenin ise bireyin duygusal tepkilerini düzenlemek adına uyguladığı stratejileri içerdiğini belirtir. Calkins (2010: 93), duygu düzenlemeyi bilinçli ya da bilinçsiz, çaba gerektiren ya da çaba gerektirmeyen davranışlar ve stratejiler olarak tanımlar, bu sürecin duygusal deneyimleri ve ifadeleri düzenleme ve geliştirme amacını taşıdığını vurgular. Gross ve Thompson (2007: 6-7) ise duygu düzenleme süreçlerinin kontrollü veya otomatik, bilinçli veya bilinçsiz olabileceğini ve duygu deneyimleme sürecinde etkileri olabileceğini ifade eder. Bu süreçler örnekler arasında, sinir bozucu bir konuyu değiştirmeye karar verme veya sevmediği bir hediye aldığı anda sevincini abartma gibi bilinçli veya bilinçsiz biçimlerde gerçekleşebilir (Gross, 2002: 284).

Duygu düzenleme becerisi, duyguların farkındalığını, anlaşılmasını, kabulünü, amaca yönelik davranışlarda bulunma ve olumsuz duygular yaşarken onların kontrol edilebilmesini içeren bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004: 43). Bu beceri, duygu düzenleme stratejilerinin öncül odaklı veya tepki odaklı olarak kategorize edilebileceği bir çerçevede ele alınır. Öncül stratejiler, duyguları ortaya çıkaran ipuçlarının etkisini değiştirerek duygu üretme sürecinin başlarında devreye girmekte, tepki odaklı duygu düzenleme ise, davranışsal tepkileri etkileyen sürecin ilerleyen aşamalarında rol oynamaktadır (Gross ve Thompson, 2007: 7). Duygular genellikle yardımcı olurken, bazen uygun olmayan zamanlarda veya aşırı şiddetli bir

şekilde ortaya çıktığında zarar verebilmektedir. Duygu düzenleme, kötü bir duygusal deneyim yaşandığında bu durumu daha tolere edilebilir hale getirme ve duruma bağlı olarak işleri daha iyi veya daha kötü hale getirme yeteneği sunar. Ancak, duygu düzenleyici stratejilerin kullanımı, kişinin kendi hedeflerini gerçekleştirmesine yardımcı olurken başkaları tarafından uyumsuz olarak algılanabilir veya sosyal ilişkileri etkileyebilir (Leahy vd., 2011: 225).

Duygu düzenleme becerileri, kişinin iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Berking ve Whitley, 2014: 611). Duyguların farkındalığı ve ifadesi, psikolojik iyi oluşa olumlu katkıda bulunur (Kuyumcu ve Güven, 2012). Duygu düzenleme, bireyin hem olumsuz hem de olumlu duyguları yönetmesini içerir ve özellikle olumlu duyguların varlığı iyilik halini artırır (Diener, 2006: 28; Koole, 2010: 129). Çalışmalar, duygu düzenleme yetilerindeki yetersizliklerin somatik hastalıklara ve psikolojik sorunlara yol açabileceğini, bu becerilerin geliştirilmesinin ise psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir (Berking ve Whitley, 2014: 611; Bridges vd., 2004: 340; John ve Gross, 2004: 1301).

### **2.4.3. Duygu Düzenlemede Gross'un Süreç Modeli**

Duygu düzenleme, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamalarını, yönetmelerini ve uygun tepkiler geliştirmelerini içeren karmaşık bir süreçtir. Bu konuda öne çıkan teorilerden biri, James Gross'un Duygu Düzenleme Süreç Modeli'dir. Gross'un modeli, duygu düzenleme sürecini bir dizi aşamada ele alır (Gross, 2014: 4-5; Gross ve Feldman Barrett, 2011: 10).

- Duygu Farkındalığı (Emotion Awareness): Duygu düzenleme sürecinin ilk adımı, bireyin duygusal durumunu tanıma ve fark etme becerisidir. Duyguların farkına varma, kişinin içsel deneyimleriyle bağlantı kurma ve duygusal durumları anlama sürecini içerir.
- Durum Değerlendirmesi (Situation Appraisal): Bu aşama, bireyin çevresel durumları ve etkileşimleri değerlendirme yeteneğini içerir. Birey, duygusal tepkilerini belirli durumlarla nasıl ilişkilendirdiğini anlamaya çalışır. Bu, duygusal deneyimleri tetikleyen faktörleri anlamakla ilgilidir.
- Duygu İfadesi (Expressing Emotions): Duygularını ifade etme becerisi, bireyin duygusal durumunu başkalarına iletebilme yeteneğini içerir. Sözlü ifade, vücut

dili veya yaratıcı faaliyetlerle duyguları ifade etme bu aşamanın bir parçası olabilir.

- Duygu Değerlendirmesi (Emotion Evaluation): Birey, duygusal deneyimlerini değerlendirir ve bu duyguların kişisel değerleri, hedefleri ve inançlarıyla nasıl uyumlu olduğunu anlamaya çalışır. Bu aşama, duygusal deneyimlerin bireyin genel yaşam perspektifiyle nasıl örtüştüğünü değerlendirir.
- Duygu Düzenleme Stratejileri (Emotion Regulation Strategies): Birey, duygusal durumuyla başa çıkma ve dengeleme amacıyla çeşitli stratejileri kullanır. Bu stratejiler, duyguları azaltma, artırma veya yönlendirme amacı taşıyabilir. Bu, duygusal tepkileri kontrol etme becerisiyle ilgilidir.
- Empati ve İletişim (Empathy and Communication): Birey, başkalarının duygusal durumlarını anlama ve bu duygusal deneyimleri etkili bir şekilde iletebilme yeteneğini içerir. Empati, başkalarının duygusal deneyimlerini anlama ve paylaşma yeteneğini içerir. İletişim becerileri, duygusal deneyimleri doğru bir şekilde ifade etme ve başkalarıyla duygusal etkileşimde bulunma yeteneğini içerir.

James Gross'un modeli, duygu düzenleme sürecini bu aşamalar üzerinden anlamaya çalışarak bireylerin duygusal deneyimlerini etkileme stratejilerini açıklar (Gross, 2014: 5).

#### **2.4.4. Duygu Düzenleme Becerisinin Aşamaları**

Duygu düzenleme durum, olay ve bireyler karşısında meydana gelen duyguların düşünce, tutum ve davranış kontrolüyle şekillendirilmesidir (Berking ve Whitley, 2014: 612). Berking ve Whitley (2014: 613)'in duygular ile işlevsel baş etme modelinde yedi temel duygu düzenleme bileşeni bulunmaktadır:

- Farkındalık (Awareness): Duygu düzenleme sürecinin temelini oluşturan farkındalık, bireyin duygusal durumlarını ve bu duyguların kaynaklarını tanıma yeteneğini içerir. Birey, duygusal tepkilerini ve bu tepkileri tetikleyen faktörleri fark etme ve ayırt etme becerisini geliştirir.
- Tanımlama ve Adlandırma Becerisi (Identification and Labeling): Bu beceri, bireyin duygularını doğru bir şekilde tanımlama ve adlandırma yeteneğini içerir. Duygu ifadelerini etkili bir şekilde ifade edebilmek ve başkalarıyla paylaşabilmek için duyguları doğru bir şekilde tanımlamak önemlidir.

- Anlama Becerisi (Understanding): Duygu düzenleme sürecinde, bireyin duygusal tepkilerinin kökenini, nedenlerini ve etkilerini anlama becerisini içerir. Bu aşamada, duygusal deneyimleri daha derinlemesine keşfetmek ve anlamak önemlidir.
- Değişimleme Becerisi (Modification): Birey, duygusal durumunu değiştirme ve yönlendirme yeteneğini geliştirir. Bu aşama, duygusal tepkileri istenilen yönde değiştirme, azaltma veya güçlendirme becerisini içerir.
- Kabul ve Tolerans Becerisi (Acceptance and Tolerance): Duygu düzenleme sürecinde, bireyin olumsuz duyguları kabul etme ve tolere etme becerisini içerir. Bu, duygusal rahatsızlık hissi yaşandığında direnç göstermek yerine duyguları anlama ve kabullenme becerisini içerir.
- Yüzleşme Becerisi (Confrontation): Birey, duygusal zorluklarla yüzleşme ve bu zorlukları çözme becerisini geliştirir. Duygusal zorluklarla baş etme ve sorunları çözme sürecini içerir.
- Öz Destek Sağlama Becerisi (Self-Support): Duygu düzenleme sürecinde, bireyin kendisine yönelik destek sağlama ve kendi ihtiyaçlarına karşı duyarlılık geliştirme becerisini içerir. Bu, kendi duygusal refahını koruma ve güçlendirme becerisini içerir.

#### **2.4.5. Ergen Bireylerde Duygu Düzenleme**

Ergenlik dönemi, biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin hız kazandığı, genç bireyin toplumda bir yer bulma çabası içinde olduğu ve kişisel hedeflerini belirlemeye çalıştığı çalkantılı bir gelişim sürecidir (Yazgan İnanç vd., 2013: 170). Bu dönem, bireyin kimliğinin gelişiminde etkili olan birçok değişiklik içermesi nedeniyle diğer gelişim aşamalarından daha çalkantılı olarak kabul edilir. Ergenler, periyodik olarak yoğun duygular yaşadıkları bu dönemde duygu düzenleme becerilerinin önemi daha belirgin hale gelir. Soyut düşünme yeteneği kazanıldıkça ve bilişsel yetenekler arttıkça, ergenlerin duygu düzenleme becerileri daha etkili hale gelir (Sepetçi, 2019: 11). Duygusal iniş çıkışların yanı sıra, kimlik gelişimi ve benlik algısı da bu dönemde önemlidir. Düşük benlik algısının içsel ve dışsal sorunlara neden olabileceği gibi, işlevsel duygu düzenleme stratejilerini geliştirmek, özellikle gurur ve utanç gibi duygularla başa çıkma açısından kritiktir (Sarıtaş ve Gençöz, 2012: 119; Zeman vd., 2006: 157).

Silk ve diğeri (2003: 1870), ergenlik döneminde duygu düzenleme sürecini anlamak için iki önemli durumu vurgulamışlardır. İlk olarak, olumsuz duygusal olayların sıklığı, değişimi ve azalması gibi süreçler olarak farklı duygu değişkenlerine odaklanmışlardır. İkinci olarak, ergenlerin kullandığı bilişsel ve davranışsal yöntemleri inceleyerek dönemsel olarak içinde buldukları gelişim evresindeki başa çıkma stratejilerini ele almışlardır. Bu bağlamda, depresyon ve duygu durum bozuklukları gibi içsel sorunlara sahip ergenlerin olumsuz bilişsel yöntemleri tercih ettiği belirlenmiştir (Sarıtaş ve Gençöz, 2012: 120). Ergenler, duygu düzenleme ile ilişkilendirilen işlevsiz başa çıkma stratejileri arasında felaketleştirme, kendini yansıtma, kendini suçlama ve ruminasyon gibi yöntemleri kullanma eğilimindedirler (Ünal, 2021: 37). Ayrıca, kaygı bozukluğu ve okul reddi gibi durumlarda, ergenlerin olumsuz düzenleyici süreçleri benimseyip bastırma yöntemini daha fazla tercih ettikleri belirtilmiştir (Ercengiz ve Şar, 2017: 185). Duygularını tanıma ve anlama yeteneğine sahip bireylerin duygularını daha etkili bir şekilde düzenleyebildiği, bu beceriyi kullanamayan ergenlerin ise çeşitli psikolojik sorunlara yatkın olabileceği ifade edilmektedir (Akdemir, 2019: 5). Garnefski ve Kraaij (2006: 1661) ise duygu düzenleme yöntemlerini yetişkinlerin ergenlere göre daha sık kullandığını, bu farkın yetişkinlerin daha gelişmiş bilişsel yeteneklere sahip olmasından kaynaklandığını öne sürmüşlerdir.

## **2.5. Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar**

Araştırmanın bu bölümünde çalışma değişkenleri olan bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve öz şefkat ile ilgili yurt içinde ve yurt dışında yapılmış araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.5.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Singh ve diğeri (2013: 211) çalışmasında, okul öncesi öğretmenlerin bilinçli farkındalık eğitiminin öğrencilerin olumsuz davranışlarını azalttığı ve birbirlerine daha fazla saygı gösterme eğiliminde artış sağladığı bulunmuştur. Krusche ve diğeri (2013) çevrim içi bilinçli farkındalık eğitiminin stres, kaygı ve depresyonu azalttığını gösterirken, Mahmoudzadeh ve diğeri (2015: 195) farkındalığın ve işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu artırdığını, işlevsel olmayan stratejilerin ise olumsuz etkilediğini saptamıştır. Albayrak'ın (2015: 1) araştırmasında,

bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının ruhsal belirtilerin ciddiyetini azalttığı belirlenmiştir.

Demir ve Gündoğan'ın (2018: 46) çalışması, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının psikoloji öğrencilerinin kaygı düzeylerini azalttığını, Demir'in (2018: 1) araştırması ise çocuk gelişimi öğrencilerinde depresyon puanlarını düşürdüğünü ortaya koymuştur. İkiz ve Uygur'un (2019: 164) sistemik derlemesi, bilinçli farkındalık programlarının sınav kaygısını azaltmada etkili olduğunu gösterirken, Lucas ve Moore'un (2020: 312) çalışması, bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve akış eğilimi arasında anlamlı ilişkiler bulmuştur. Bu bulgular, bilinçli farkındalık temelli programların kaygı ve depresyonu azaltmada ve bilişsel esneklik ile akış eğilimini artırmada etkili olduğunu göstermektedir.

Ramazan ve diğerlerinin (2020) araştırması, akademisyenlerde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve iyi oluş arasında olumlu ilişkiler bulurken, Sinnott ve diğerlerinin (2020: 1) çalışması, bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik, akış ve postformal düşünce arasındaki anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur. Ayrıca, Sinnott ve ekibinin aynı çalışmayı tekrarladıklarında daha güçlü ilişkiler buldukları görülmüştür. Conversano ve diğerlerinin (2020: 1) araştırması ise COVID-19 sürecinde sosyal mesafe ve karantinanın yarattığı psikolojik sıkıntılara karşı bilinçli farkındalığın önemli bir rol oynadığını ve psikolojik sıkıntıyı yordayıcı etkisinin olduğunu göstermiştir. Bu bulgular, bilinçli farkındalığın refah düzeyini artırmada ve stresli durumlarla başa çıkmada etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

### **2.5.2. Öz Şefkat Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Deniz ve Sümer (2010: 115) çalışmasında, düşük öz-şefkat düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bayramoğlu (2011: 156), öz-şefkatin psikopatolojiye karşı destekleyici ve iyileştirici bir etkisi olduğunu tespit etmiştir. Akın ve İskender (2011: 138), öz-şefkat ile internet bağımlılığı arasında olumsuz bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Thompson ve Waltz (2008: 556) ise, öz-şefkatin travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde kaçınma stratejilerini azalttığını göstermiştir. Aydın ve Soyer (2012: 5), özel eğitim öğrencilerinde öz-şefkat seviyeleri arttıkça sürekli kaygı oranlarının azaldığını belirlemiştir. Bu bulgular, öz-şefkatin çeşitli psikolojik bozukluklarla ilişkili olduğunu ve iyileştirici etkilerinin olduğunu göstermektedir.

Costa ve Gouveia (2013: 1578) çalışmasında, kronik ağrıları olan bireylerin acıyı deneyimlemeye istekli olduklarında stres, depresyon ve anksiyete düzeylerinin azaldığını bulmuşlardır. Brion ve diğerleri (2014: 218), HIV ile enfekte bireylerde öz-şefkatin stres, kaygı ve utanç gibi psikolojik uyum faktörlerini azaltan koruyucu bir rol oynadığını tespit etmiştir. Bayar ve Dost (2018: 689) çalışmasında, kaygı ile bağlanan öğrencilerin öz-şefkat seviyelerinin düşük olduğunu ve ılımlı-demokratik ailelerde büyüyen öğrencilerin daha yüksek öz-şefkat seviyelerine sahip olduğunu göstermiştir. Şendir (2019: 1), anne-baba bağlanması ve yaşam doyumunun öz-şefkat üzerindeki etkilerini incelemiş ve öz-şefkatin, yaşam doyumu ve anne-baba koruma boyutları ile ilişkili olduğunu bulmuştur, ancak babaların ilgisinin yaşam doyumunu daha fazla etkilediğini göstermiştir.

Karaoğlu (2019: 1) çalışmasında, öz-şefkatin çocukluk çağı travmaları ve yeme tutumları ile duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkide aracı rol oynadığı bulunmuştur. Kahraman (2020: 1) 10-13 yaş arasındaki çocuklarda, bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Ewert ve diğerleri (2021: 14) meta-analiz çalışmasında, öz-şefkatin adaptif başa çıkma ile pozitif, uyumsuz başa çıkma ile negatif ilişki gösterdiğini ve yaşın bu ilişkide aracı rol oynadığını bulmuşlardır. Demirbilek (2021: 1) ergenlerde öznel iyi oluş ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık ettiğini, affediciliğin ise bu ilişkide anlamlı bir aracı rol oynamadığını ortaya koymuştur.

### **2.5.3. Duygusal Düzenleme Kavramı ile İlgili Araştırmalar**

Desrosiers ve diğerlerinin (2013: 654) çalışması, ruminasyon ve endişenin bilinçli farkındalık ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkiye, yeniden değerlendirme ve ruminasyonun ise bilinçli farkındalık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Prakash ve diğerleri (2017: 77) çalışmasında, düşünceden kaçınma stratejisinin bilinçli farkındalık ve duygu düzensizliği arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği ve genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık seviyesinin daha düşük, duygu düzensizliğinin daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Finkelstein-Fox ve diğerleri (2018: 639), üniversiteye geçiş sırasında iyi oluşu sürdürmede duygu düzenleme becerilerinin bilinçli farkındalıktan daha etkili olduğunu, ancak bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüğü olan öğrencilerde depresyona karşı koruma sağladığını tespit etmişlerdir.

Demir ve Gündoğan (2018) alışmasında, bilinçli farkındalık terapilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu ve bu terapilerin uzun süreli etkilerinin bulunduğu bulunmuştur. Stevenson ve diğerleri (2019: 256) alışmasında, bağlanma, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin psikolojik iyi oluşu %47 oranında yordadığı tespit edilmiştir. Kışmetoğlu (2019: 1) alışmasında, ergenlerde bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu, işlevsel olmayan stratejilerle ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Toprak ve etiner Bacak (2019) alışmasında ise ortaokul ğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

elik (2020: 98) alışmasında, çocukluk ağı travmaları, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri arasındaki olumsuz ilişkiler bulunmuş, yaş arttıca bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı ve duygu düzenleme güçlüklerinin azaldığı tespit edilmiştir. Dikmeer Bektaş (2020: 1) araştırmasında, anoreksiya nervosa tanısı olan ergenlerin düşük bilinçli farkındalık becerileri ve yüksek duygu düzenleme güçlükleri olduğu, bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüklerini yordadığı bulunmuştur. Yorulmaz (2021: 78-79) alışmasında ise duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalığın ilişkili olduğu ve demografik değişkenlere göre bu puanlarda farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu alışmalar, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik sağlık üzerindeki önemli etkilerini ortaya koymaktadır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizleri hakkında bilgiler verilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma nicel araştırma deseni içinde yer alan ilişkisel tarama yöntemine göre gerçekleşmiştir. İlişkisel tarama araştırmalarında iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin yönü ve gücü hakkında bilgilere ulaşılmaktadır (Karasar, 2011).

#### 3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreninin Isparta ili, Merkez ilçesinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı liselerde aktif öğrenim görmekte olan öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem ise araştırmaya katılmaya gönüllü “Rastgele Örneklem Yöntemi”ne göre seçilmiş 347 öğrenciden oluşmaktadır. Evren sayısı belli olmayan örneklemelerde araştırmaya dahil edilecek kişi sayısının %90 güven aralığı ve .05 anlamlılık düzeyine göre en az 272 olması gerektiği bildirilmiştir (Koç Başaran, 2017).

Araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine dair veriler Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri**

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	197	56.8
Erkek	150	43.2
<b>Yaş</b>		
16 Yaş ve Altı	161	46.4
17 Yaş ve Üstü	186	53.6
<b>Ebeveyn Medeni Durumu</b>		
Birlikte	310	89.3
Ayrı	37	10.7
<b>Yaşanılan Yer</b>		
Anne-Baba	318	91.6
Diğer	29	8.4
<b>Gelir</b>		
0-10.000	31	8.1
10.001-15.000	76	22.3
15.001-20.000	87	25.5
20.001 ve üzeri	147	43.1
<b>Ebeveynlik Tarzı</b>		
Otoriter	85	24.5
Koruyucu	141	40.6
Demokratik	96	27.7
İlgisiz	25	7.2
<b>Yapı Durumu</b>		
İçedönük	148	42.7
Dışadönük	199	57.3
<b>Toplam</b>	<b>347</b>	<b>100.0</b>

Araştırmaya katılan katılımcıların 197'si kadın, 150 tanesi ise erkek bireylerdir. Katılımcıların %53.6'sı 17 yaş ve üzeri bireylerden oluşuyorken %46.4'ü ise 16 yaş ve altı bireylerden oluşmaktadır. Bunun yanında katılımcıların tamamına yakınının (%89.3) anne baba medeni durumlarında evli oldukları görülmektedir. Benzer biçimde katılımcıların tamamına yakınının (%91.6) anne baba ile birlikte yaşadıkları saptanmıştır. Gelir düzeyi açısından ise net bir ayrışmadan söz edilememektedir. Katılımcıların %30.4'ünün 15.000 TL ve altında gelire sahip oldukları görülürken, %25'inin 15.001-20.000 TL arası ve %43.1'inin de 20.001 TL üzeri aile aylık gelinine sahip oldukları tespit edilmiştir. Katılımcıların %40.6'sının koruyucu ebeveyne, %27.7'si demokratik ebeveyne, %24.5'inin otoriter ve %7.2'sinin ilgisiz ebeveyne sahip oldukları görülmüştür. Katılımcıların %42.7'si içedönük, %57.3'ü dışadönük bireyler olduğunu düşünmektedir.

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)” ve “Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır.

#### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu formda katılımcıların; cinsiyeti, yaşı, ailenin gelir durumu, anne –baba birlikteliği, hangi ebeveyn tutumu ile yetiştiği, kendilerini nasıl tanımladıkları ile ilgili sorular bulunmaktadır.

#### 3.3.2. Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçeğin orijinali Droutman ve diğerleri (2018) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe'ye Sarıçam ve Çelik (2018) tarafından uyarlanmış ve psikometrik özellikleri incelenmiştir. Araştırma, 317 üniversite öğrencisi ve 200 lise öğrencisinden oluşan bir grup üzerinde gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği dilsel eşdeğerlik, açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi, uyum geçerliği, iç tutarlık ve test-tekrar test yöntemleriyle değerlendirilmiştir. Uyum geçerliği için Doğayla İlişkili Olma Ölçeği (DİÖÖ-6) ve Düşünsel İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin maddelerinin orijinal yapıyla uyumlu dört boyutta toplandığı görülmüştür. Uyum geçerliği çalışmasında, dikkat ve farkındalık ile doğayla ilişkililik ve düşünsel iyi olma arasında pozitif ilişkiler belirlenmiştir. Ergen ve yetişkinlerde kullanılan ölçek 19 madde ve 4 boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut 9, ikinci boyut 3, üçüncü boyut 4, dördüncü boyut 3 madde içermektedir. Ölçek 5'li likert tipinde “(1) Hiçbir zaman doğru değil”, “(2) Nadiren doğru”, “(3) Bazen doğru”, “(4) Genellikle doğru”, “(5) Her zaman doğru” şeklinde ifadeler içerir. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği Cronbach alfa katsayısı  $\alpha = .84$  ve test-tekrar test korelasyon katsayısı  $r = .64$  olarak bulunmuştur. Düzeltici madde-toplam korelasyonlarının  $.33$  ile  $.80$  arasında değiştiği gözlemlenmiştir. Ölçekte ters puanlanan maddeler bulunmamaktadır. Ölçeğin kapsam geçerliği değerleri  $0.80$  ile  $+1.00$  arasında sıralanmıştır. Yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda, ölçekteki maddeler dört boyutta toplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise ölçeğin uyum indeksi değerleri incelenmiştir. Uyum indekslerinin değerleri kabul edilebilir düzeydedir. Uyum geçerliği çalışmasında, dikkat ve farkındalık ile doğayla ilişkili olma, öz-yeterlik, yaşam planı arasında pozitif ilişkiler tespit edilmiştir. Cronbach alfa iç

tutarlılık güvenirlilik katsayısı ölçeğin bütünü için  $\alpha=.84$  olarak bulunmuş, alt boyutlar için farklı değerler elde edilmiştir. Madde analizi sonucunda düzeltilmiş madde-toplam korelasyon katsayıları .33 ile .60 arasında sıralanmıştır. Bu sonuçlar, ölçeğin pozitif psikoloji, sağlık ve eğitim alanlarında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri .79 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar ise .73 ile .86 arasında Cronbach Alfa değerlerine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 3.2).

### 3.3.3. Öz Şefkat Ölçeği-Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)

Öz Şefkat Ölçeği, bireylerin içsel şefkat düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF), Raes ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiştir. Bu kısa forma dönüştürülen ölçek, 12 maddeden ve 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Öz Sevecenlik (2. ve 6.), Ortak İnsanlık Hali (5. ve 10.) ve Bilinçli Farkındalık (3. ve 7.) ölçeğin olumlu alt boyutlarını; Öz Yargılama (11. ve 12.), İzolasyon (4. ve 8.) ve Aşırı Özdeşleşme (1. ve 9.) ise olumsuz alt boyutlarını temsil etmektedir (Raes vd., 2011). Türkçe 'ye uyarlanmış olan ÖŞÖ-KF'nin ergenler üzerindeki psikometrik özelliklerinin araştırılması, Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. ÖŞÖ-KF'nin orijinal hali 12 maddeden oluşmaktaydı. Ancak, Türk kültürüne uyarlama çalışması sırasında yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 10. maddenin faktör yükünün 0.30'un altında olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle, Türkçe'ye uyarlanmış ÖŞÖ-KF toplam 11 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipinde olup (1 - Hiçbir Zaman, 5 - Daima) Türk kültürüne uygun hale getirilmiştir. Ölçekteki 1., 4., 8., 9., 10. ve 11. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 55, en düşük puan ise 11'dir. Yüksek puanlar, bireyin içsel şefkat düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlilik katsayısı Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .75 olarak hesaplanmıştır. Veri setinin Açımlayıcı Faktör Analizi'ne (AFA) göre, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-K) tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Faktör yükleri incelendiğinde, maddelerin değerleri genellikle 0,48 ile 0,73 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) sonucunda, ÖŞÖ-K'nın tek faktörlü yapısının doğrulandığı ve uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu görülmektedir. DFA'dan elde edilen faktör yükleri incelendiğinde, maddelerin faktör yüklerinin ise 0,50 ile 0,73 arasında değiştiği görülmektedir. Ölçüt bağımlı geçerlilik analizi, Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu ile Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Şefkat Korkusu Ölçeği arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Spearman Korelasyon Analizi sonuçlarına göre, öz-şefkat ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki ( $r=0,432$ ,  $p<0,01$ ), öz-şefkat ile şefkat korkusu arasında ise negatif yönde orta düzeyde bir ilişki ( $r=-0,411$ ,  $p<0,01$ ) tespit edilmiştir. Sonuç olarak, Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türk kültüründe 11 maddeden ve tek boyuttan oluştuğu ve ergenlerin içsel şefkat düzeyini ölçmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğu belirtilmektedir (Yıldırım ve Sarı, 2018: 3). Bu araştırma da öz şefkat ölçeğinin Cronbach Alfa değeri .72 olarak bulunmuştur (Tablo 3.2).

### **3.3.4. Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği**

Phillips ve Power (2007) tarafından ergenlerin duygu düzenleme yöntemlerini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme olmak üzere dört boyutta değerlendirme yapar. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ortaya çıkan dört boyutlu yapı, toplam varyansın %56'sını açıklar ve faktör yükleri .57 ile .83 arasında değişir. Doğrulayıcı faktör analizi, ölçeğin kabul edilebilir bir faktör modeli olduğunu gösterirken, Cronbach alfa değerleri ise sırasıyla .72, .76, .76 ve .66 olarak bulunmuştur. Ölçek, likert tipi beşli derecelendirmeye sahip olup, 18 sorudan oluşmaktadır ve her bir alt boyut için ayrı puanlar elde edilir.

Duy ve Yıldız (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda, ölçeğin orijinal formunda olduğu gibi dört boyutlu bir yapı sergilediği belirlenmiştir. Ancak, "dikkatimi hoşuma giden bir faaliyete yoğunlaştırırım." maddesi, muhtemel çevirisel anlam farklılıkları nedeniyle orijinal faktöründe yer almamış ve analizlere dahil edilmemiştir. Ölçeğin iç tutarlılığını gösteren Cronbach alfa katsayıları sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için .76, içsel işlevsel duygu düzenleme için .74, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için .68 ve dışsal işlevsel duygu düzenleme için .69 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test korelasyon değerleri ise sırasıyla dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme için .70, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme için .56, dışsal işlevsel duygu düzenleme için .52 ve içsel işlevsel duygu düzenleme için .51 olarak tespit edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda, ölçeğin yeterli düzeyde geçerlilik ve güvenirlik değerlerine sahip olduğu rapor edilmiştir. Ölçeği'nin (EİDDÖ) geçerlik analizi, açıklayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) kullanılarak gerçekleştirilmiştir. AFA sonuçlarına göre, ölçeğin dört faktör tarafından

toplam varyansın %51.48'ini açıkladığı bulunmuştur. DFA uyum indekslerine bakıldığında, RMSEA= .06, RMR= .09, SRMR= .06, GFI= .94, AGFI= .92, CFI= .93, NFI= .91 ve NNFI= .92 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, DFA'dan elde edilen birleşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans oranı (AVE) değerleri incelendiğinde, birleşik güvenilirlik değerlerinin .68 ile .77 arasında, ortalama açıklanan varyans oranlarının ise %39 ile %57 arasında değiştiği görülmüştür (Duy ve Yıldız, 2014). Bu araştırmada ölçeğin toplam Cronbach Alfa değeri .89 olarak bulunmuştur. Alt boyutlar ise .81 ile .85 arasında Cronbach Alfa değerlerine sahip olduğu bulunmuştur (Tablo 3.2).

#### **3.4. Verilerin Toplanması Ve İşlem Yolu**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurul onayı alındıktan sonra uygulama sürecine geçilmiştir. Bu bağlamda öncelikle araştırmada kullanılan ölçme araçlarına ilişkin gerekli kullanım izinleri alınmıştır. Ardından araştırmada yer alan ölçme araçları bir test bataryası haline getirilmiş olup katılımcı görüşlerine yüz yüze uygulama şeklinde sunulmuştur. Bu bağlamda ilgili liselerde kurum yöneticileri ve araştırmannın yapılacağı saatlerdeki ders öğretmenlerine araştırmannın amacı ve süreç hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Anketlerin uygulanacağı gün ve saat belirlenmiştir. Çalışma sürecinde öğrencilere yönerge sözlü ve yazılı olarak bildirilmiş, gönüllülük esaslı olduğu belirtilmiştir. Elde edilen veriler toplandığında toplamda 361 adet veri setine ulaşılmıştır. Toplanan veriler incelendiğinde yönergeye uygun doldurulmayan (boş bırakılan maddeler, iki yanıtı maddeler vb.) 14 veri seti çıkarıldıktan sonra 347 veri üzerinde istatistiksel işlemler yapılmıştır.

#### **3.4. Verilerin Analizi**

Araştırma kapsamında ulaşılan veriler SPSS 26 programı ile analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Bu bağlamda öncelikle kullanılan demografik bilgi formuna ait betimsel analizler yapılmıştır. Ardından kullanılan ölçme araçlarına ilişkin analizler yapılmıştır. Bu analizler sırasıyla normallik analizleri, güvenilirlik analizleri ve betimsel analizler (sayı, ortalama, standart sapma vb.) şeklinde sıralanmıştır. Normallik analizi olarak çarpıklık ve basıklık değerlerinden yararlanılmıştır. Elde edilen normallik değerlerinin kabul edilen standartlar içerisinde olduğu bulunduğu için “parametrik test kriterlerinden” yararlanılmıştır. Bu bağlamda iki gruplu yapılarda t testi kullanılırken üç ve üzeri gruplarda ise Anova analizlerinden yararlanılmıştır.

İkiden fazla grupların karşılaştırılması sonucu anlamlı farkın neden olduğu grup için Post-Hoc testlerinden Tukey HSD ile belirlenmiştir. Ölçekler arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon Analizi ile yapılmıştır. Benzer biçimde değişkenler arasındaki yordama gücünün ortaya konmasında ise aşamalı ve basit regresyon analizlerinden yararlanılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık (p) değeri 0.05 olarak alınmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ortalama, standart sapma en küçük ve en büyük değerleri ile normallik ve güvenilirlik sonuçları Tablo 3.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.2: Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler**

Ölçek	Min	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach Alfa
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	<b>1.00</b>	<b>5.00</b>	<b>3.78</b>	<b>.72</b>	<b>-.763</b>	<b>1.018</b>	<b>.885</b>
Dikkat ve Farkındalık	1.00	5.00	3.92	.81	-.792	.654	.845
Reaktif Olmamak	1.00	5.00	3.45	1.06	-.337	-.706	.819
Yargılayıcı Olmamak	1.00	5.00	3.72	.96	-.580	-.142	.809
Kendini Kabul Etme	1.00	5.00	3.19	1.12	-.063	-.808	.836
<b>Öz-Şefkat Ölçeği</b>	<b>1.25</b>	<b>4.83</b>	<b>2.92</b>	<b>.58</b>	<b>.111</b>	<b>.425</b>	<b>.724</b>
<b>Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği</b>	<b>1.00</b>	<b>5.00</b>	<b>2.94</b>	<b>.66</b>	<b>.150</b>	<b>.802</b>	<b>.794</b>
İçsel-İşlevsel	1.00	5.00	3.66	.94	-.610	.247	.860
İçsel-İşlevsel Olmayan	1.00	5.00	3.02	1.00	-.133	-.728	.775
Dışsal-İşlevsel	1.00	5.00	2.84	1.03	-.012	-.801	.733
Dışsal-İşlevsel Olmayan	1.00	5.00	2.35	1.08	.811	-.203	.825

Yukarıda araştırmada kullanılan ölçeklere ait ortalama, standart sapma, minimum-maksimum ve çarpıklık-basıklık değerleri verilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ve +2 arasında olması durumunda normallik varsayımı kabul edilmektedir. Tablo 4.1 incelendiğinde ulaşılan değerlerin kabul edilen sınırlar içerisinde olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle ilgili analizlerin seçiminde normal dağılım özelliği gösteren analizler tercih edilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği için ölçekten alınan ortalama en küçük değer 1,25 en yüksek değer ise 5’tir. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puan 3,78 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarından en yüksek ortalama dikkat ve farkındalığa, en düşük ortalama puan ise kendini kabul etmeye aittir. Ölçeğin hem kendisi hem de tüm alt boyutları normallik varsayımını sağlamaktadır. Ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .885, dikkat ve farkındalık alt boyutu için .845, reaktif olmamak alt

boyutu için .819, yargılayıcı olmamak alt boyutu için .809 ve kendini kabul etme alt boyutu için .836 olarak hesaplanmıştır.

Öz Şefkat Ölçeği için ölçekten alınan ortalama en küçük değer 1 en yüksek değer ise 4,83'tür. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puan 2,92 olarak hesaplanmıştır.

Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği için ölçekten alınan ortalama en küçük değer 1 en yüksek değer ise 5'tir. Katılımcıların ölçekten aldıkları ortalama puan 2,94 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarından en yüksek ortalama içsel-işlevsel, en düşük ortalama puan ise dışsal-işlevsel olmayan alt boyutuna aittir. Ölçeğin hem kendisi hem de tüm alt boyutları normallik varsayımını sağlamaktadır. Ölçeğin genel Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .794, içsel-işlevsel alt boyutu için .860, içsel-işlevsel olmayan alt boyutu için .775, dışsal-işlevsel alt boyutu için .733 ve dışsal işlevsel olmayan alt boyutu için .825 olarak hesaplanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın elde edilen analizleri sonucunda ulaşılan bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

#### 4.1. Gruplar Arası Karşılaştırma Analizleri

Çalışmanın bu kısmında demografik değişkenler ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki fark analizlerine yer verilmiştir.

**Tablo 4.1: Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Cinsiyet	N	Ort.	ss	t	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Kadın	197	3.81	0.68	1.614	0.205
	Erkek	150	3.74	0.78		
Dikkat ve Farkındalık	Kadın	197	3.99	0.76	2.758	0.098
	Erkek	150	3.85	0.87		
Reaktif Olmamak	Kadın	197	3.51	1.05	0.095	0.758
	Erkek	150	3.40	1.09		
Yargılayıcı Olmamak	Kadın	197	3.70	0.99	1.515	0.219
	Erkek	150	3.76	0.93		
Kendini Kabul Etme	Kadın	197	3.23	1.14	0.421	0.517
	Erkek	150	3.16	1.10		
<b>Öz-Şefkat</b>	Kadın	197	2.99	0.64	<b>9.171</b>	<b>0.003</b>
	Erkek	150	2.86	0.49		
<b>Duygu Düzenleme</b>	Kadın	197	2.90	0.59	<b>7.373</b>	<b>0.007</b>
	Erkek	150	3.01	0.75		
İçsel-İşlevsel	Kadın	197	3.67	0.93	1.357	0.245
	Erkek	150	3.65	0.98		
İçsel-İşlevsel Olmayan	Kadın	197	2.97	0.95	2.872	0.091
	Erkek	150	3.09	1.07		
Dışsal-İşlevsel	Kadın	197	2.86	1.01	0.511	0.475
	Erkek	150	2.82	1.08		
Dışsal-İşlevsel Olmayan	Kadın	197	2.22	1.00	<b>3.084</b>	<b>0.048</b>
	Erkek	150	2.53	1.17		

Tablo 4.1 incelendiğinde cinsiyet ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Buna göre öz şefkat [ $t=9,171$ ;  $p=0,003$ ], duygu düzenleme toplam [ $t=7,373$ ;  $p=0,007$ ] ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme [ $t=3,084$ ;  $p=0,048$ ] cinsiyet üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Tabloya göre kadın öğrencilerin öz şefkat puan ortalamaları ( $\bar{x}=2,99$ ) erkek öğrencilerin öz şefkat puan ortalamasından ( $\bar{x}=2,86$ )

yüksektir. Bunun yanında erkek lise öğrencilerinin duygu düzenleme toplam ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları ( $\bar{x}=3,01$ ; 2,53) kadın lise öğrencilerinin duygu düzenleme toplam ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamasından ( $\bar{x}=2,90$ ; 2,22) yüksektir.

**Tablo 4.2: Yaş Aralıklarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Yaş	N	Ort.	ss	t	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	16 Yaş ve Altı	161	3.71	0.75	-1.665	0.097
	17 Yaş ve Üstü	186	3.84	0.70		
Dikkat ve Farkındalık	16 Yaş ve Altı	161	3.88	0.82	-1.029	0.304
	17 Yaş ve Üstü	186	3.97	0.80		
Reaktif Olmamak	16 Yaş ve Altı	161	3.37	1.10	-1.420	0.157
	17 Yaş ve Üstü	186	3.53	1.04		
Yargılayıcı Olmamak	16 Yaş ve Altı	161	3.61	1.03	-1.974	0.049
	17 Yaş ve Üstü	186	3.82	0.90		
Kendini Kabul Etme	16 Yaş ve Altı	161	3.11	1.13	-1.436	0.152
	17 Yaş ve Üstü	186	3.28	1.12		
<b>Öz-Şefkat</b>	16 Yaş ve Altı	161	2.89	0.60	<b>-2.724</b>	<b>0.007</b>
	17 Yaş ve Üstü	186	2.94	0.57		
<b>Duygu Düzenleme</b>	16 Yaş ve Altı	161	2.91	0.65	-0.975	0.330
	17 Yaş ve Üstü	186	2.98	0.67		
İçsel-İşlevsel	16 Yaş ve Altı	161	3.51	0.98	-0.800	0.424
	17 Yaş ve Üstü	186	3.79	0.91		
İçsel-İşlevsel Olmayan	16 Yaş ve Altı	161	3.08	0.99	1.001	0.318
	17 Yaş ve Üstü	186	2.97	1.01		
Dışsal-İşlevsel	16 Yaş ve Altı	161	2.74	1.01	-1.664	0.097
	17 Yaş ve Üstü	186	2.93	1.06		
Dışsal-İşlevsel Olmayan	16 Yaş ve Altı	161	2.36	1.05	0.134	0.893
	17 Yaş ve Üstü	186	2.34	1.11		

Tablo 4.2 incelendiğinde yaş aralıkları ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p<.05$ ). Buna göre öz şefkat [ $t=-2,724$ ;  $p=0,007$ ] yaş üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Tabloya göre 17 yaş ve üstü öğrencilerde öz şefkat puan ortalaması ( $\bar{x}=2,94$ ) 16 yaş ve altı lise öğrencilerin öz şefkat puan ortalamasından ( $\bar{x}=2,89$ ) yüksektir.

**Tablo 4.3: Ebeveyn Medeni Duruma Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	<b>Medeni Durum</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Birlikte	310	3.80	0.69	<b>2.116</b>	<b>0.044</b>
	Ayrı	37	3.66	1.00		
Dikkat ve Farkındalık	Birlikte	310	3.94	0.78	<b>2.857</b>	<b>0.024</b>
	Ayrı	37	3.82	1.02		
Reaktif Olmamak	Birlikte	310	3.47	1.04	0.429	0.668
	Ayrı	37	3.39	1.27		
Yargılayıcı Olmamak	Birlikte	310	3.74	0.92	1.232	0.219
	Ayrı	37	3.54	1.30		
Kendini Kabul Etme	Birlikte	310	3.23	1.09	<b>2.345</b>	<b>0.038</b>
	Ayrı	37	2.96	1.34		
<b>Öz-Şefkat</b>	Birlikte	310	2.92	0.58	1.232	0.219
	Ayrı	37	2.95	0.58		
<b>Duygu Düzenleme</b>	Birlikte	310	2.94	0.64	-0.363	0.717
	Ayrı	37	2.98	0.84		
İçsel-İşlevsel	Birlikte	310	3.68	0.92	-0.286	0.775
	Ayrı	37	3.48	1.19		
İçsel-İşlevsel Olmayan	Birlikte	310	3.02	0.98	-0.200	0.842
	Ayrı	37	3.05	1.18		
Dışsal-İşlevsel	Birlikte	310	2.83	1.02	-0.557	0.578
	Ayrı	37	2.94	1.22		
Dışsal-İşlevsel Olmayan	Birlikte	310	2.33	1.06	-1.352	0.177
	Ayrı	37	2.58	1.29		

Tablo 4.3 incelendiğinde medeni durum ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Buna göre bilinçli farkındalık toplam [ $t=2,116$ ;  $p=0,044$ ], dikkat ve farkındalık [ $t=2,857$ ;  $p=0,024$ ] ve kendini kabul etme [ $t=2,345$ ;  $p=0,038$ ] ebeveyn medeni durumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Tabloya göre ebeveyn medeni durumu evli olan katılımcıların bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme puan ortalamaları ( $\bar{x}=3,80$ ;  $3,94$ ;  $3,23$ ) ebeveyn medeni durumu ayrı olan katılımcıların bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme puan ortalamalarından ( $\bar{x}=3,66$ ;  $3,82$ ;  $2,96$ ) yüksektir.

**Tablo 4.4: Yaşanılan Yere Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Yaşanılan Yer	N	Ort.	ss	t	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Aile	318	3.80	0.69	1.267	0.206
	Diğer	29	3.62	1.08		
Dikkat ve Farkındalık	Aile	318	3.94	0.77	0.823	0.411
	Diğer	29	3.81	1.17		
Reaktif Olmamak	Aile	318	3.48	1.05	1.145	0.253
	Diğer	29	3.24	1.20		
Yargılayıcı Olmamak	Aile	318	3.74	0.92	1.233	0.218
	Diğer	29	3.51	1.32		
Kendini Kabul Etme	Aile	318	3.23	1.11	1.858	0.064
	Diğer	29	2.82	1.24		
<b>Öz-Şefkat</b>	Aile	318	2.91	0.58	1.259	0.209
	Diğer	29	3.05	0.65		
<b>Duygu Düzenleme</b>	Aile	318	2.96	0.64	1.932	0.054
	Diğer	29	2.76	0.89		
İçsel-İşlevsel	Aile	318	3.69	0.89	1.514	0.131
	Diğer	29	3.33	1.44		
İçsel-İşlevsel Olmayan	Aile	318	3.05	0.98	1.887	0.060
	Diğer	29	2.68	1.20		
Dışsal-İşlevsel	Aile	318	2.84	1.01	0.218	0.828
	Diğer	29	2.88	1.31		
Dışsal-İşlevsel Olmayan	Aile	318	2.36	1.09	0.229	0.819
	Diğer	29	2.31	1.06		

Tablo 4.4 incelendiğinde yaşanılan yer ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmemiştir ( $p>.05$ ).

**Tablo 4.5: Yapı Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki T Testi**

	Yapı	N	Ort.	ss	t	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	İçedönük	148	3.78	0.72	<b>3.945</b>	<b>0.048</b>
	Dışadönük	199	3.79	0.73		
Dikkat ve Farkındalık	İçedönük	148	3.92	0.81	0.099	0.753
	Dışadönük	199	3.94	0.82		
Reaktif Olmamak	İçedönük	148	3.47	1.01	0.040	0.841
	Dışadönük	199	3.45	1.11		
Yargılayıcı Olmamak	İçedönük	148	3.70	0.95	0.095	0.758
	Dışadönük	199	3.74	0.98		
Kendini Kabul Etme	İçedönük	148	3.27	1.06	2.363	0.125
	Dışadönük	199	3.15	1.17		
<b>Öz-Şefkat</b>	İçedönük	148	2.86	0.51	<b>4.110</b>	<b>0.043</b>
	Dışadönük	199	2.97	0.63		
<b>Duygu Düzenleme</b>	İçedönük	148	2.96	0.62	2.288	0.131
	Dışadönük	199	2.94	0.69		
İçsel-İşlevsel	İçedönük	148	3.68	0.87	1.893	0.170
	Dışadönük	199	3.64	1.01		
İçsel-İşlevsel Olmayan	İçedönük	148	3.20	0.94	1.936	0.165
	Dışadönük	199	2.89	1.02		
Dışsal-İşlevsel	İçedönük	148	2.74	1.04	0.361	0.549
	Dışadönük	199	2.92	1.04		
Dışsal-İşlevsel Olmayan	İçedönük	148	2.27	1.03	1.247	0.265
	Dışadönük	199	2.42	1.12		

Tablo 4.5 incelendiğinde yapı durumu ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Buna göre bilinçli farkındalık toplam [ $t=3,945$ ;  $p=0,048$ ] ve öz şefkat [ $t=4,110$ ;  $p=0,043$ ] yapı durumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Tabloya göre dışadönük olan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öz şefkat puan ortalamaları ( $\bar{x}=3,79$ ;  $2,97$ ) içedönük yapıda olan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öz şefkat puan ortalamalarından ( $\bar{x}=3,78$ ;  $2,86$ ) yüksektir.

**Tablo 4.6: Gelir Düzeyine Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi**

	<b>Gelir</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>f</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Fark</b>
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	0-10.000 <sup>A</sup>	31	3.52	1.02	<b>3.282</b>	<b>0.021</b>	<b>D-A p=0.009*</b> <b>D-B p=0.040*</b> <b>C-A p=0.017*</b>
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	3.71	0.65			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	3.73	0.78			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	3.91	0.63			
Dikkat ve Farkındalık	0-10.000 <sup>A</sup>	31	3.70	1.05	<b>3.777</b>	<b>0.011</b>	<b>D-A p=0.001*</b> <b>C-A p=0.011*</b>
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	3.80	0.74			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	3.86	0.89			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	4.09	0.71			
Reaktif Olmamak	0-10.000 <sup>A</sup>	31	3.05	1.16	1.646	0.179	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	3.49	1.01			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	3.51	1.05			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	3.50	1.08			
Yargılayıcı Olmamak	0-10.000 <sup>A</sup>	31	3.52	1.19	1.630	0.182	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	3.65	0.96			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	3.65	0.96			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	3.85	0.91			
Kendini Kabul Etme	0-10.000 <sup>A</sup>	31	2.98	1.27	0.870	0.457	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	3.23	1.08			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	3.11	1.05			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	3.28	1.16			
<b>Öz-Şefkat</b>	0-10.000 <sup>A</sup>	31	2.91	0.46	0.362	0.780	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	2.96	0.47			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	2.87	0.63			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	2.93	0.63			
<b>Duygu Düzenleme</b>	0-10.000 <sup>A</sup>	31	2.85	0.77	0.264	0.851	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	2.95	0.75			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	2.94	0.55			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	2.97	0.66			
İçsel-İşlevsel	0-10.000 <sup>A</sup>	31	3.38	1.22	1.588	0.192	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	3.57	0.90			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	3.70	0.90			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	3.75	0.94			
İçsel-İşlevsel Olmayan	0-10.000 <sup>A</sup>	31	3.00	1.03	0.145	0.933	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	2.99	1.17			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	2.99	0.83			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	3.06	1.00			
Dışsal-İşlevsel	0-10.000 <sup>A</sup>	31	2.82	1.01	0.327	0.806	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	2.80	1.17			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	2.94	1.00			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	2.82	1.00			
Dışsal-İşlevsel Olmayan	0-10.000 <sup>A</sup>	31	2.34	1.12	0.668	0.572	
	10.001-15.000 <sup>B</sup>	76	2.42	1.19			
	15.001-20.000 <sup>C</sup>	87	2.22	0.94			
	20.001+ <sup>D</sup>	147	2.40	1.10			

Tablo 4.6 incelendiğinde gelir düzeyi ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Buna göre bilinçli farkındalık toplam [ $f=3,282$ ;  $p=0,021$ ] ve dikkat ve farkındalık [ $f=3,777$ ;  $p=0,011$ ] gelir durumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Elde edilen verilerin dağılımı homojenlik gösterdiğinden post hoc analizi olarak “Tukey” testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.6’ya göre 15.001 TL ve üzerinde gelire sahip olan bireylerde bilinçli farkındalık toplam ile dikkat ve farkındalık düzeyi diğer gelir düzeylerine göre yüksek bulunmuştur.



**Tablo 4.7: Ebeveynlik Tutumlarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme ile Alt Boyutları Arasındaki ANOVA Testi**

	<b>Ebeveyn Tutumu</b>	<b>N</b>	<b>Ort.</b>	<b>ss</b>	<b>f</b>	<b>p</b>	<b>Anlamlı Fark</b>
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.74	0.69	<b>3.217</b>	<b>0.023</b>	<b>3-4 p=0.016*</b> <b>2-4 p=0.021*</b>
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	3.84	0.71			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	3.85	0.70			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.38	0.89			
Dikkat ve Farkındalık	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.98	0.75	<b>4.039</b>	<b>0.008</b>	<b>3-4 p=0.022*</b> <b>2-4 p=0.002*</b> <b>1-4 p=0.006*</b>
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	3.99	0.81			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	3.94	0.79			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.40	0.94			
Reaktif Olmamak	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.54	1.12	2.324	0.075	
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	3.58	1.00			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	3.22	1.08			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.41	1.12			
Yargılayıcı Olmamak	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.81	0.81	1.693	0.168	
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	3.76	1.00			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	3.70	0.98			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.33	1.14			
Kendini Kabul Etme	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.18	1.14	2.567	0.054	
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	3.38	1.06			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	2.99	1.12			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.03	1.30			
<b>Öz-Şefkat</b>	Otoriter <sup>1</sup>	85	2.82	0.59	<b>6.776</b>	<b>0.000</b>	<b>3-4 p=0.000*</b> <b>3-1 p=0.001*</b> <b>2-4 p=0.037*</b>
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	2.94	0.57			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	3.02	0.60			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	2.79	0.50			
<b>Duygu Düzenleme</b>	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.12	0.65	<b>5.002</b>	<b>0.002</b>	<b>1-3 p=0.002*</b> <b>4-3 p=0.041*</b>
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	2.90	0.67			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	2.84	0.58			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.02	0.88			
İçsel-İşlevsel	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.60	0.95	<b>3.271</b>	<b>0.021</b>	<b>3-4 p=0.044*</b> <b>2-4 p=0.011*</b>
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	3.75	0.85			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	3.70	0.96			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.24	1.29			
İçsel-İşlevsel Olmayan	Otoriter <sup>1</sup>	85	3.31	0.97	2.217	0.086	
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	2.91	1.02			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	2.84	0.90			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	3.35	1.10			
Dışsal-İşlevsel	Otoriter <sup>1</sup>	85	2.90	1.07	2.344	0.073	
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	2.88	1.01			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	2.76	0.98			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	2.75	1.30			
Dışsal-İşlevsel Olmayan	Otoriter <sup>1</sup>	85	2.73	1.17	0.442	0.723	
	Koruyucu <sup>2</sup>	141	2.18	1.06			
	Demokratik <sup>3</sup>	96	2.18	0.91			
	İlgisiz <sup>4</sup>	25	2.74	1.18			

Tablo 4.7 incelendiğinde ebeveyn tutumu ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenlemeye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir ( $p < .05$ ). Buna göre bilinçli farkındalık toplam [ $f=3,217$ ;  $p=0,023$ ], dikkat ve farkındalık [ $f=4,039$ ;  $p=0,008$ ], öz şefkat [ $f=6,776$ ;  $p=0,000$ ], duygu düzenleme toplam [ $f=5,002$ ;  $p=0,002$ ] ve içsel işlevsel duygu düzenleme [ $f=3,271$ ;  $p=0,021$ ] ebeveyn tutumları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşturmuştur. Elde edilen verilerin dağılımı homojenlik göstermediğinden post hoc analizi olarak “Games Howell” testinden yararlanılmıştır.

Tablo 4.7’ye göre ailesi koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde bilinçli farkındalık düzeyi ailesi ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde ailesi otoriter, koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde dikkat ve farkındalık düzeyi ailesi ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek bulunmuştur.

Ailesi koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde öz şefkat düzeyi otoriter veya ilgisiz ebeveyne sahip öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır.

Bunun yanında ailesi hem otoriter hem de ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerde duygu düzenleme düzeyi ailesi demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Son olarak ailesi hem otoriter hem de koruyucu ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerde içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyi ailesi ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

## 4.2. Korelasyon ve Regresyon Analizleri

Çalışmanın bu kısmında bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki korelasyon ve regresyon analizlerine yer verilmiştir.

**Tablo 4.8: Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Şefkat Ölçeği ve Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği ile Alt Boyutları Arasındaki Korelasyon Analizi**

Değişkenler ve Alt Boyutları (N=347)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>1. Bilinçli Farkındalık</b>	1										
2. Dikkat ve Farkındalık	.888**	1									
3. Reaktif Olmamak	.639**	.340**	1								
4. Yargılayıcı Olmamak	.794**	.539**	.396**	1							
5. Kendini Kabul Etme	.420**	.262**	.364**	.432**	1						
<b>6. Öz Şefkat</b>	.008	.091	-.180**	.005	.189**	1					
<b>7. Duygu Düzenleme</b>	.266**	.229**	.180**	.233**	.267**	-.162**	1				
8. İçsel İşlevsel D. D.	.528**	.424**	.263**	.552**	.242**	.131**	.409**	1			
9. İçsel İşlevsel Olmayan D. D.	.130*	.077	.154**	.134**	.239**	-.469**	.711**	.038	1		
10. Dışsal İşlevsel D. D.	.215	.198	.166	.154	.110	.123	.629**	.157**	.213**	1	
11. Dışsal İşlevsel Olmayan D. D.	-.078	-.023	-.067	-.119*	.135*	-.084	.720**	-.025	.396**	.261**	1

\*\* : 0.01 düzeyinde, \* : 0.05 düzeyinde

Tablo 4.8’de kurulan korelasyon analizi sonuçlarına göre;

Bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme ( $r=.266$ ;  $p<0,01$ ), içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r=.528$ ;  $p<0,01$ ) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=.130$ ;  $p<0,05$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri de artmaktadır.

Bilinçli farkındalık dikkat ve farkındalık alt boyutu ile duygu düzenleme ( $r=.229$ ;  $p<0,01$ ) ve içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r=.424$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde dikkat ve farkındalık

düzeyi arttıkça duygu düzenleme ve içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyleri de artmaktadır.

Bilinçli farkındalık reaktif olmamak alt boyutu ile duygu düzenleme ( $r=,180$ ;  $p<0,01$ ), içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r=,263$ ;  $p<0,01$ ) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=,154$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde; öz şefkat ile ( $r=-,180$ ;  $p<0,01$ ) negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde reaktif olmamak düzeyi arttıkça duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri artarken, öz şefkat düzeyi ise düşmektedir.

Bilinçli farkındalık yargılayıcı olmamak alt boyutu ile duygu düzenleme ( $r=,233$ ;  $p<0,01$ ), içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r=,552$ ;  $p<0,01$ ) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=,134$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde; dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile ( $r=-,119$ ;  $p<0,05$ ) negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde yargılayıcı olmamak düzeyi arttıkça duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri artarken, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyi ise düşmektedir.

Bilinçli farkındalık kendini kabul etme alt boyutu ile öz şefkat ( $r=,189$ ;  $p<0,01$ ), duygu düzenleme ( $r=,267$ ;  $p<0,01$ ), içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r=,242$ ;  $p<0,01$ ), içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=,239$ ;  $p<0,01$ ) ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=,135$ ;  $p<0,01$ ) arasında pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre lise öğrencilerinde kendini kabul etme düzeyi arttıkça öz şefkat, duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri de artmaktadır.

Öz şefkat ile duygu düzenleme toplam ( $r=-,162$ ;  $p<0,01$ ) ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ( $r=-,469$ ;  $p<0,01$ ) arasında negatif yönde; içsel işlevsel duygu düzenleme ( $r=,131$ ;  $p<0,01$ ) arasında ise pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre lise öğrencilerinde öz şefkat arttıkça duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri düşerken, içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyi ise artmaktadır.

**Tablo 4.9: Lise Öğrencilerinde Bilinçli farkındalık ve Alt Boyutları ile Duygu Düzenleme Arasındaki Aşamalı Regresyon Analizi**

Model		Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	R <sup>2</sup>
		B	Std. Hata	Beta			
1	Sabit	2.077	.183		11.078	.000	.071
	Bilinçli Farkındalık	.243	.048	.266	2.117	.000	
	Sabit	2.215	.172		12.848	.000	.052
	Dikkat ve farkındalık	.187	.043	.229	4.346	.000	
	Sabit	2.562	.119		21.504	.000	.033
	Reaktif olmamak	.112	.033	.180	2.393	.001	
	Sabit	2.350	.139		16.904	.000	.054
	Yargılayıcı olmamak	.160	.036	.233	4.428	.001	
	Sabit	2.442	.104		23.579	.000	.071
	Kendini Kabul	.156	.031	.267	5.118	.000	

Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme

Yukarıda bilinçli farkındalık ve alt boyutlarının duygu düzenleme üzerindeki rolünü incelemek üzere yapılan 5 tane basit regresyon analizine göre; ölçeğin kendisi duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $p < .05$ ;  $R^2 = .071$ ). Bilinçli farkındalık duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %7,1'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalıktaki 1 birim artış duygu düzenlemeyi ,266 kadar arttıracaktır. Dikkat ve farkındalık alt boyutu duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $p < .05$ ;  $R^2 = .052$ ). Dikkat ve farkındalık duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %5,2'sini açıklamaktadır. Dikkat ve farkındalıktaki 1 birim artış duygu düzenlemeyi ,229 kadar arttıracaktır. Reaktif olmamak alt boyutu duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $p < .05$ ;  $R^2 = .033$ ). Reaktif olmamak duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %3,3'ünü açıklamaktadır. Reaktif olmamaktaki 1 birim artış duygu düzenlemeyi ,180 kadar arttıracaktır. Yargılayıcı olmamak alt boyutu duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $p < .05$ ;  $R^2 = .054$ ). Yargılayıcı olmamak duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %5,4'ünü açıklamaktadır. Yargılayıcı olmamaktaki 1 birim artış duygu düzenlemeyi ,233 kadar arttıracaktır. Kendini kabul alt boyutu duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $p < .05$ ;  $R^2 = .071$ ). Kendini kabul duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %7,1'ini açıklamaktadır. Kendini kabuldeki 1 birim artış duygu düzenlemeyi ,267 kadar arttıracaktır. Buna göre bilinçli farkındalık ( $p = 0,000 < 0,05$ ), dikkat ve farkındalık ( $p = 0,000 < 0,05$ ), reaktif olmamak ( $p = 0,000 < 0,05$ ),

yargılayıcı olmamak ( $p=0,001 <0,05$ ) ve kendini kabul ( $p=0,000 <0,05$ ) duygu düzenleme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.10: Lise Öğrencilerinde Öz Şefkat ile Duygu Düzenleme Arasındaki Basit Regresyon Analizi**

Model		Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	R <sup>2</sup>
		B	Std. Hata	Beta			
1	Sabit	3.487	.182		19.210	.000	.026
	Öz-Şefkat	-.186	.061	-.162	-3.038	.000	

Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme

Yukarıda öz-şefkat ve alt boyutlarının duygu düzenleme üzerindeki rolünü incelemek üzere yapılan 6 tane basit regresyon analizine göre; ölçeğin kendisi duygu düzenlemeyi anlamlı bir şekilde yordamaktadır ( $p<,05$ ;  $R^2= ,026$ ). Öz-Şefkat duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %2,6'sını açıklamaktadır. Öz-Şefkattaki 1 birim artış duygu düzenlemeyi ,162 kadar azalacaktır. Buna göre öz şefkat ( $p=0,000 <0,05$ ) duygu düzenleme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 4.11: Lise Öğrencilerinde Bilinçli farkındalık ve Öz Şefkat Toplam Puanlarının Duygu Düzenleme Arasındaki Aşamalı Regresyon Analizi**

Model		Standart Olmayan Katsayılar		Standart Katsayılar	t	p	R <sup>2</sup>
		B	Std. Hata	Beta			
1	Sabit	2.027	.183		11.078	.000	.068
	Bilinçli Farkındalık	.243	.048	.266	5.117	.000	
1	Sabit	3.487	.182		19.210	.000	.023
	Öz Şefkat	-.186	.061	-.162	-3.038	.003	

Bağımlı değişken: Duygu Düzenleme

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan bilinçli farkındalık ve öz şefkatten hangisinin duygu düzenleme üzerinde daha fazla rolü olduğunu tespit etmek üzere yapılan basit doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; bilinçli farkındalık, duygu düzenlemenin  $R^2$  değeri olan %6,8'ini; öz şefkat ise %2,3'lük bir kısmını açıklamaktadır. Buna göre bilinçli farkındalık ( $p=0,000 <0,05$ ) ve öz şefkat ( $p=0,003 <0,05$ ) duygu düzenleme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu tespit edilmiştir.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 5.1. Tartışma

Bu araştırmada ergen bireylerde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin duygusal düzenleme üzerindeki rolünün ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusundan araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili literatür ile tartışılmasına yer verilmiştir.

##### 5.1.1. Korelasyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmada bilinçli farkındalık ve alt boyutları (yargılayıcı olmamak alt boyutu, reaktif olmamak alt boyutu, kendini kabul etme ile dikkat ve farkındalık alt boyutu) ile duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ergen bireylerde bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme düzeyleri de artmaktadır. Uygun (2023: 93) tarafından 6-10 yaş arasında çocuk sahibi olan 333 ebeveyn üzerinde yaptığı bir araştırmada da bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Benzer biçimde Aydın (2017: 64) tarafından ergen bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık toplam, dikkat ve kendini kabul etme düzeyleri yükseldikçe duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin yükseldiği bildirilmiştir. Aynı araştırmada dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Atatürk Üniversitesi'nde öğrenim gören 601 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada da bilinçli farkındalık ve tüm alt boyutları ile duygu düzenleme, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır (Karabacak ve Demir, 2017: 1). Benzer biçimde Kısmetoğlu (2019: 48) tarafından yapılan "15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisi"nin incelendiği bir araştırmada duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel duygu düzenleme puanı ile dikkat ve farkındalık alt boyutu puanı arasında pozitif yönde ilişki bulunurken duygu düzenleme toplam, içsel işlevsel duygu düzenleme, içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ile bilinçli

farkındalık toplam, tepkisizlik, yargılayıcı olmama ve kendini kabullenme aralarında ise negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Meksika’da 618 ergen birey üzerinde yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ve tüm alt boyutları ile duygu düzenleme ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir (Lutz vd., 2014: 776). Benzer biçimde Pepping ve diğerleri (2013: 453) tarafından İskoçya’da 12-15 yaş aralığında bulunan 672 birey üzerinde yaptıkları araştırmada da bilinçli farkındalık ve alt boyutlarının duygu düzenleme stratejileri üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğunu tespit etmişlerdir. Toprak ve Çetiner Bacak (2019: 311) tarafından yapılan araştırmada da bilinçli farkındalık becerileri ile iç işlevsel duygu düzenleme becerileri ile dış işlevsel duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde ve iç işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri ile dış işlevsel olmayan duygu düzenleme becerileri arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Dalrymple ve diğerleri (2018: 1780) tarafından 522 ergen birey üzerinde yapılan araştırmada da bilinçli farkındalık toplam ve alt boyutları ile duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde; içsel işlevsel olmayan ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir. Amerika’da ergen bireyler örneğinde gerçekleşen bir çalışmada da bilinçli farkındalık toplam ve alt boyutları ile duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde ilişki bulunurken diğer boyutlar arasında ilişki tespit edilmemiştir (Levin vd., 2014: 298). Araştırma bulgumuzdan farklı olarak Çelik (2020: 47) tarafından yapılan araştırmada ise bilinçli farkındalık toplam ile duygu düzenleme stratejileri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulguların kaynağı birkaç olası faktöre dayanabilir. Birincisi, ergenlik dönemi, duygusal dalgalanmaların ve zorlukların yoğun olduğu bir dönemdir. Bu dönemde, ergenlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmeleri önemlidir. Bilinçli farkındalık, kişinin duygularını fark etme, kabul etme ve doğru tepkiler verme becerisini içerir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, ergenlerin duygu düzenleme becerileri de artabilir. İkincisi, bilinçli farkındalık, ergenlerin duygularını daha sağlıklı bir şekilde işlemelerine yardımcı olabilir. Bu da içsel işlevsel duygu düzenlemesini teşvik edebilir. Daha fazla bilinçli farkındalık, ergenlerin duygusal tepkilerini daha iyi yönetmelerine ve içsel dengeyi sağlamalarına yardımcı olabilir. Üçüncüsü, bilinçli farkındalık, dışsal faktörlerden bağımsız olarak duyguları yönetme becerisini artırabilir. Bu da dışsal işlevsel olmayan duygu düzenlemesini azaltabilir. Bilinçli

farkındalık, ergenlere duygularını daha bağımsız bir şekilde değerlendirme ve dış etkenlere daha az tepki gösterme becerisi kazandırabilir.

Çalışmada öz şefkat ile duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında negatif yönde; içsel işlevsel duygu düzenleme arasında ise pozitif yönde düşük güçte anlamlı ilişki saptanmıştır. Buna göre ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri düşerken, içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyi ise artmaktadır. Akcan ve Taşören (2020: 59) tarafından genç yetişkin bireyler üzerinde yapılan araştırma da duygu düzenleme becerileri ile öz şefkatin depresyon üzerindeki etkisi incelenmiş ve araştırma sonucunda öz şefkat ile duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken diğer düzeyler üzerinde ilişki tespit edilmemiştir. Pandemi döneminde bireylerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin incelendiği bir araştırmada öz şefkat arttıkça içsel işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Savaş, 2021: 67). Özdemir (2024: 37) tarafından ergen bireyler üzerinde yapılan araştırmada da öz şefkat arttıkça içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyleri de artarken; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme, dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeylerinin ise düştüğü bulunmuştur. Battal (2022: 62) tarafından yapılan araştırmada da öz şefkat ile içsel işlevsel duygu düzenleme arasında pozitif yönde; içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer biçimde Karakuş (2023: 56) tarafından yapılan araştırmada da öz şefkat ile duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel duygu düzenleme arasında doğrusal yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Bu bulguların kökenini açıklamak için öncelikle öz şefkat ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiye odaklanmak önemlidir. Öz şefkat, bireyin kendine yönelik kabul edici, anlayışlı ve nazik bir tutumu ifade eder. Bu durum, duygusal deneyimlerle daha sağlıklı bir ilişki kurmayı ve duyguları daha etkili bir şekilde düzenlemeyi içerir. Öz şefkat, bireyin kendini eleştiriye maruz bırakmadan duygularını tanıma ve kabul etme becerisini geliştirmesine olanak tanır. Bu bağlamda, öz şefkat düzeylerinin artmasıyla, bireyin içsel işlevsel duygu düzenleme becerilerini geliştirmesi muhtemeldir. Diğer yandan, içsel işlevsel olmayan duygu düzenlemesi, genellikle duygusal zorluklarla başa çıkmak için sağlıksız veya etkisiz stratejilerin kullanılmasını ifade eder. Öz şefkat, bireyin kendisine yönelik olumlu bir tutum geliştirerek, duygusal zorluklarla daha

sağlıklı başa çıkma stratejilerini tercih etmesine olanak tanır. Dolayısıyla, öz şefkat düzeylerinin artmasıyla içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin azalması beklenir.

### **5.1.2. Regresyon Analizine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmada öz-şefkatin duygu düzenleme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu tespit edilmiştir. Buna göre bağımsız değişken olarak öz şefkat duygu düzenleme üzerinde %2,6 oranında etki oluşturduğu saptanmıştır. İlgili literatür incelendiğinde araştırma bulgusuyla farklılık gösteren sonuçlar bulunmuştur. Akcan ve Taşören (2020: 63) ile Savaş (2021: 69) tarafından yapılan araştırmalarda da öz şefkat ve duygu düzenleme arasında yordayıcı ilişki tespit edilmiştir. Yalçıntaş (2023: 44) tarafından evli bireyler üzerinde yaptığı araştırmada da öz şefkatin duygu düzenleme üzerinde kısmi aracılık etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Benzer biçimde Aksu (2023: 91) tarafından yapılan araştırmada öz şefkat düzeyinin duygu düzenlemeyi yordama gücü incelenmiş ve araştırma sonucunda öz şefkat ile duygu düzenleme arasında pozitif yönde yordayıcılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Fakat Karakuş (2023: 59) tarafından yapılan araştırmada ise regresyon analizi sonucunda öz şefkatin duygu düzenleme üzerinde yordayıcı etkisinin bulunmadığı tespit edilmiştir. Sarikatipoğlu (2023: 68) tarafından yapılan “öz-şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü”nün incelendiği araştırmada da öz şefkat ile duygu düzenleme arasında yordayıcılık etkisi tespit edilmemiştir. Bu bulgu, öz şefkat ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin karmaşıklığını göstermektedir. Öz şefkat, bireyin duygusal deneyimlerini kabul etme ve yönetme yeteneğini artırırken, aynı zamanda duygu düzenlemeyi etkileyen diğer faktörlerle de etkileşime girebilir. Örneğin, öz şefkat ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi etkileyen kişisel özellikler, yaşam deneyimleri veya sosyal faktörler gibi değişkenler bulunabilir. Ayrıca, araştırmanın kullanılan ölçüm araçları, veri toplama yöntemleri ve analiz teknikleri de bu bulgunun kaynağını etkileyebilir. Ölçüm araçlarının güvenilirliği ve geçerliliği, veri toplama sürecinin kalitesi ve analiz tekniklerinin doğruluğu gibi faktörler, bulguların güvenilirliğini etkileyebilir.

### **5.1.3. Fark Analizlerine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Çalışmada kadın öğrencilerin öz şefkat puan ortalamaları erkek öğrencilerin öz şefkat puan ortalamasından yüksek bulunmuştur. Aydın ve Soyer (2012: 5) ile Akın ve

İskender (2011: 138) tarafından yapılan araştırmalarda da kadın bireylerde öz Őekfat düzeyi erkek bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde İŐveç'te 100 kişi üzerinde yapılan araştırmada da kadın katılımcıların öz Őekfat düzeyi daha yüksek bulunmuştur (Thompson ve Waltz, 2008: 556). Bayar ve Dost (2018: 689) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada da kadın öğrencilerde öz Őekfat erkek öğrencilerden yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde kadınların öz Őekfat düzeyinin erkeklerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmuştur (Brion vd., 2014: 218; Costa ve Gouveia, 2013: 1578; Demirbilek, 2021: 1). Araştırma bulgumuzdan farklı olarak Deniz ve Sümer (2010: 115) ile Kahraman (2020: 1) tarafından yapılan araştırmalarda ise erkek bireylerde öz Őekfat düzeyi kadın bireylerden yüksek bulunmuştur. Karakuş (2023: 51) tarafından yapılan araştırmada da erkek bireylerde öz Őekfat düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu farklılık, çeşitli faktörlerin etkisi altında olabilir. Öncelikle, toplumsal cinsiyet rollerinin etkisi önemlidir. Geleneksel olarak, toplumumuzda kadınlar daha duygusal ve empatik olarak algılanırken, erkekler ise daha güçlü ve bağımsız olmaları beklenir. Bu cinsiyet rolleri, kadınları duygularını daha açık bir Şekilde ifade etmeye ve kendilerine daha Őekfatli davranmaya teşvik edebilir. Dolayısıyla, kadın öğrencilerin öz Őekfat puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olması bu toplumsal normların bir sonucu olabilir. Ayrıca, kadınlar genellikle duygusal deneyimlerini paylaşma ve destek arama konusunda daha aktif olabilirler. Sosyal bağlantılarına ve ilişkilerine daha fazla önem verme eğiliminde olmaları, duygusal destek arayışında daha proaktif olmalarına yol açabilir. Bu da kadınların duygusal ihtiyaçlarını daha etkili bir Şekilde karşılamalarına ve öz Őekfat düzeylerinin artmasına katkıda bulunabilir.

Araştırmada erkek lise öğrencilerinin duygu düzenleme toplam ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları kadın lise öğrencilerinin duygu düzenleme toplam ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamasından yüksek bulunmuştur. Karabacak ve Demir (2017: 1) ile Kısmetoğlu (2019: 41) tarafından yapılan araştırmalarda da duygu düzenleme toplam, içsel işlevsel duygu düzenleme, dışsal işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri erkek bireylerde yüksek bulunurken sadece içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyi ise kadın bireylerde yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Meksika'da ergen bireyler üzerinde yapılan araştırmada da erkek öğrencilerin duygu düzenleme düzeyi kadın öğrencilerden yüksek bulunmuştur (Lutz vd., 2014:

776). İlgili literatür incelendiğinde erkek bireylerde duygu düzenleme düzeylerinin kadın bireylerden yüksek olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanılmıştır (Çelik, 2020: 47; Toprak ve Çetiner Bacak, 2019: 311; Kısmetoğlu, 2019: 1). Araştırma bulgusundan farklı olarak Desrosiers ve diğerleri (2013: 654) tarafından yapılan araştırmada ise kadın bireylerde duygu düzenleme toplam, içsel işlevsel duygu düzenleme ve dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Aynı araştırmada erkek bireylerde işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeyleri ise kadınlardan yüksektir. Demir ve Gündoğan (2018) tarafından yapılan araştırmada da kadın bireylerde içsel ve dışsal işlevsel duygu düzenleme düzeyi erkeklerden yüksek bulunmuştur. Dikmeer Bektaş (2020: 1) ile Uygun (2023: 91) tarafından yapılan araştırmalarda ise cinsiyet açısından anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Bu farklılığın kaynağına ilişkin çeşitli açıklamalar yapılabilir. Öncelikle, toplumsal beklenti ve cinsiyet rolleri bu farklılığın arkasındaki etkenlerden biri olabilir. Genellikle, toplumda erkeklerin duygularını bastırması, dışa vurmaktan kaçınması ve duygusal zorluklarını içlerinde tutması beklenir. Bu nedenle, erkek lise öğrencileri, duygusal ifade yerine içlerine atma eğiliminde olabilirler, bu da dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini benimsemelerine yol açabilir. Ayrıca, erkeklerin duygusal deneyimlerini farklı şekillerde ifade etme eğiliminde olmaları da bu bulgunun kaynağı olabilir. Kadınlar genellikle duygusal deneyimlerini daha açık bir şekilde ifade ederken, erkekler duygularını daha içsel bir biçimde işleyebilirler. Bu durum, erkeklerin dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerini daha fazla tercih etmelerine ve bu alandaki becerilerinin daha gelişmiş olmasına yol açabilir.

Çalışmada 17 yaş ve üstü öğrencilerde öz şefkat puan ortalaması 16 yaş ve altı lise öğrencilerin öz şefkat puan ortalamasından yüksek bulunmuştur. Yaş arttıkça öz şefkatin arttığı görülmüştür. Özdemir (2024: 35) tarafından üniversite sınavına hazırlanan ergen bireyler üzerinde yaptığı araştırmada 17 yaşında bulunan bireylerde öz şefkat düzeyi 16 ve 18 yaşında bulunan bireylerden yüksek bulunmuştur. Tuncer Kayhan (2023: 55) tarafından yapılan araştırmada da 12-13 yaş, 14-15 yaş ve 18 yaş grubundaki ergenlerin öz şefkat algısı 16-17 yaş grubundaki ergenlerden daha yüksek bulunmuştur. Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergen bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada ise yaşı 11-15 aralığında bulunan bireylerde öz şefkat düzeyi 16-18 aralığında bulunan bireylerden yüksek bulunmuştur (Altıntaş, 2023: 111). Yaşla birlikte öz şefkat düzeylerinin artması birkaç farklı nedene dayanabilir. Öncelikle, yaş

ilerledikçe, bireyler daha fazla yaşam deneyimi kazanır. Bu deneyimler, kişinin kendini daha iyi tanımasına, güven kazanmasına ve kendine karşı daha şefkatli olmasına yardımcı olabilir. Ergenlik döneminde, bireyler genellikle kimliklerini bulma sürecindedirler ve bu süreçte kendilerini anlama ve kabul etme konusunda zorluklar yaşayabilirler. Ancak yaş ilerledikçe, bu süreç daha fazla netlik kazanır ve bireyler kendilerine daha fazla şefkat göstermeye başlayabilirler. Ayrıca, yaşla birlikte öz bilinç gelişimi de önemli bir rol oynar. Gençlerin öz bilinçleri genellikle ergenlik döneminde ve erken yetişkinlikte olgunlaşmaya başlar. Kendini tanıma ve kabul etme süreci, öz şefkat duygularının güçlenmesine katkıda bulunabilir. Bu süreçte, bireyler kendi eksikliklerini ve hatalarını daha hoşgörülü bir şekilde karşılamaya başlayabilirler.

Araştırmada ebeveyn medeni durumu evli olan katılımcıların bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme puan ortalamaları ebeveyn medeni durumu ayrı olan katılımcıların bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Demir (2018: 1), Sinnott ve diğerleri (2020: 1) ile Conversano ve diğerleri (2020: 1) tarafından yapılan araştırmalarda da evli ebeveyne sahip bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi ayrı, vefat ya da boşanmış ebeveyne sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Benzer biçimde Mahmudzadeh ve diğerleri (2015: 195) tarafından yapılan araştırmada da evli ebeveyne sahip bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bulunmuştur. Karabacak ve Demir (2017: 1) tarafından yapılan araştırmada da evli ebeveyne sahip ergen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Demir ve Gündoğan (2018: 46) ile Lucas ve Moore (2020: 312) tarafından yapılan araştırmalarda ise ebeveyn medeni durum ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. Bunun yanında Albayrak (2015: 1) tarafından yapılan araştırmada ise bilinçli farkındalık düzeyi bekar ya da ayrılmış ebeveyne sahip bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, ebeveynlerin medeni durumunun bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme üzerindeki etkisini göstermektedir. Evli olan ebeveynlerin çocukları, genellikle daha istikrarlı bir aile ortamında büyürler ve bu da sağlıklı bir duygusal gelişim için önemlidir. Evli ebeveynler arasındaki ilişkiler, çocuklara model olabilir ve olumlu bir örnek teşkil edebilir. Bu durum, çocukların kendilerini daha kabul edici bir şekilde görmelerini, dikkatlerini daha iyi yönetmelerini ve duygusal farkındalıklarını artırmalarını teşvik

edebilir. Öte yandan, ayrı yaşayan ebeveynlerin çocukları, bazı durumlarda aile içi istikrarsızlık veya çatışma gibi zorluklarla karşılaşabilirler. Bu durum, çocukların duygusal gelişimini olumsuz etkileyebilir ve bilinçli farkındalık, dikkat ve kendini kabul etme gibi önemli psikolojik faktörlerde düşüşe neden olabilir. Bu nedenle, ebeveynlerin medeni durumu, aile içi ilişkilerin niteliği ve aile ortamının sağlığı gibi faktörler üzerinden çocukların duygusal gelişimini etkileyebilir. Evli olan ebeveynlerin çocukları, genellikle daha destekleyici ve istikrarlı bir ortamda büyüdüğü için bu psikolojik faktörlerde daha yüksek puanlar elde edebilirler.

Araştırmada gelir düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Aydın (2017: 61), Kısmetoğlu (2019: 46) ve Çelik (2020: 44) tarafından yapılan araştırmada da yüksek gelir düzeyine sahip bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi orta ve altı gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. İlgili literatür incelendiğinde gelir düzeyi yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyinin de yükseldiğini ortaya koyan araştırmalara rastlanmıştır (Conversano vd., 2020: 1) Toprak ve Çetiner Bacak, 2019: 311; Krusche vd., 2013: 1). Bunun yanında Albayrak (2015: 1) ile Demir ve Gündoğan (2018: 42) tarafından yapılan araştırmalarda ise gelir düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Araştırma bulgusundan farklı olarak Demir (2018: 1) ile İkiz ve Uygur (2019: 164) tarafından yapılan araştırmalarda ise orta gelir düzeyine sahip bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi düşük ya da yüksek gelir düzeyine sahip katılımcılardan yüksek bulunmuştur. Bu bulguya göre olası birkaç durum düşünülmüştür. Öncelikle, yüksek gelir düzeyine sahip bireyler genellikle daha fazla eğitim fırsatına erişebilirler. Daha yüksek eğitim seviyesi, bireylerin bilinçli farkındalık konusunda daha fazla bilgiye ve anlayışa sahip olmalarını sağlayabilir. Eğitim, bireylerin duygusal ve zihinsel refahlarını artırarak bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltebilir. Bununla birlikte, yüksek gelir düzeyi genellikle daha fazla kaynak ve imkanın yanı sıra stres faktörlerinin azalması anlamına da gelir. Daha iyi yaşam koşulları ve daha az maddi endişe, bireylerin zihinsel olarak daha rahatlamış ve odaklanmış olmalarını sağlayabilir. Bu da bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasına katkıda bulunabilir. Ayrıca, yüksek gelir düzeyine sahip olmak genellikle daha fazla sosyal ve kültürel faaliyete katılma ve kişisel gelişim fırsatlarına erişim sağlar. Bu tür etkinlikler, bireylerin kendilerini daha fazla keşfetmelerine, içsel dünyalarıyla daha derinlemesine bağlantı kurmalarına ve bilinçli farkındalık pratiği yapmalarına olanak tanır.

Çalışmada ailesi koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde bilinçli farkındalık düzeyi ailesi ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek bulunmuştur. Dursun (2023: 53) tarafından yapılan 9-13 yaş aralığındaki özel yetenekli çocukların öz şefkat düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeylerinin anne baba tutumlarına etkisinin incelendiği bir araştırmada da demokratik ve koruyucu anne baba tutumuna sahip bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi otoriter ve baskıcı anne baba tutumuna sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Polat ve Yaman (2023: 1119) tarafından yapılan araştırmada da demokratik ebeveyn tutumuna sahip annelerde bilinçli farkındalık düzeyi otoriter ve koruyucu ebeveyn tutumuna sahip annelerden yüksek bulunmuştur. Koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumu, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını anlama ve destekleme eğilimini yansıtır. Bu tür bir ebeveynlik tarzı, çocuğun duygularını ifade etmesini teşvik eder, onlara duygusal olarak güvenli bir ortam sağlar ve duygusal zorluklarla başa çıkmalarını destekler. Bu şekilde, çocuklar kendilerini daha iyi anlarlar ve iç dünyalarıyla daha derin bir bağlantı kurarlar, bu da bilinçli farkındalık düzeylerini artırabilir. Öte yandan, ailesi ilgisiz olan çocuklar, duygusal destekten yoksun olabilirler ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için sınırlı fırsatlara sahip olabilirler. Bu durumda, çocuklar duygusal deneyimlerini ifade etme konusunda daha zorlanabilirler ve iç dünyalarıyla daha az bağlantı kurabilirler, bu da bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olmasına neden olabilir.

Araştırmada ailesi koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerde öz şefkat düzeyi otoriter veya ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Demir (2023: 161) tarafından yapılan araştırmada demokratik ebeveyn tutumuna sahip bireylerde öz şefkat düzeyi ilgisiz ve otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerden yüksek bulunmuştur. Algılanan ebeveyn tutumları ile öz şefkat arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada algılanan koruyucu ebeveyn tutumuna sahip bireylerde öz şefkat düzeyi ihmal edici ebeveyn tutumuna sahip bireylerden yüksek bulunmuştur (Bakiler, 2022: 71). Koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumu, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını anlama ve destekleme eğilimini yansıtır. Bu tür bir ebeveynlik tarzı, çocuğun kendini kabul etmesini ve değer vermesini teşvik eder. Ayrıca, çocuğun öz değerlendirmesini olumlu bir şekilde etkileyebilir. Bu, çocuğun kendine yönelik şefkatini geliştirmesine yardımcı olabilir. Öte yandan, otoriter veya ilgisiz ebeveynlik tarzı, çocuğun duygusal ihtiyaçlarını göz ardı edebilir veya bastırabilir. Otoriter ebeveynler sık sık çocuğun duygularını ifade etmesine izin vermez veya duygusal

ihtiyaçlarını önemsemezlerken, ilgisiz ebeveynler çocuğun duygusal desteğe erişimini sınırlayabilir. Bu durum, çocuğun kendine yönelik şefkatini geliştirmesini engelleyebilir veya zayıflatabilir.

Çalışmada ailesi hem otoriter hem de ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerde duygu düzenleme düzeyi ailesi demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden yüksek olduğu saptanmıştır. Türkiye’de 168 ergen üzerinde yapılan bir araştırmada otoriter ebeveyn tutumuna sahip bireylerde duygu düzenleme düzeyi yüksek bulunmuştur (Baş, 2021: 95). Demokratik bir ebeveynlik tarzı, çocukların duygusal becerilerini geliştirmelerini destekler. Aile içindeki iletişim ve etkileşimlerin sağlanmasıyla çocuklar, duygularını tanıma, ifade etme ve uygun bir şekilde düzenleme konusunda daha yetkin hale gelirler. Bu tür bir ortamda, çocuklar duygusal ihtiyaçlarını daha iyi anlayabilir ve bu ihtiyaçları karşılamak için etkili stratejiler geliştirebilirler. Öte yandan, otoriter veya ilgisiz ebeveynlik tarzı, çocukların duygusal gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Otoriter ebeveynler, duygusal ifadenin sınırlanması ve duygusal gereksinimlerin bastırılması gibi yaklaşımlar benimseyebilirler. İlgisiz ebeveynler ise duygusal desteği sağlamakta yetersiz kalabilirler. Bu durum, çocukların duygusal düzenleme becerilerini olumsuz etkileyebilir ve duygusal ihtiyaçlarını karşılamak için daha az etkili stratejiler geliştirmelerine neden olabilir.

## **5.2. Sonuç**

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar şu şekilde sıralanmıştır:

- Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ne göre katılımcıların ortalama puanı 3,78 olarak hesaplanmış, alt boyutları incelendiğinde en yüksek ortalama dikkat ve farkındalıkta, en düşük ortalama ise kendini kabul etme alt boyutunda bulunmuştur. Öz Şefkat Ölçeği’nde katılımcıların ortalama puanı 2,92 olup, en düşük değer 1, en yüksek değer ise 4,83 olarak belirlenmiştir. Ergenler için Duygu Düzenleme Ölçeği’ne göre ise katılımcıların ortalama puanı 2,94 olup, en yüksek ortalama içsel-işlevsel alt boyutunda, en düşük ortalama ise dışsal-işlevsel olmayan alt boyutunda bulunmuştur.
- Araştırmada ergen bireylerde bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça duygu düzenleme düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir.

- Çalışmada ergen bireylerde öz şefkat düzeyi arttıkça duygu düzenleme toplam ve içsel işlevsel olmayan duygu düzenleme düzeylerinin düştüğü, içsel işlevsel duygu düzenleme düzeyinin ise yükseldiği tespit edilmiştir.
- Araştırmada öz-şefkatin duygu düzenleme üzerinde yordayıcı etki oluşturduğu tespit edilmiştir.
- Çalışmada kadın öğrencilerin öz şefkat puan ortalamaları erkek öğrencilerin öz şefkat puan ortalamasından yüksek bulunmuştur.
- Araştırmada erkek lise öğrencilerinin duygu düzenleme toplam ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamaları kadın lise öğrencilerinin duygu düzenleme toplam ve dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme puan ortalamasından yüksek bulunmuştur.
- Çalışmada yaş arttıkça öz şefkatin arttığı saptanmıştır.
- Araştırmada ebeveyn medeni durumu evli olan katılımcıların bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme puan ortalamaları ebeveyn medeni durumu ayrı olan katılımcıların bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık ile kendini kabul etme puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Çalışmada dışadönük olan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öz şefkat puan ortalamaları içedönük yapıda olan katılımcıların bilinçli farkındalık ve öz şefkat puan ortalamalarından yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırmada gelir düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir.
- Çalışmada, ailesi koruyucu ve demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin, ailesi ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bu öğrencilerin öz şefkat düzeyinin otoriter veya ilgisiz ebeveyne sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Son olarak, ailesi hem otoriter hem de ilgisiz ebeveyn tutumuna sahip olan öğrencilerin duygu düzenleme düzeyinin, ailesi demokratik ebeveyn tutumuna sahip öğrencilerden daha yüksek olduğu saptanmıştır.
- Araştırmada yaşanan yer durumu ile bilinçli farkındalık, öz şefkat ve duygu düzenleme arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir.

### 5.3. Öneriler

Ulaşılan sonuçlar kapsamında şu önerilerde bulunulmuştur:

#### 1. Alan Çalışanlarına Yönelik Öneriler

- Ergenler için öz şefkat geliştirme programlarına ağırlık verilmelidir. Bu programlar, gençlere kendilerini kabul etme ve içsel sevgi geliştirme konularında destek sağlayabilir.
- Duygu düzenleme becerilerini artırmak için atölye çalışmaları ve grup terapileri düzenlenmesi önerilmektedir. Bu çalışmalar gençlere duygularını ifade etme ve sağlıklı bir şekilde yönetme konusunda pratiği sağlayabilir.
- Ergenlerin duygu düzenleme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmak için sanat terapisi ve drama gibi yaratıcı yöntemlerin kullanılması önerilmektedir. Bu tür aktiviteler, duyguları ifade etme ve işleme konusunda gençlere destek olabilir.
- Duygu düzenleme becerilerini artırmak için içedönük katılımcılar için özel destek gruplarının oluşturulması önerilmektedir. Bu gruplar, içedönük bireylerin duygularını daha etkili bir şekilde tanımlamalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir.

#### 2. Öğretmenlere Yönelik Öneriler

- Okul müfredatına duygusal zeka ve duygu düzenleme konularını içeren derslerin eklenmesi önerilmektedir. Bu dersler, gençlerin duygularını anlamalarına ve etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir.
- Okullarda cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulunduran duygu düzenleme programlarının oluşturulması önerilmektedir. Kadın ve erkek öğrencilere yönelik farklı ihtiyaçlara cevap verecek şekilde tasarlanmalıdır.
- Okullarda ve gençlik merkezlerinde bilinçli farkındalık eğitimleri düzenlenmelidir. Bu eğitimlerde, ergenlere duygularını tanıma ve kabul etme becerilerini geliştirmeleri için pratik tekniklerin öğretilmesi önerilmektedir.
- Öz şefkat ve bilinçli farkındalık becerilerini günlük yaşam pratiklerine entegre eden aktivitelerin düzenlenmesi önerilmektedir. Bu aktiviteler, gençlerin bu becerileri günlük hayatlarında kullanmalarını teşvik edebilir.

### **3. Ebeveynlere Yönelik Öneriler**

- Ergenlerin duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve karşılamak için aile içi iletişimi güçlendirici çalışmalar yapılmalı. Aileler, gençlerin duygusal gelişimlerine destek olacak stratejiler öğrenebilirler.
- Ailelerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak için ebeveynlik programları düzenlenmeli. Bu programlar, ebeveynlere duygusal farkındalık ve etkili iletişim becerileri kazandırarak çocuklarıyla daha sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine yardımcı olabilir.
- Ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini geliştirmelerine destek olmak için aile danışmanlığı hizmetleri sunulmalı. Ebeveynler, empati kurmayı, duygularını ifade etmeyi ve olumlu bir iletişim ortamı sağlamayı öğrenebilirler.
- Ebeveynlerin boşanma durumunun bilinçli farkındalık ve kendini kabul etme düzeyleri üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olacak seminerler ve danışmanlık hizmetleri sunulmalı.

### **4. Politika Yapıcılara Yönelik Öneriler**

- Toplumda bilinçli farkındalık ve duygusal sağlamlık konularında farkındalık artırıcı kampanyaların düzenlenmesi önerilmektedir. Bu kampanyalar, bireylerin duygusal ihtiyaçlarını tanıma ve etkili bir şekilde yönetme konusunda bilinçlenmelerine yardımcı olabilir.
- Cinsiyet farklılıklarını dikkate alan duygu düzenleme programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Bu programlar, özellikle erkek lise öğrencileri için dışsal işlevsel olmayan duygu düzenleme becerilerini güçlendirmeye odaklanabilir.
- Aile danışmanlığı hizmetleri sunularak ebeveynlerin çocuklarıyla olan ilişkilerini geliştirmelerine destek olunmalıdır. Ebeveynler, çocuklarıyla empati kurmayı, duygularını ifade etmeyi ve olumlu bir iletişim ortamı sağlamayı öğrenebilirler.
- Öğrencilere duygusal becerileri güçlendirmeleri için destek gruplarının oluşturulması önerilmektedir. Bu gruplar, öğrencilere birbirleriyle destek olma ve duygusal deneyimlerini paylaşma fırsatı sunabilir.

- Okul mfredatına duygusal zeka ve farkındalık derslerinin entegre edilmesi önerilmektedir. Bu dersler, öğrencilerin duygusal zekalarını geliştirmelerine ve kendilerini daha iyi tanımalarına yardımcı olabilir.
- Toplumda bilinçli farkındalık ve duygusal sağlamlık konularında eğitimler ve kaynakların sağlanması önerilmektedir. Bu eğitimler, hem gençlerin hem de yetişkinlerin duygusal ve zihinsel sağlığını güçlendirebilir.



## KAYNAKÇA

- Akbulut, C. A. (2018). Depresyonun duygu düzenleme süreçlerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(2): 184-192.
- Akcan, G., & Taşören, A. B. (2020). Genç Yetişkinlerde Çocukluk Çağı Olumsuz Yaşantıları, Öz-Şefkat ve Duygu Düzenleme Becerileri Depresyon Belirtilerini Yordar mı?. *Bogazici University Journal of Education*, 37(2): 59-80.
- Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2(2), 16-28.
- Akdemir, H. (2019). Duygu düzenleme becerileri psikoeğitim programının ergenlerin duygu düzenleme güçlüğü ve reaktif-proaktif saldırganlıklarına etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Akın, A., & İskender, M. (2011). Internet addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal Of Educational Sciences*, 3(1), 138-148.
- Akınca, S. (2020). *Duygusal yeme eğilimi ile bilinçli farkındalık (mindfulness) ve koşulsuz kendini kabul arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aksu, A. (2023). Çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin duygu düzenleme güçlüğüne yordama gücü. (Yüksek Lisans Tezi). Yeditepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Albayrak, B. (2015). Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alidina, S. (2020). *Bilinçli Farkındalık For Dummies*. (Çev. Z. Babayiğit). Ankara: Nobel Yaşam.
- Altıntaş, Ö. (2023). Düşük sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerde yılmazlık, cesaret, öz-şefkat ve olumlu sosyal davranış eğiliminin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Arslan I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Dergisi*, 16, 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>

- Atalay, Z. (2018). *Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı*. İnkılap Kitap Evi.
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G., & Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi. TÜBİTAK SOBAG Proje, 2017.
- Aydın, A., & Soyer, U. (2012). Özel eğitim öğrencilerinin öz duyarlık ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 35(35), 5-18. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maruaebd/issue/375/2211>
- Aydın, İ. (2017). *Kimlik Kargaşası Olan ve Olmayan Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Karşılaştırılması*. (Uzmanlık Tezi). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Aydın, Ş. (2023). *Ergenlerin duygusal zekâ düzeyi, sosyal medya bozukluğu ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bakiler, A. (2022). *Algılanan ebeveyn tutumları ile yeme tutumları arasındaki ilişki: Öz-şefkat ve sosyal görünüş kaygısının rolleri*. (Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir.
- Baş, B. (2021). *Geç ergenlerde ebeveyn tutumları, bilişsel duygu düzenleme tarzları, ve ilişki doyumları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
- Baş, M. N. (2021). *Ergenlik Çağındaki Çocukların İnternet Oyunları Oynama Alışkanlıklarının Sosyal Medya Okuryazarlığı Bağlamında İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Halkla İlişkiler ve Tanıtım Anabilim Dalı Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bilim Dalı, Konya.

- Battal, H. (2022). Genç yetişkin üniversite öğrencilerinde duygu düzenleme becerilerinin ve öz şefkat düzeylerinin, mutluluk ile ilişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bayar, Ö., & Dost, M. T. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-şefkatin yordayıcıları olarak bağlanma tarzı ve algılanan sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), 689-704.
- Bayramoğlu, A. (2011). Psikopatoloji ile ilişkili olarak öz-şefkat. (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baysal, N., & Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Berking, M., & Whitley, B. (2014). Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual. London: Springer.
- Bırni, G., & Eryılmaz, A. (2024). Öz-değerin kavramsal ve kuramsal incelemesi (Conceptual and theoretical review of self-worth). *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 16(2), 327-346. <https://doi.org/10.18863/pgy.1336880>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75, 340-345.
- Brion, J. M., Leary, M. R., & Drabkin, A. S. (2014). Self-compassion and reactions to serious illness: The case of HIV. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 218-229. <https://doi.org/10.1177/1359105312467391>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K., Ryan, R., & Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

- Calkins, S. D. (2010). Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92-95.
- Capel, C. M. (2012). Mindlessness/mindfulness, classroom practices and quality of early childhood education. *International Journal of Quality & Reliability Management*, 29(6), 666-680. doi:10.1108/02656711211245656
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Cenkseven Önder, F., & Utkan Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. DOI: 10.17860/mersinefd.444876
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-153.
- Conversano, C., Giuseppe, M. Di, Miccoli, M., Ciacchini, R., Gemignani, A., & Orrù, G. (2020). Mindfulness, age, and gender as protective factors against psychological distress during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–9.
- Costa, J., & Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(8), 1578-1591. <https://doi.org/10.1111/jasp.12107>
- Çelik, S. N. (2020). Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikler, A. N. (2017). Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Çevik, O., & Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 183-202.
- Çokamay Yılmaz, G. (2018). Bilişsel Davranışçı Terapiye dayalı ana baba eğitimleri: Kuramsal bir gözden geçirme. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(3): 133-143.
- Dalrymple, K.L., Clark, H., Chelminski, I. & Zimmerman, M. (2018). The interaction between mindfulness, emotion regulation, and social anxiety and its association with emotional eating in bariatric surgery candidates. *Mindfulness*, 9(16), 1780. doi:10.1007/s12671-018-0921-4
- Demir, G. (2023). Duygu düzenleme gücü ile algılanan ebeveyn tutumu ilişkisinde reddedilme duyarlılığı ve öz-şefkatin aracı rolü. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, M. (2018). Bilinçli farkındalık eğitimi programının lise öğrencilerinin stres düzeyleri üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-16.
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7 (12), 98-118. <https://doi.org/10.26466/opus.294058>
- Demir, V., & Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demirbilek, H. (2021). Lise öğrencilerinde bilişsel esneklik, öznel iyi oluş, affetme ve öz-şefkat arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modellemesi ile incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M., Erus, S., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Common and Distinct Mechanisms of Action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654-661.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157.
- Dilmaç, B., Deniz, M., & Deniz, M. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları ile değer tercihlerinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 9-24.
- Dobson, K. S., & Dozois, D. J. (2019). *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (4th ed.). New York: Guilford Publications.
- Dursun, E. (2023). 9-13 yaş aralığındaki özel yetenekli çocukların öz-şefkat düzeyleri ile bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlilik düzeylerine anne baba tutumlarının etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Duy, B., & Yıldız, M. A. (2014). Ergenler için duygu düzenleme ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41), 23-35.
- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., & Biegel, G. M. (2014). Effects of a mindfulness group on Latino adolescent students: Examining levels of perceived stress, mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(2), 145-163. doi:10.1080/01933922.2014.891683
- Efecan, E. (2022). Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık (mindfulness), psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

- Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development, 75*(2), 334-339.
- Ercengiz, M., & Şar, A. H. (2017). Ergenlerde internet bağımlılığının yordayıcı olarak duygu düzenlemedeki rolü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi, 7*(1), 183-194.
- Ewert, C., Vater, A., & Schröder-Abé, M. (2021). Self-Compassion and Coping: a Meta-Analysis. *Mindfulness, 1-15*. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01563-8>
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness and Emotion Regulation: Promoting Well-being During the Transition to College. *Anxiety, Stress and Coping, 31*(6), 639-653.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences, 40*(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009>
- Germer, C. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. Guilford Press.
- Germer, C. K. (2021). Öz Şefkatli Farkındalık. (H. Ünlü Haktanır, Çev.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık. (Orijinal çalışma 2009 yılında yayınlanmıştır).
- Gönener, A., Öztürk, A., & Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4*(1), 44-55.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 26*, 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.

- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Empirical and Conceptual Foundations. In Handbook of Emotion Regulation. New York: Guilford Press.
- Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: one or two depends on your point of view. *Emotion Review*, 3(1), 8-16.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of Emotion Regulation (1-49). New York: Guilford Press.
- Gündoğan, N. A. (2019). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının bireylerin obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul.
- Ivey, G. (2015). The mindfulness status of psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*, 29(4), 382-398.
- Izard, C. E. (1977). Human Emotions. New York: Plenum.
- İkiz, F. E., & Uygur, S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Jordan, J. V. (2017). Relational-Cultural Therapy. In M. Kopala & M. Keitel (Eds.), Handbook of Counseling Women (ss. 88-97). Los Angeles: Sage Publications.
- Kabat Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness. Hachette UK.
- Kahraman, B. D. (2020). Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayınlanmamış doktora tezi) İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Edebiyat Fakültesi, İstanbul.

- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karakış, İ. H. (2023). Fibromiyalji Hastalarında Öz-Şefkat ve Bilişsel Duygu Düzenleme Mekanizmaları. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Karakuş, İ. H. (2023). Fibromiyalji hastalarında öz-şefkat ve bilişsel duygu düzenleme mekanizmaları. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Karaoğlu, M. (2019). Yeme tutumları ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karaoğlu, M., & Erzi, S. (2019). Yeme tutumları ve travmatik yaşantılar: Öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(3), 145-151.
- Kaygısız, F. (2019). Ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının boyun eğici davranışlar ve öz anlayış açısından incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Keller, S., & Huppert, F. A. (2021). The Virtue of Self-Compassion. *Ethical Theory and Moral Practice*, 24, 443-458. doi:10.1007/s10677-021-10171-x
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Khedri, M., Shiralinia, K., & Aslani, K. (2022). Effectiveness of Mindful Self-Compassion Training on Reducing Rumination and Perceived Stress in Adolescent Girls. *Quarterly of Applied Psychology*, 16(2), 201-223.
- 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.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kirkpatrick, K. L. (2005). Enhancing self-compassion using a Gestalt two-chair intervention. (Yayınlanmamış doktora tezi). The University of Texas, Austin.

Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. In J. D. Houwer and D. Hermans (Eds), *Cognition and Emotion: Reviews of Current Research and Theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.

Krusche A, Cyhlarova E, Williams JM. (2013). Mindfulness online: an evaluation of the feasibility of a web-based mindfulness course for stress, anxiety and depression. *BMJ Open*, 3(11): e003498. doi: 10.1136/bmjopen-2013-003498.

Kulaksızoğlu, A. (2011). Ergenlik Psikolojisi (13. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Kurt, A.S., İnce, P. ve Arslan, F.T. (2014). İlköğretim İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrencilerin Bilgisayara Karşı Tutumları. *The Journal of Pediatric Research*, 1(1), 22-27. doi: 10.4274/jpr.22931

Kurtoğlu, M. (2019). Bilişsel davranışçı grup terapisi'nin (BDGT) sosyal anksiyete bozukluğu (SAB) olan üniversite öğrencilerinde anksiyete, ruminasyon ve öz-şefkat düzeyleri üzerindeki etkisi. (Yayınlanmamış Doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.

Kurtoğlu, M., & Başgül, Ş. S. (2021). Koruyucu faktör olarak öz-şefkat üzerine bir derleme çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 56-65.

Leahy, R. L., Tirch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). Emotion Regulation in Psychotherapy, a Practitioners's Guide. New York: The Guilford Press.

Leary, M. R., Adams, C. E., Allen, A. B. & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

- LeBlanc, S., Essau, C. A. ve Ollendick, T. H. (2017). Emotion Regulation: An Introduction. C. A. Essau, S. LeBlanc ve T. H. Ollendick (Eds.). Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescent. Oxford: Oxford University Press.
- Levin, M. E., Dalrymple, K., Himes, S. & Zimmerman, M. (2014). Which facets of mindfulness are related to problematic eating among patients seeking bariatric surgery? *Eating Behaviors*, 15(2), 298–305. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.03.012
- Lucas, J. J., & Moore, K. A. (2020). Psychological flexibility: positive implications for mental health and life satisfaction. *Health Promotion International*, 35, 312-320.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., & Hittmeyer, A. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776-785.
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B. ve Moradi, S. (2015). Prediction of Psychological Well-Being Based on Dispositional Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(3), 195-202.
- Matousek, R. H., Dobkin, P. L., Pruessner, J. (2010). Cortisol As a Marker for Improvement in Mindfulness-Based Stress Reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 9-13.
- Mutlu, H., & Yıldız Demirtaş, V. (2023). Otizmlı Çocuğu Olan Ailelerin Desteklenmesine Yönelik Yapılan Bilişsel Davranışçı Terapi Temelli Çalışmaların İncelenmesi. *Anadolu University Journal of Education Faculty*, 7(2), 433-452. <https://doi.org/10.34056/aujef.1219861>
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x
- Neff, K.D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K.D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Nilsson, H., & Kazemi, A. (2016). Reconciling and thematizing definitions of mindfulness: The big five of mindfulness. *Review of General Psychology*, 20(2), 183-193.
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Onur, D. (2018). Psikoloji kuramları ve yaratıcılık ilişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 8(1), 145-155.
- Özdemir, S. N. (2024). Üniversite Sınavına Hazırlanan Ergenlerin Öz-Şefkatini Yordamada Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Rolü. (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Özdemir, Y., & Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 152-164.
- Özer, R., & Özden Yıldırım, M. S. (2023). Ergenlik döneminde algılanan ebeveyn kabul reddi, duygu dışavurum ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 372-386.
- Özodaşık, M. (2020). Modern İnsanın Yalnızlığı (3. Baskı). Konya: Palet Yayınları.
- Öztabak, M. Ü. (2018). Problemlerle İnternet Kullanımı Olan Ergenlerin İnternet Kullanımına İlişkin Duygu ve Görüşlerinin İncelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 1022-1055.
- Özyeşil, Z., Aslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Palazoğlu, N., & Karaca, A. (2024). İnfertil Kadınların Öz Şefkat, Bilinçli Farkındalık ve Ruhsal Sağlıkları Arasındaki İlişki. *VHS*, 14(1), 90-99.
- Pepping, C., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54(3), 453-456.

- Phillips, K. F. V., & Power, M. J. (2007). A new self-report measure of emotion regulation in adolescents: The Regulation of Emotions Questionnaire. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 14(2), 145-156.
- Polat, B. N., & Yaman, N. (2023). Annelerin Ebeveyn Bilinçli Farkındalığı, Psikolojik Sağlamlığı ile Çocukların Sosyal Yetkinlikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 5(3), 1119-1147. <https://doi.org/10.47793/hp.1353918>
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A., & Schirda, B. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation in Older and Young Adults. *Aging and Mental Health*, 21(1), 77-87.
- Ramadan, F. H., Menessy, R. F., & Kamel, N. M. F. (2020). The Relationship Between Mindfulness, Emotion Regulation and Mental Well-Being Among Academic Staff Educators at the Faculty of Nursing. *Egyptian Journal of Health Care*, 6(4), 1-25.
- Santrock, J. W. (2021). Fiziksel gelişim ve sağlık. Çocuk gelişimi (Child development) (N. Pekel Uludağlı, Çev.) içinde (s.102-138). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sarikatipoğlu, R. N. (2023). Öz-şefkat ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide duygu düzenleme gücünün aracı rolü. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Sarikaya, N. (2019). Ergenlerde kişilerarası problem çözmenin bilişsel esneklik ve öz anlayış açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Sarıtaş, D., & Gençöz, T. (2012). Ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin, annelerinin duygu düzenleme güçlükleri ve çocuk yetiştirme davranışları ile ilişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 117-126.
- Savaş, E. (2021). Pandemi sürecinde yetişkinlerin öz şefkat ve duygu düzenleme becerilerinin, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ve psikolojik semptomları ile ilişkisinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul.
- Senemoğlu, N. (2018). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (25. Baskı). İstanbul

- Seo, S., & Yuh, J. (2021). Mindfulness and Resilience as Mediators in the Relationship Between Job-Related Stress and Teacher–Child Interaction Among Early Childhood Educators. *Early Childhood Education Journal*, 1-11.
- Sepetçi, M. (2019). Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli öfke ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkiler. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Siegel, D. J. (2007). Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of mindfulness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259-263.
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behavior. *Child Development*, 74(6), 1869-1880. <http://dx.doi.org/10.1046/j.1467-8624.2003.00643.x>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Karazsia, B. T., & Singh, J. (2013). Mindfulness training for teachers changes the behavior of their preschool students. *Research in Human Development*, 10(3), 211–233.
- Sinnott, J., Hilton, S., Wood, M., & Douglas, D. (2020). Relating flow, mindfulness, cognitive flexibility, and postformal thought: Two studies. *Journal of Adult Development*, 27(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10804-018-9320-2>
- Söner, O., Şahin, M., Ceylan, C., Albayrak, O. Coşkun, İ., Şimşek, C. ve Bektaş, G. (2023). Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Education & Youth Research*, 3(2): 46-61.
- Söner, O. ve Kartol, A. (2022). Covid-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin bilinçli farkındalık, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(84), 1811-1825.
- Stevenson, J. C., Millings, A., & Emerson, L. M. (2019). Psychological Well-being and Coping: The Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256-271.

- Şahin, N. (2014). Ergenlik Problemleri ve Baş Etme Yöntemleri ile İnternet Bağımlılığı Arasındaki İlişki, Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı, İstanbul.
- Şendir, T. N. (2019). Üniversite öğrencilerinde öz şefkatin yordayıcıları olarak ana babaya bağlanma ve yaşam doyumu. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- TDK-Türk Dil Kurumu. (2024). <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 18.02.2024.
- Tekindal, M., & Uğuz Arsu, Ş. (2020). Nitel araştırma yöntemi olarak fenomenolojik yaklaşımın kapsamı ve sürecine yönelik bir derleme. *Ufkun Ötesi Bilim Dergisi*, 20(1), 153- 182.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. (2008). Öz şefkat ve TSSB semptom şiddeti. *Travmatik Stres Dergisi: Uluslararası Travmatik Stres Çalışmaları Derneği Resmi Yayını*, 21(6), 556-558.
- Thompson, M., & Gauntlett Gilbert, J. (2008). Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13(3), 395–407.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Toprak, Z., & Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Uyan, A. (2023). Ergenlik döneminde öz-şefkatin saldırganlık davranışlarına etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Konya.
- Uygun, E. G. (2023). Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları ile Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerini. (Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Uygur, S. S. (2017). Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü. Yüksek Lisans Tezi (Yayımlanmamış), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ünal, G. (2021). Üniversite öğrencilerinde çocukluk çağı travmaları ve öz şefkat düzeyinin, duygu düzenleme güçlüğü ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Entitüsü, İstanbul.
- Vatan, S. (2017). Duygular ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 9(1), 45-62.
- Vogus, T. J., & Sutcliffe, K. M. (2012). Organizational mindfulness and mindful organizing: A reconciliation and path forward. *Academy of management learning & education*, 11(4), 722-735.
- West, A. M. (2008). Mindfulness and Well-Being in Adolescence. An Exploration of Four Mindfulness Measures with an Adolescent Sample. Dissertation Abstracts International. *Section B. Sciences and Engineering*, 69(05), 32-83.
- Winnicott, D. W. (2012). Playing and reality. *Routledge*, 3(1), 22-36. <https://doi.org/10.4324/9780203441022>
- Wong, M. Y. C. (2021). The importance of self-compassion in terms of self psychology. *Psychiatry International*, 2(2), 120-126. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2020009>
- Yalçıntaş, Z. (2023). Aile bağlamında çocukların duygu düzenlemesi: Ortak ebeveynliğin ve ebeveynlerin öz-şefkatinin katkıları. (Yüksek Lisans Tezi). Özyeğin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yavuzer, H. (2013). Çocuk Psikolojisi. (36. Baskı) . İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., & Kılıç Atıcı, M. (2013). Gelişim Psikolojisi- Çocuk ve ergen gelişimi. Ankara: Pegem Akademi.

- Yıldırım, G., & Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84. doi: 10.17494/ogusbd.763397.
- Yıldırım, M., & Sarı, T. (2018). Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), 2502-2517. <https://doi.org/10.17240/aibuefd.2018.18.41844-452171>
- Yıldırım, O., (2021). Duygu odaklı terapinin gestalt terapi ve varoluşçu terapi ile karşılaştırılmalı analizi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(1), 253-262.
- Yorulmaz, A. (2021). Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yorulmaz, E., Civgin U., & Yorulmaz O. (2020). What is the role of emotional regulation and psychological rigidity in the relationship between stress and pathological Internet use?. *Dusunen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 33(71- 78).
- Yücel, D., & Kurtoğlu, M. B. (2024). Öz Şefkatin Sosyal Kaygı Bozukluğu Belirtileri İle İlişkinde Bilişsel Çarpıtmaların Aracılık Rolü. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 12(1), 1-13. doi:10.33715/inonusaglik.1288306
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155-168.

# EKLER

EK1

## ETİK ONAY BELGESİ

BELGE TARİHİ: 18.08.2023 BELGE SAYISI: 230000814



T.C.  
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
ETİK KURULU

### ETİK ONAY BELGESİ

Tarih	07.07.2023
Sayı	2023/06
Araştırmanın Niteliği	Yüksek Lisans Tezi
Araştırmanın Adı	<i>Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatın Duyusal Düzenleme Üzerindeki Rolünün İncelenmesi</i>
Sorumlu Araştırmacının Adı Soyadı	Erva AYCAN
Danışman Adı Soyadı	Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU
Karar	UYGUNDUR

*(İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu'nun kararı tavsiye niteliğinde olup, Üniversitemizle ilgili etik ilkelerinin belirlenmesi ve değerlendirilmesi amacını taşımaktadır.)*

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Kadir CANATAN  
**Başkan**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ  
**Başkan V.**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Mustafa ATEŞ  
**Üye**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Beytullah KAYA  
**Üye**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Ayşe Nefise BAHÇEÇİK  
**Üye**

*(Katıldı)*

Prof. Dr. Yahya Kemal YOĞURTÇU  
**Üye**

*(Katıldı)*

Av. Bilal ŞAMAT  
**Üye**

Kurul Yeminli Kâtibi

Zeyneb Funda TEZ KURTULUŞ

1 / 1



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: CTPME3E Belge Takip Adresi: <https://ubys.izu.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

EK2

## MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI UYGULAMA İZİNİ



T.C.  
ISPARTA VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-27749142-605.01-75713281  
Konu : Araştırma İzni  
(Erva AYCAN)

05/05/2023

VALİLİK MAKAMINA

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı, tezli yüksek lisans programı öğrencisi Erva AYCAN'ın "Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Öz Şefkatin Duygusal Düzenleme Üzerindeki Rolünün İncelenmesi" konulu tez çalışmasını ilimiz merkez ve ilçelerdeki resmi ve özel liselerde öğrenim gören öğrenciler ile yapmak istediği adı geçen Üniversitenin 28.04.2023 tarihli ve 51764 sayılı yazısında bildirilmiş olup, ekleri ilişikte sunulmuştur.

Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Erva AYCAN' ın, Müdürlüğümüze bağlı merkez ve ilçelerdeki resmi ve özel liselerde öğrenim gören öğrenciler ile araştırma uygulama yapması, Bakanlığımızın 2020/2 Sayılı Genelgesinde belirtilen açıklamalar doğrultusunda, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin Genel Amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, okul idaresinin bilgisi dahilinde, eğitim öğretimi aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esasına göre araştırma uygulama çalışması yapması Müdürlüğümüzce uygun mütalaa edilmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Erhan BAYDUR  
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR  
Hamdullah Suphi ÖZGÖDEK  
Vali a.  
Vali Yardımcısı

Ek: Yazı ve Ekleri (27 Sayfa)

Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır. 05.05.2023

Türkan UYUMAZ  
2 = f

Adres : İstiklal Mah. 105 Cad. No:54 -ISPARTA

Telefon No : 0 (246) 280 32 43  
E-Posta: stratejigelistirme32@meb.gov.tr  
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Bilgi için: Ramazan ALGINKILINÇ

Unvan : Şef

İnternet Adresi : [www.ispartameb.gov.tr](http://www.ispartameb.gov.tr)

Faks: 2462803278

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 1f62-fbc7-39df-b8a3-528b koda ile teyit edilebilir.



**EK3**

**ARAŞTIRMADA KULLANILAN ÖLÇME ARAÇLARI VE DEMOGRAFİK  
BİLGİ FORMU**

Sevgili Katılımcı,

Önünüzde bulunan bu çalışmada “Bilinçli Farkındalık ve Öz-Şefkatin, Duygu Düzenleme Üzerindeki Rolü” araştırılmaktadır. Anketi titizlikle doldurmanızı ümit eder, hayatınızda başarılar dilerim.

Teşekkürler,

Eğitim Bilimleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Erva AYCAN

**1. Cinsiyetiniz:** A) Kadın B) Erkek C) Diğer

**2. Yaşınız:** A) 13-14 B) 15-16 C) 17-18 D) 19 ve üstü

**3. Ailenizin gelir durumu:**

A) 0-10.000 B) 10.001-15.000 C) 15.001-20.000 D) 20.001 üzeri

**4. Anne - Baba birlikteliğiniz nedir?**

A) Birlikte B) Boşanmış C) Anne-Baba Biri Vefat etmiş D) Diğer

(Belirtiniz.....)

**5. Kimlerle Yaşıyorsunuz?**

A)Yalnız B) Anne-Baba C) Arkadaş D) Yurt

**8. Hangi Ebeveyn Tutumu ile Yetiştiniz?**

A) Otoriter B) Koruyucu C) Demokratik D) İlgisiz

**9. Kendinizi nasıl tanımlarsınız?**

A) İçe Dönük (Çekingen, sakın vb. )

B) Dışadönük(Aktif, konuşkan vb.)

### Ölçek 1 Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

MADDELER	1 Hiçbir Zaman Doğru Değil	2 Nadiren Doğru	3 Bazen Doğru	4 Genellikle Doğru	5 Her Zaman Doğru
1. Nefes alıp verişimin (ya da kalp atışımın) yavaşlaması ya da hızlanması gibi bedenimdeki değişiklikleri fark ederim.					
2. Kaslarımın gergin ya da gevşemiş olup olmadığını fark ederim.					
3. Duş aldığım ya da banyo yaptığım zaman, suyun bedenimde oluşturduğu hissi fark ederim.					
4. Saçıma savuran rüzgar ya da yüzüme vuran güneş gibi fiziksel duymalara dikkat ederim.					
5. Saatlerin tik takı, kuşların cıvılaması ya da arabaların geçişi gibi seslere dikkat ederim.					
6. Çevremdeki kokuları fark ederim.					
7. Renkler, şekiller, dokular ya da ışık ve gölgeden oluşan desenler gibi doğadaki sanat unsurlarını fark ederim.					
8. Ruh halim değişmeye başladığı zaman bunu fark ederim.					
9. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğim zaman hangi sıklıkta kendine kızarsın?					
10. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğim zaman hangi sıklıkta kaçırdığım şeyin sonuçlarını düşünürsün?					
11. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğim zaman hangi sıklıkta kaçırdığım şeyi bulamayacağımdan dolayı endişe duyarsın?					

<b>12.</b> Düşünce ve görüşlerimin doğru ya da yanlış olup olmadığını değerlendirmekten hoşlanırım.					
	<b>1</b> <b>Hiçbir</b> <b>Zaman</b> <b>Doğru</b> <b>Değil</b>	<b>2</b> <b>Nadiren</b> <b>Doğru</b>	<b>3</b> <b>Bazen</b> <b>Doğru</b>	<b>4</b> <b>Genellikle</b> <b>Doğru</b>	<b>5</b> <b>Her</b> <b>Zaman</b> <b>Doğru</b>
<b>13.</b> Düşüncelerimin iyi ya da kötü olup olmadığı hakkında yargılamalarda bulunurum.					
<b>14.</b> Deneyimlerimin iyi ve değerli ya da kötü ve değersiz olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
<b>15.</b> Hissettiğim duyguların uygun olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
<b>16.</b> Hissettiğim duygular bana zaman zaman yanlışmış gibi gelir.					
<b>17.</b> Kendi kendime hissettiğim gibi hissetmemem gerektiğini söylerim.					
<b>18.</b> Kendi kendime düşündüğüm gibi düşünmemem gerektiğini söylerim.					

**Ölçek 2 Ergenler için Öz Şefkat Ölçeği Kısa Formu (ÖŞÖ-KF)**

<b>MADDELER</b>	<b>1 Hemen Hemen Hiçbir Zaman</b>	<b>2 Nadiren</b>	<b>3 Ara Sıra</b>	<b>4 Çoğu Zaman</b>	<b>5 Hemen Hemen Her Zaman</b>
1. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi yetersizlik duygusuyla tüketirim.					
2. Kişiliğimin hoşlanmadığım yönlerine karşı anlayışlı ve hoşgörülü olmaya çalışırım.					
3. Acı verici bir şey olduğu zaman, durumu dengeleyen bir bakış açısı almaya çalışırım.					
4. Kendimi üzgün hissettiğim zaman, çoğu insanın muhtemelen benden daha mutlu olduğunu hissetmeye meyilli olurum.					
5. Başarısızlıklarımı insan doğasının bir parçası olarak görmeye çalışırım.					
6. Çok zor bir dönemden geçerken, kendime ihtiyacım olan ilgiyi ve şefkati gösteririm.					
7. Bazı şeyler beni üzdüğü zaman, duygularımı dengede tutmaya çalışırım.					
8. Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olursam, başarısızlığımda tek başıma hissetmeye meyilli olurum.					
9. Kendimi üzgün hissettiğimde, yanlış olan her şeyi kafama takar ve bunları başka şeylerle ilişkilendiririm.					
10. Bir şekilde yetersiz hissettiğimde, kendime, yetersizlik duygusunun çoğu insan tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.					
11. Sahip olduğum kusurlarımı, yetersizliklerimi onaylamıyorum ve yargılıyorum.					
12. Kişiliğimin hoşlanmadığım yönlerine karşı hoşgörüsüz ve sabırsızım.					

## ÖLÇEK KULLANIM İZİNLERİ

Değerli Hocam,  
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yüksek Lisans öğrencisi Erva AYCAN. Yüksek Lisans tez çalışmamda, geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmiş olduğunuz "Ergen İçin Öz-Şefkat Ölçeği-Kısa Formunu" kullanmama müsaade eder misiniz? İyi Günler Dilerim.

 Engin Büyükköksüz 22 Şub 2023     
alıcı: ben v

Sayın Erva Hanım,

Çalışmanız için gerekli ölçek ve bilgileri ekte dir.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Dr. Engin Büyükköksüz

Değerli Hocam,  
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yüksek Lisans öğrencisi Erva AYCAN. Yüksek Lisans tez çalışmamda, geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmiş olduğunuz "Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği"ni kullanmama müsaade eder misiniz? İyi Günler Dilerim.

 Ümüt ARSLAN 5 May     
alıcı: ben v

Tabiki Erva,

başarılı çalışmalar diliyorum.

Değerli Hocam,  
Ben İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Yüksek Lisans öğrencisi Erva AYCAN. Yüksek Lisans tez çalışmamda, geçerliliğini ve güvenilirliğini test etmiş olduğunuz "Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği"ni kullanmama müsaade eder misiniz? İyi Günler Dilerim.

 Baki Duy 28 Şub 2023     
alıcı: ben v

Sayın Aycan,

Öncelikle tez çalışmanızda kolaylıklar dilerim. Ekte talep etmiş olduğunuz Ergenler İçin Duygu Düzenleme Ölçeği bulunmakta. Ölçek maddelerinin sonunda puanlamaya veya alt boyutlara ilişkin bilgiler mevcut. Sizden ricam, etik bir sorumluluğun da gereği olarak tez dahil hiçbir yayında ölçeğin tüm maddelerine yer vermemeniz ve olur da ölçeği sizden talep edenler olduğunda ölçeği paylaşmayıp

# ÖZGEÇMİŞ

## 1. Kişisel Bilgiler

**Adı-Soyadı:** Erva AYCAN

## 2. Eğitim Bilgileri

**2015-2019** Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**2021-2024** Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul, Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

## 3. İş Deneyimi

Isparta Garip İlkokulu, 2022

## 4. Akademik Çalışmalar:

Kendini Sevme Ve Öz Yeterlilik İle Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi - IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi