

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

ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE
BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Filiz DAĞCI

İstanbul
Ağustos-2022

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

ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE BELİRSİZLİĞE
TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Filiz DAĞCI

Tez Danışmanı
Doç. Dr. İbrahim TAŞ

İstanbul
Ağustos-2022

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 Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Üye Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Bilinçli Farkındalık İle Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin 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 çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Filiz DAĞCI

ÖN SÖZ

Yüksek lisans tezimi hazırlama süresince ilgi ve desteğini daima hissettiğim, tezin yazım ve analiz aşamalarında bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım, vizyonunu örnek aldığım, saygı değer danışman hocam Doç. Dr. İbrahim TAŞ' a teşekkürlerimi sunuyorum.

Akademik hayatım boyunca desteklerini esirgemeyen meslektaşlarım, dostlarım ve tüm sevdiğime teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında her zaman en yakın destekçilerim olan kardeşlerim Dr. Hatice DAĞCI BÜYÜK, Fatma DAĞCI KAZAN, Kadir DAĞCI' ya ve bugünlere gelmemi sağlayan, beni ben yapan ve haklarımı asla ödeyemeyeceğim sevgili annem Perihan DAĞCI ve ömrü bunları görmeye kâfi gelemeyen sevgili babam Kenan DAĞCI' ya minnet duygularıyla teşekkürlerimi sunarım.

Filiz DAĞCI
İstanbul-2022

ÖZET

ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE ÖZNEL ZİNDELİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Filiz DAĞCI

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. İbrahim TAŞ

Ağustos- 2022, 103 Sayfa

Bu araştırmada, ergenlerde bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu İstanbul ili, Ümraniye ilçesinde öğrenim gören 238’i kadın 182’si erkek olmak üzere 420 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” ve “Öznel Zindelik Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin analizi ve yorumlanması için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25 paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizinde Bağımsız Grup t testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon Analizi ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma bulgularında ergenlerin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeylerinin cinsiyet, anne-baba tutumu ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı ilişki, bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile öznel zindelik arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde ve öznel zindeligi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Öznel Zindelik

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE RELATIONS BETWEEN, MINDFULNESS WITH INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND SUBJECTIVE VITALITY IN ADOLESCENTS

Filiz DAĞCI

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. İbrahim TAŞ

August- 2022, 103 Pages

In this study, the relationship between mindfulness, intolerance of uncertainty and subjective vitality in adolescents was investigated. Relational scanning method, one of the quantitative research models, was used in the research. The study group consists of 420 high school students which are, 238 women and 182 men who currently are studying in Ümraniye which is a district in Istanbul. "Personal Information Form", "Mindful Attention Awareness Scale ", "Intolerance of Uncertainty Scale" and "Subjective Vitality Scale" were used as data collection tools in the research. SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25 package program was used for the analysis and interpretation of the data obtained from the scales. Independent Group t-test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), Pearson Correlation Analysis and Simple Linear Regression Analysis were used in the analysis of the data. In the research findings, it has been determined that mindfulness, intolerance of uncertainty and subjective vitality levels of the adolescents differed significantly according to the variables of gender, parental attitude and class-level. There was found that a negative significant relationship between mindfulness and intolerance of uncertainty, a positive significant relationship between mindfulness and subjective vitality, and a negative significant relationship between intolerance of uncertainty and subjective vitality. In addition, it was determined that mindfulness significantly predicted intolerance of uncertainty negatively and subjective vitality positively.

Keywords: Mindfulness, İntolerance Of Uncertainty, Subjective Vitality

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
KISALTMALAR LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Varsayımlar	6
1.5. Sınırlılıklar.....	6
1.6. Tanımlar.....	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
2.1. Bilinçli Farkındalık.....	7
2.1.1. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları	8
2.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri	10
2.1.3. Bilinçli Farkındalığın Tarihiçesi	10

2.1.4. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler	11
2.1.4.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma	11
2.1.4.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi	11
2.1.4.3. Diyalektik Davranış Terapisi.....	12
2.1.4.4. Kabul ve Kararlık Terapisi	12
2.1.5. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	13
2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	16
2.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar	19
2.3. Öznel Zindelik	22
2.3.1. Öznel Zindelik ile İlgili Araştırmalar	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	27
YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Araştırma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	29
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	30
3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	30
3.3.4. Öznel Zindelik Ölçeği	31
3.4. Verilerin Toplanması	32
3.5. Verilerin Analizi	32
3.5.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları	32
3.5.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri.....	33
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	35
ARAŞTIRMA BULGULARI	35

BEŞİNCİ BÖLÜM.....	51
TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
KAYNAKÇA.....	65
EKLER	83
ÖZGEÇMİŞ	91



TABLÖLÄR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	28
Tablo 3. 2. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	28
Tablo 3. 3. Öğrencilerin Anne Tutumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları.....	28
Tablo 3. 4. Öğrencilerin Baba Tutumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları	29
Tablo 3. 5. Değişkenlerin N, \bar{x} , Ss, Çarpıklık- Basıklık Değerleri	33
Tablo 3. 6. Ölçeklerin Güvenirlilik Katsayıları.....	33
Tablo 4. 1. Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Bilinçli Farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları.....	35
Tablo 4. 2. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	36
Tablo 4. 3. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	37
Tablo 4. 4. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	38
Tablo 4. 5. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutunun Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	39
Tablo 4. 6. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	40
Tablo 4. 7. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutunun Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	41
Tablo 4. 8. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	42
Tablo 4. 9. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutunun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	43

Tablo 4. 10. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.	44
Tablo 4. 11. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeyinin Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	45
Tablo 4. 12. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeyinin Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	46
Tablo 4. 13. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	47
Tablo 4. 14. Bilinçli farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik Değişkenlerinin Korelasyon Analizi Sonuçları	48
Tablo 4. 15. Ergenlerde Bilinçli Farkındalığın Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	49
Tablo 4. 16. Ergenlerde Bilinçli Farkındalığın Öznel Zindeliği Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	50

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2. 1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kavramsal Modeli.18



KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS : (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi

Akt. : Aktaran

Vd. : Ve Diğerleri

TDK : Türk Dil Kurumu



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde; problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1.1. Problem

Ergenlik dönemi, bireyin çocukluk döneminden ayrılıp yetişkinlik dönemine doğru geçiş yaptığı ve bu süreçte fiziksel, bilişsel, duygusal, sosyal ve psikolojik açıdan birçok değişim yaşadığı bir dönemdir. Hayatın her döneminde var olan bu değişimler ergenlik döneminde hız kazanmakta ve daha yoğun yaşanmaktadır. Ergenlik döneminde birey, bir yandan gelecekteki kariyerini şekillendirmek için çeşitli seçimler yapmakta diğer yandan yaşadığı değişimlere uyum sağlamaya çalışmakta ve kimlik arayışı sürecinde varoluşunu sorgulamaktadır. Bunun yanı sıra bireyler bu dönemde, akademik başarısızlıklar, aile ekonomik yapısındaki değişimler, sık taşınma, aile birliğinin bozulması veya aile fertlerinden birinin kaybı gibi çok sayıda stres ve kaygı yaratan durum ile karşılaşabilmektedirler (Forman ve Davies, 2003: 94). Yaşanan tüm bu süreçler çalkantılı olarak da adlandırılan (Garrison ve Öner, 2019: 87) ergenlik dönemindeki bireyin yaşamının diğer dönemlerine nazaran olumsuz durumlarla karşılaşmasını daha olası kılmaktadır.

Bireyin bu dönemde karşılaştığı olumsuzluklarla başa çıkması ve sağlıklı gelişim göstermesi için sosyal desteklerinin farkında olması, başa çıkma stillerini kullanması ve dönemin gelişim görevlerini yerine getirmesi önemlidir (Lohman ve Jaris, 2000: 16). Ergenlik döneminin önemli başa çıkma stratejilerinden biri olan bilinçli farkındalık, bireyin düşünce ve duygularını olduğu haliyle kabul edilmesine yardımcı olduğu için duygusal sıkıntılarla başa çıkmasında etkili olabilmektedir (Turan, 2020: 5612). Alan yazında bilinçli farkındalık duyuların, uyarıların ve zihinsel faaliyetlerin bilinçli olarak kaydedilmesi anlamına gelmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007: 212). Farkındalığa sahip olan birey yargılayıcı olmadan kabul edici bir tutumla dikkatini hem içsel deneyimlere hem de dış dünyaya yönlendirerek şu ana odaklanmaktadır (Baer, vd. 2016: 27).

Bilinçli farkındalıkları yüksek seviyede olan kişilerin yaşam doyumları yüksektir ve stres gibi olumsuz duygularla baş edebilmek için etkili stratejiler geliştirebilmektedir. Kendi duygu ve düşüncelerine karşı kabullenici ve olumlu yaklaşan bu bireylerin, bir işe veya yere odaklanma, dikkatini verme konusunda da başarılı oldukları için akademik performansları daha iyi düzeydedir (Baer, Lykins ve Peters, 2012: 6; Karabacak ve Demir, 2017: 272; Shao ve Skarlicki, 2009: 195; Uygur, 2019: 1249). Deniz'e (2017: 23) göre ergenlerin bu dönemi sağlıklı geçirilebilmelerinde bilinçli farkındalığa sahip olmaları önemli rol oynamaktadır. Çünkü bilinçli farkındalık bireyin duygularının ve eylemlerinin farkında olmasını sağlayarak bireyin duygularını kolaylıkla yönetip davranışlarında değişimler yaratmasına yardımcı olabilir.

Ergenlik dönemi içerisinde birey geleceğe yönelik planlar yapmaya ve kararlar almaya çalışır. Bu süreçte de yaşamın birçok alanında olduğu gibi birtakım belirsizliklerle karşılaşabilir. Bu belirsizlikler birey tarafından bunaltıcı, dayanılmaz, stres verici olarak algılanabilmekte ve bireyin endişe, kaygı, korku gibi olumsuz duyguları yaşamasına neden olabilmektedir (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2020: 99; Liao ve Wei, 2011: 1220). Gerçekleşme ihtimalinin yüksek olmadığı durumda bile belirsizliğin tehdit edici, stres ve kaygı yaratan, kaçınılması veya inkâr edilmesi gereken bir durum olarak algılanma yatkınlığı olarak tanımlanan belirsizliğe tahammülsüzlük (Geçgin ve Sahranç, 2017: 740), bireyin bilişlerini, duygularını ve davranışlarını etkilemektedir (Armutlu, 2019: 1).

Kişisel bir özellik olarak ele alınan belirsizliğe tahammülsüzlük belirsizliğin çağrışımları ve sonuçları ile ilgili olumsuz inançlarla kendini göstermekte olup belirsiz durumların olumsuz olarak algılanmasında önemli rol oynamaktadır (Koerner ve Dugas, 2008: 631). Muhtemel sonuçları benzer olan belirsiz bir durumda, belirsizliğe tahammülsüzlükleri yüksek olan bireyler, bu durumu kabul edilemez olarak ele alırken belirsizliğe tahammülsüzlükleri düşük olan bireyler bu durumu kabul edilebilir olarak değerlendirir (Dugas, vd., 2005: 66). Aynı belirsiz durumlar için özdeş algılara sahip iki bireyin farklı değerlendirmede bulunmasının nedeni farklı tahammül eşiklerine sahip olmalarından kaynaklanmaktadır (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000: 934).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin; bilişsel esneklik (Bayram, Özkamalı ve Çiftçi, 2020: 98, Güvenç, 2019: 40), psikolojik iyi oluş (Erguvan, 2015: 47, Geçgin ve Sahranç, 2017: 743) ve psikolojik sağlamlık (Saatçi, 2020: 773) düzeylerinin düşük olduğu, anksiyete ve depresyon (Belge, 2019: 40), akılcı olmayan inanç ve aleksitimi (Uzun, Akın ve Gönültaş, 2020: 202), kendini engelleme ve mükemmeliyetçilik (Saatçi, 2020: 35) düzeylerinin ise yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu bilgiler ışığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyin yaşam kalitesini etkilediğini söylemek mümkündür.

Ergenlik döneminde bireyin karşılaştığı problemlerin üstesinden gelmesinde, yaşadığı değişimlere ayak uydurmasında ve sorumluluklarını gerçekleştirmesinde etkili olduğu düşünülen diğer bir unsur ise öznel zindelik. Öznel zindelik düzeyleri yüksek olan bireylerin gerçekleştirmesi gereken eylemler için yeterli enerjiye sahip oldukları, stresle etkili şekilde başa çıktıkları, daha sağlıklı oldukları ve diğer insanları daha az tehdit edici buldukları için nitelikli arkadaş ilişkilerine sahip oldukları ifade edilmektedir (Akın ve Akın, 2015: 234). Bireyin bilişsel, fiziksel ve ruhsal kabiliyetini kullanarak pozitif yaşam tarzı benimsemesi anlamına gelen öznel zindelik (Köse, vd., 2017: 23), psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcısı olarak kabul edilmektedir (Singh ve Sharma, 2018: 76).

Öznel zindelik düzeyleri yüksek olan bireylerin öznel mutluluklarının (Akın, 2012: 404), duygusal-psikolojik-sosyal iyi oluşlarının ve yaşam doyumlarının (Ryan ve Frederick, 1997: 529; Salama-Younes, 2011: 90) yüksek olduğu, internet ve facebook bağımlılık düzeylerinin (Akın, 2012: 404; Uysal, Satıcı ve Akın, 2013: 948), okul tükenmişliklerinin (Sarıçam, 2015: 8) ve depresif belirtilerinin (Niemic, vd., 2007: 762) ise düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmada ele alınan bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik değişkenlerine ve bu değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik değişkenleri arasında ilişki olabileceği ve bu değişkenlerin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda bu araştırmanın temel problemleri ergenlerde bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin çeşitli sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma durumunu araştırmaktır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu doğrultuda aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır.

1. Ergenlerde bilinçli farkındalık cinsiyet, anne-baba tutumu ve sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Ergenlerde belirsizliğe tahammülsüzlük cinsiyet, anne-baba tutumu ve sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Ergenlerde öznel zindelik cinsiyet, anne-baba tutumu ve sınıf düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
4. Ergenlerin bilinçli farkındalık, öznel zindelik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Ergenlerde bilinçli farkındalık belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı şekilde yordamakta mıdır?
6. Ergenlerde bilinçli farkındalık öznel zindeliği anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Ergenlik dönemi, bireyin iyi oluş düzeyini arttırmak, problemleri davranışlarının ortaya çıkmasını engellemek ve zorlukların üstesinden gelebilecek stratejiler geliştirmek açısından kritik bir dönemdir.

Bireyler bu dönemde aile ve akran baskısı, akademik başarısızlıklar ve bilinçsiz teknoloji kullanımı gibi stres yaratan birçok faktör ile karşılaşabilirler. Yeterli başa çıkma becerileri olmadığı için fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşayan bireyler, stresle başa çıkabilmek için etkili araçlara ihtiyaç duyabilirler (Cullen, 2016: 2). Bu anlamda bireyin döneme özgü problemlerle baş edebilmesi ve sağlıklı kimlik geliştirmesi için kendini keşfetmesi ve anda kalması (Kabat ve Zinn, 2009: 389), belirsiz durumlar ile karşılaştığında belirsizliğe tolerans gösterebilme ve belirsizlikle etkili şekilde başa çıkabilme yetisine sahip olması (Yıldız, 2017: 1), kendini ruhsal ve fiziksel olarak iyi hissetmesi, enerjik olması ve kendinde var olan kapasiteyi ortaya koyabilmesi için de

zinde hissetmesi önemlidir (Brunstein ve Maier, 2002; akt. Ekşi, Erök Özkapu ve Ümmet, 2019: 184).

Bu çalışma ergenlerin bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak adına yapılmıştır. İlgili literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük (Mercan, 2021: 44; Nekic ve Mamic, 2019: 1) ve bilinçli farkındalık ile öznel zindelik (Brown ve Ryan, 2004: 245; Erözklan, Doğan ve Adıgüzel, 2017: 52) arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların var olduğu gözlenmiştir. Ancak araştırmaya konu edinen bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik değişkenlerinin bir arada incelendiği araştırmalara rastlanmamıştır. Diğer yandan araştırmanın hedef kitlesi olan ergenlerde bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik kavramlarının araştırıldığı çalışmaların sınırlı olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda yapılan araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırma sürecinde bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü yordayıp yordamadığının incelenecek olması belirsizliğe tahammülsüzlük durumunun önlenmesine yönelik araştırmaların ve belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan ergenlere yönelik önleyici ve iyileştirici uygulamaların geliştirilmesinde uzmanlara ve araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir. İkinci olarak bu çalışmada bilinçli farkındalığın öznel zindeliği yordama durumunun araştırılacak olması bilinçli farkındalığın ve öznel zindeliğin artırılmasına yönelik araştırma yapan eğitimcilere ve ruh sağlığı uzmanlarına önemli veri kaynağı olacağı düşünülmektedir. Son olarak bu araştırmada ergenlerin anne baba tutumlarının ve sınıf düzeylerinin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmadığının belirlenecek olması anne baba tutumlarının önemine ilişkin seminerler ve eğitimler düzenleyecek eğitimcilere ve iletişim uzmanlarına; riskli gruptaki ergenlere yönelik önleyici ve koruyucu hizmetleri geliştirecek ruh sağlığı uzmanları ve program geliştiricilere önemli veri sağlayacağı beklenmektedir.

1.4. Varsayımlar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” ve “Öznel Zindelik Ölçeği” ni gerçek durumlarını yansıtacak şekilde içten cevapladıkları kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu lise öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği” ve “Öznel Zindelik Ölçeği” aracılığıyla toplanan verilerle sınırlıdır.
3. Araştırma 2021-2022 yılları arasında Ümraniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmî kurumlarda lise öğrenimi gören 420 lise öğrencisi ile sınırlı olacaktır.

1.6. Tanımlar

Ergenlik: Çocukluk çağının ardından başlayan ve fiziksel olarak yetişkinliğe erişene dek süren gelişim dönemidir (Koç, 2004: 233).

Bilinçli Farkındalık: Bireyin şu anda olup bitenlere karşı yargılayıcı olmadan kabullenici bir şekilde dikkat etmesi ve farkında olmasıdır (Brown ve Ryan, 2003; 822).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Kişinin hayatında karşılaştığı belirsiz durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal tepkiler göstermesi, belirsizliğin sonuçları ve geleceği kontrol etme girişimlerinde bulunmasıdır (Freeston, vd., 1994; 791).

Öznel Zindelik: Bireyin canlı, enerji dolu ve uyanık hislerinin oluşumuna katkı sağlayan öznel deneyimleridir (Uysal, Sarıçam ve Akın, 2014: 139).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde bilinçli farkındalık, belirsizliğe karşı tahammülsüzlük ve öznel zindelik ile ilgili kuramsal bilgiler ve teze konu olan değişkenlerle ilgili Türkiye’de ve Dünyada yapılan araştırmalar yer almıştır.

2.1. Bilinçli Farkındalık

Günlük yaşamda kişiler çoğu zaman aynı anda birden fazla görevle meşgul olmakta ve bu görevleri bilinçsiz bir şekilde ana dikkat etmeden yapmaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 823). Otomatik bir şekilde yapılan eylemlerden, dikkati dağılmış veya bulanık bir zihin durumundan kaçınmak farkındalık ile mümkündür. Farkındalık manasına gelen “budh” kelimesi antik Hintçe kelime olan “buddha”dan türemiş ve Budist meditasyonunun “kalbi” olarak adlandırılmıştır (Özen, 2017: 169; Rofkahr, 2014: 2).

Farkındalık, dışa dönük olan zihnin şu ana odaklanmasını sağlayarak zihnin üretkenliğini ve etkinliğini artırırken (Pradhan, 2015: 114), bilinçli farkındalık, bireyin hem iç dünyasına hem de dış çevresine odaklanan zihnin arka planında radar görevi üstlenmektedir (Brown ve Ryan, 2003: 822).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesi dikkat ve hatırlamak anlamına gelen Pali dilindeki “sati” kelimesinden İngilizceye çevrilmiştir (Germer, Siegel ve Fulton 2005: 5). Türkçe literatüründe mindfulness kelimesi yerine bilgece farkındalık, yargısız farkındalık, kendinelik ve ağırlıklı olarak bilinçli farkındalık kelimesi kullanılmaktadır (Güldal, 2019: 13). Kelime kökeni olarak Budist psikolojisinin diline dayanan bilinçli farkındalık, milattan önce beşinci yüzyılda Hindistan’ın kuzey doğusunda yaşamış olan Buda’nın öğretilerine ve dayanmaktadır (Bodhi, 2011: 20; Germer, Siegel ve Fulton 2005: 5). Bu öğretiler insanların mutluluğa ve manevi özgürlüğe kavuşmasını hedefleyen doktrin ve uygulamalardan oluşmaktadır (Bodhi, 2011: 20).

Literatürde bilinçli farkındalık kavramı birçok araştırmacı tarafından ele alınmıştır. Neff' e (2003: 224) göre kişinin acı veya sıkıntı veren duygularla karşılaştığı anda duygulardan kaçınmak veya duyguları bastırmak yerine duygularını olduğu gibi kabul etmesi, Germer, Siegel ve Fulton' a (2005: 4) göre olumlu, olumsuz ve nötr tüm deneyimlerle ilişki kurulmasını sağlayan negatif duygular yerine pozitif duygular hissetmeyi sağlayan yetenek, Kabat-Zinn' e (2003: 145) göre kişinin kasıtlı ve dikkatli bir şekilde yargısız deneyimlerine anbean odaklanması, Snel' e (2016: 2) göre ise bireyin açık ve dostça bir tavırla anda kalarak iç dünyasında ve çevresinde gerçekleşen değişimleri anlama halidir.

Farkındalık kısaca bilinçli yaşama sanatı olarak ifade edilebilir. Bu farkındalığa sahip olmak için bireyin Budist veya yogi olmasına gerek yoktur. Kendini gözlemleyen, sorgulayan ve varlığıyla temas olan her bireyin farkındalığa sahip olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık kişinin kendi özüyle temas halinde olmasını sağlayarak bir başkası olma gereksinimi duymadan kişinin kendisi olabilmesini sağlar. Ayrıca farkındalık, inanç veya ideolojik bir düşünce taşımadığından herhangi bir dini inanış ve bilimsel görüş ile de çatışmaz (Kabat-Zinn, 1994: 15).

2.1.1. Bilinçli Farkındalığın Temel Tutumları

Bilinçli farkındalığı rahatlıkla anlamamanın bir yolu olarak bilinçli farkındalığın tersi olan mindlessness kavramı ele alınabilir. Mindlessness zihnin ve bedenin aynı yerde olmama ve yaşantılara dikkat etmeme halidir (Siegel, Germer, Olendzki, 2009: 20; Erus, 2019: 84). Bireyin düşünceye, duyguya, dürtüye ve algıya odaklanmaması ve andan uzaklaşmasına neden olmaktadır (Brown, Ryan, 2003: 823). Andan uzaklaşan birey zorlu duygu, düşünce ve bedensel duyumları deneyimlemekte zorlanır (Hayes, vd., 2013: 184). Bireyin ana odaklanıp ve anı deneyimlemek için sahip olması gereken tutumlar oldukça önemlidir. Kabatt- Zinn (2009: 55) bilinçli farkındalığın 7 temel tutumunu şöyle açıklamıştır:

1. *Yargılayıcı olmama*: İnsan tanık olduğu veya gördüğü her durumu zihninde sınıflandırmaktadır. İyi hissettiren insanları ve olayları iyi, kötü hissettirenleri kötü, bu durum dışında herhangi bir etki oluşturmayanları nötr olarak sınıflandırmaktadır. Deneyimleri sınıflandırma alışkanlığını farkında olmadan yapmaktadır. Yaşamdaki korkuları, önyargıları görebilmenin koşulu bu

yarguların farkında olmaktır. Çünkü bilinçli farkındalık deneyimlere karşı tarafsız yaklaşır.

2. *Sabır*: Her olayın kendi zaman diliminde gerçekleşmesi gerektiği gerçeğinin kabullenmesini sağlayan sabır, bilgeliğin göstergesidir. Farkındalık uygulamalarında zihne ve bedene karşı sabır geliştirme çalışmaları yaparak pozitif veya negatif tüm duyguların deneyimlenmesini sağlar.
3. *Başlangıç Zihni*: Şimdiki anın zenginliğini görmek için, sahip olunan şeylerin farkında olmak gerekir. Çünkü şimdiki an deneyiminin zenginliği, yaşamın kendisinin zenginliğidir. Hiçbir an diğerleri ile aynı değildir. Her biri benzersizdir ve benzersiz olanaklar içerir. Her şeyi ilk kez görüyormuş gibi istekli olan zihin geçmiş deneyimlere takılmadan kendini özgür hissedecektir.
4. *Güven*: Bireyin kendisine ve duygularına güven geliştirmesi meditasyonun önemli bir parçasıdır. Yaşam boyunca yapılan hatalar olsa da kişi kendinin rehberi olmalı ve kendine güven duymalıdır. Kendine güven duyan birey diğer insanların iyiliğini gözeterek onlara güven duyar.
5. *Çabalama*: Bireyler yaptıkları tüm eylemleri hedeflerine ulaşmak, bir kazanım elde etmek ve bir sonuca ulaşmak için yapmaktadır. Ancak bilinçli farkındalık uygulamalarında bu tutumla hareket edilmez. Sonuç odaklı düşünmek veya olası ihtimalleri değerlendirmek yerine süreç içerisinde o an yaşanan durumu ve duyguyu deneyimleme ile ilgilenir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında başarı elde etmek için her şeyi olduğu gibi görüp ana odaklanarak gerekli adımları atmak gerekir.
6. *Kabul*: İnsan yaşamdaki her şeyi olduğu gibi görmeli ve kabul etmelidir. Kabul etmek her şeyi beğenmek, ilke ve değerlere önem vermemek anlamına gelmemektedir. Yaşanılan negatif duyguları da pozitif duygular gibi kabullenip direnç göstermemektir. Bilinçli farkındalık egzersizlerinde de bu prensip doğrultusunda bireyin olması gerekenden ziyade olana odaklanıp eyleme geçmesi desteklenir.
7. *Akışına Bırakmak*: Birey kendi iç deneyimine odaklandığında zihin duygu, düşünce ve durumların farkında olur. Diğer yandan birey hoş giden duygu, düşünce ve deneyimleri zihinde tekrar canlandırırken, korku ve acı verenleri zihinden uzaklaştırmaya çalışır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında ise

deneyimlerin bazı yönlerini yükseltmek bazılarını reddetmek yerine o an sadece yaşanan deneyimin gerçekleşmesine izin verilir.

2.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Baer, Smith ve Allen (2004: 193) bilinçli farkındalığın 4 farklı beceriyi içerdiğini ifade etmişlerdir.

Gözlemleme, bedensel duyum, biliş, duygu gibi içsel uyarılar ile ses, koku gibi dışsal uyarılara dikkat etmeyi ve farkında olmayı içermektedir.

Tanımlama, an içinde yaşananların yargılanmadan ve analiz edilmeden ifade edilmesidir.

Farkındalıkla hareket etme, yaşanan an içerisinde şimdi ve buradaya odaklanarak bir etkinlikte bütünüyle bulunmak. Örneğin; duş almak veya yemek yapmak gibi aktiviteler örnek olarak gösterilebilir.

Yargılamadan kabul etme, değerli-değersiz, iyi- kötü, doğru-yanlış gibi değerlendirici ifadeler kullanmaktan kaçınmak, var olan gerçekliği olduğu gibi kabul etmek olarak belirtilir.

2.1.3. Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi

Farkındalık, terapötik bir disiplin olarak ilk çıkışını 1970'li yılların sonunda Dr Jon Kabat-Zinn aracılığıyla 'Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma' uygulaması ile Massachusetts Üniversitesi'nde tanıtmıştır (Bodhi, 2011: 19).

Kabat-Zinn'in sekiz hafta süren Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) uygulaması ile kronik sırt ağrısı, ölümcül hastalığı veya HIV gibi kronik hastalığı olan ve bu hastalıklar nedeniyle anksiyete veya depresyon gibi olumsuz duygular yaşayan insanlar bu durumlarla yaşamayı öğrenmişlerdir. Ardından Segal, Williams ve Teasdale MBSR'ye dayanarak 2001 yılında Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) geliştirilmiştir. MBCT özellikle depresyon tedavisi için geliştirilmiş ancak daha sonraları anksiyete, yeme bozuklukları, bağımlılıklar ve diğer klinik durumlara uyarlanmıştır (Black, 2012: 10). Bu programların yanı sıra kanser hastaları için Farkındalık Temelli Sanat Terapisi (MBAT), aşırı yeme farkındalığı için Farkındalık

Temelli Nüks Önleme (MBRP), Farkındalık Temelli İlişki Geliştirme (MBRE), Farkındalık Temelli Doğum Ve Ebeveynlik (MBCP), Farkındalık Temelli Yeme Farkındalığı Eğitimi (MB-EAT), Farkındalık Temelli Travma Tedavisi (MBTT), Farkındalık Temelli Yaşlı Bakımı (MBEC), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT), Kabul Ve Kararlılık Terapisi (ACT) gibi programlar geliştirilmiştir. Bu programlar Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBRS) programında yer alan müdahalelerden ve hedef kesimin ihtiyaçlarından yola çıkılarak oluşturulmuştur (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010: 12).

2.1.4. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

2.1.4.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma

Kronik ağrıları olan hastalarda stres yönetimi ve azaltılmasında kullanılan hastaların haftada bir kez iki saat katıldığı on haftalık grup temelli bir programdır. Kişilerin rahatsız edici içsel ve dışsal deneyimlere verdikleri tepkileri azaltmayı hedefleyen program bedensel ve bilişsel uygulamaları içermektedir (Kabat-Zinn, 1982: 35; Katz ve Toner, 2013: 326).

Sırtüstü pozisyonda ayaklardan başa doğru kademeli olarak gevşeme telkinleriyle birlikte dikkatin vücuda odaklanmasını sağlayan beden farkındalığı, sandalyeye veya yerdeki mindere oturarak nefes alışveriş esnasında şu ana odaklanarak yapılan nefes farkındalığı, yürüme, yemek yeme ve ayakta durma gibi günlük aktivitelerin farkına varılmasını sağlayan egzersizler program içeriğini oluşturmaktadır (Kabat-Zinn, 1982: 36).

2.1.4.2. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi

Depresyon öyküsü olan kişilerin kendi duygu ve düşüncelerini yargılamadan farkında olmasını sağlayarak depresyonun tekrarlanmasını önlemeyi amaçlayan terapi, Segal ve arkadaşları tarafından 2002 yılında geliştirilmiştir. Program, bilinçli bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin yanı sıra farkındalık uygulamalarını içeren, haftada bir kez olan ve iki saat süren sekiz haftalık grup terapisi uygulamasıdır (Segal, Williams ve Teasdale, 2002: 124). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programı, Farkındalık Temelli Stres Azaltma unsurları ile Bilişsel Davranışçı Terapi

tekniklerini içerir. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin üç ana hedefi vardır. Bunlar; farkındalığın geliştirilmesi (yargılayıcı olmadan şimdiki an deneyimi), olumlu ve sağlıklı yaşam gelişiminin desteklenmesi ve zorlayıcı duygu durum ve yaşam koşulları ile başa çıkma becerisi geliştirilmesidir (Tomfohr-Madsen, vd., 2016: 2).

2.1.4.3. Diyalektik Davranış Terapisi

Terapi, Marsha Linehan'ın kendi yaşam tecrübelerden esinlenerek Borderline Kişilik Bozukluğu tanısı almış, intihar eğilimi yüksek kişiler için geliştirilen üçüncü dalga bilişsel-davranışçı ekolüdür (Sargın ve Sargın, 2015: 64).

Bireysel psikoterapi, grup becerileri eğitimi, telefon koçluğu ve terapist danışma ekibinden oluşan Diyalektik Davranışçı Terapi, Sınırdaki Kişilik Bozukluğu tedavisinde etkili olan ilk psikoterapidir (Linehan, 2015: 3). Bunun yanı sıra kullanılan teknikler duygudurum, dürtü kontrolü, bağımlılık, yeme bozukluğu gibi ilgili rahatsızlıklarda da etkili olmuştur (Gülgez ve Gündüz, 2015: 92). Problem çözme, maruz kalma ve bilişsel yeniden yapılandırma gibi davranış bilimlerinde yer alan değişim odaklı uygulamalar terapi modeline dayanak oluşturmaktadır. Diyalektik Davranışçı Terapi, kişilerin kendi ihtiyaçlarını saptamasına, amaçlarını belirlemesine ve etkili davranış gelişimi için gerekli beceriler edinme sürecine destek olarak yaşam kalitelerine olumlu yönde katkı sağlar. Diğer yandan Doğu kültürüne ait Zen öğretileri ve farkındalık uygulamaları da tamamlayıcı öğeler olarak terapi bünyesinde yer almıştır (Üstündağ Budak, Özeke Kocabaş ve Göksu, 2020: 289).

2.1.4.4. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisi, farkındalık (mindfulness) ve kabul temelli uygulamaları içeren üçüncü dalga bilişsel-davranışçı müdahaleler arasında yer almaktadır (Yavuz, 2015: 21). Kabul ve Kararlılık Terapisi' sine göre psikolojik problemlerin asıl nedeni kişilerin acıyı kontrol etme ve acıdan uzaklaşmak için yoğun uğraş göstermeleridir. Bu uğraş kişinin gerçeklikten uzaklaşmasına ve uyumsuz davranış biçimleri geliştirmesine neden olmaktadır. Uyumsuz davranışlara neden olan ve “psikolojik katılık” olarak ifade edilen durumun karşısı “psikolojik esneklik” olarak kabul

edilmektedir. Psikolojik esneklik ile kişiler olumlu olumsuz tüm deneyimleri kabul ederek anlamlı bir hayat sürebilirler (Yektaş, 2020: 1231). Semptomların azaltılması hiçbir zaman Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin amacı değildir. Danışanlar değerli bir yaşam sürmeye başladıklarında semptomlar azalacaktır. Terapinin asıl amacı duygusal ve fiziksel acıyı değiştirmeye çalışmadan, kontrol edebileceğimiz gerçeklere odaklanarak değişim ve gelişim için çabalamaktır (Brillhart, 2017: 12).

2.1.5. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017: 24), çalışmalarında duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisindeki aracılık rolünü incelemişlerdir. Araştırma bulgularında duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre lisans öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları arttıkça duygusal zekâları yükselmekte ve böylelikle psikolojik iyi oluşları da güçlenebilmektedir.

Arslan (2018: 82), yetişkinlerle gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres düzeyi ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça algılanan stres ve depresyon düzeylerinin düştüğü ve bilinçli farkındalığın kadınlar lehine anlamlı şekilde farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Şahin (2019: 166), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş ilişkisini araştırmıştır. Sonuç olarak bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu, yaşam doyumu ve mental iyi oluşun bilinçli farkındalık tarafından yordandığı gözlenmiştir.

Demir (2015: 21), lisans öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının depresif belirti gösteren öğrenciler üzerindeki etkisini incelemiş ve terapi programının, depresif belirti gösteren öğrencilerin belirtilerini azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Şehidoğlu (2014: 46), bilinçli farkındalık ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkiyi ergenler aracılığıyla incelemiştir. Araştırma bulgularında ergenlerin bilinçli farkındalıkları arttıkça problemlerli internet kullanımlarının azaldığı sonucunu elde etmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişki

cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kız ergenler için negatif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunurken erkek ergenler için negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Ülev (2014: 36), üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama gibi aktif stresle başa çıkma tarzlarının arttığı kendini suçlayıcı yaklaşım, boyun eğici yaklaşım gibi pasif stresle başa çıkma tarzlarının ise azaldığı tespit edilmiştir. Diğer yandan bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete, stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Parlar ve Akgün (2018: 17), yaptıkları çalışmada evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip evli bireylerin problem çözme becerilerinin ve evlilik doyumlarının yüksek düzeyde olduğu ve evlilikte problem çözme becerisinin evlilik doyumunu etkilediği bulgusu elde edilmiştir.

Çelik (2020: 46), yetişkin bireylerle yapmış olduğu çalışmada katılımcıların çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında bilinçli farkındalık ile çocukluk çağı travmaları ve duygu düzenleme becerileri arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Pidgeon ve Keye (2014: 27), üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada bilinçli farkındalık, yılmazlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma bulgularında yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip öğrencilerin yılmazlık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu tespit edilmiş ve psikolojik iyi oluşun önemli yordayıcılarının bilinçli farkındalık ile yılmazlık olduğunu belirtilmiştir.

Schutte ve Malouff (2011: 1118), yapmış oldukları çalışmada duygusal zekânın bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında duygusal zekânın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile olumlu duygu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkide kısmi, olumsuz duygu arasındaki

ilişkide ise tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Diğer bir ifadeyle bilinçli farkındalık arttıkça duygusal zekâ artmakta buna bağlı olarak da yaşam doyumu artmaktadır.

Pratscher vd, (2019: 1211), psikoloji lisans öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık ile arkadaş kaliteleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda kişilerarası bilinçli farkındalık arttıkça arkadaş kalitesinin arttığı, depresyon ve kaygının ise azaldığı tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bulgularında bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında anlamlı ilişki tespit edilirken, bilinçli farkındalık ile arkadaş kalitesi arasında anlamlı ilişki saptanamamıştır. Ayrıca yüksek kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyine sahip öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının da buna bağlı olarak yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur.

Gámez-Guadix ve Calvete (2016: 1281) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip ergenlerin çevrimiçi sosyal etkileşimlerinin ve problemlerle internet kullanımlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Nekic ve Mamic (2019: 1) lisans ve lisansüstü öğrencileriyle yaptığı çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin depresyon ve anksiyete belirtilerini açıklamada katkısını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalığın ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün kız öğrencilerde hem kaygıyı hem de depresyonu önemli ölçüde yordadığı ve bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı/depresyon arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulgusu elde edilmiştir.

2.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Günümüz koşullarında çoğu insan birçok nedene bağlı olarak şimdi veya gelecek hakkında belirsizlik durumu yaşamaktadır. Bazı kişiler var olan bu belirsizliklere karşı toleranslı ve çözüm odaklı olurken bazıları da bu durumu kabul etmede zorlanmakta ve çözüm üretememektedir. Geleceğe yönelik beklentilerin net olmaması hali olarak tanımlanan belirsizlik (Sarıçam, vd., 2014: 149), “belirsiz olma durumu, belgisizlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk” anlamlarını ifade etmektedir (TDK, 2022). İngilizcede de belirsizlik, ambiguity ve uncertainty olarak iki ayrı anlama sahiptir. Cambridge İngilizce sözlüğünde (t.y) “ambiguity”, bir durumun iki farklı anlam ifade etmesinden doğan karmaşıklık olarak ifade edilirken “uncertainty” ise öngörülemeyen ve bilinmeyen durum olarak ifade edilmiştir.

Budner’a (1962: 30) göre belirsizlik, yeni bir durumun varlığında, karmaşık bir durumun sonucunda ve son olarak çok sayıda ipuçlarının farklı durumlara neden olduğu çelişkili durumlarda ortaya çıkar. Belirsizliğin tehdit olarak algılandığı bireylerde, boyun eğme ya da inkâr şeklinde iki tepki görülmektedir. Boyun eğme durumunda kişi gerçekliğin değişmeyeceğine inanır ve gerçeği kabullenir. İnkâr etme durumunda ise gerçeklik, kişinin algısına göre şekillendirilir. Bu iki tepki karmaşık, ilk defa ve çözümü olmayan belirsiz durumda ortaya çıkıyorsa belirsizliğe tahammülsüzlüğün varlığından söz edilebilir.

Geçtan’a (2003: 33) göre yaşamın ilk yıllarında temel güven duygusunun kazanılması büyük önem taşır. Bedensel ihtiyaçlar ile duygusal ihtiyaçların düzenli karşılanması, çocuğun annesinin ilgisinin devam edeceğini bilmesi çocukta güven duygusunu pekiştirir. Hayatının ilk yıllarında bundan yoksun kalan birey yaşamın ilerleyen yıllarında belirsizliğe karşı daha duyarlı olur. Belirsizliklere karşı duyarlı bireyler belirsizlikler karşısında kolayca paniğe kapılabilirler. Bakış açıları kötümser ve belirsizlikler karşısında dünyanın sonu gelmişçesine tepki verirler. Bireylerin belirsiz olan durumlara tepki gösterme stilleri birbirinden farklı olabilir. Bazı bireyler belirsizliği fırsat olarak değerlendirme eğilimindeyken bazıları ise olumsuz yönde etkilenerek belirsizliğe karşı tahammülsüzlük gösterebilirler (Geçgin ve Sahranç, 2017: 742).

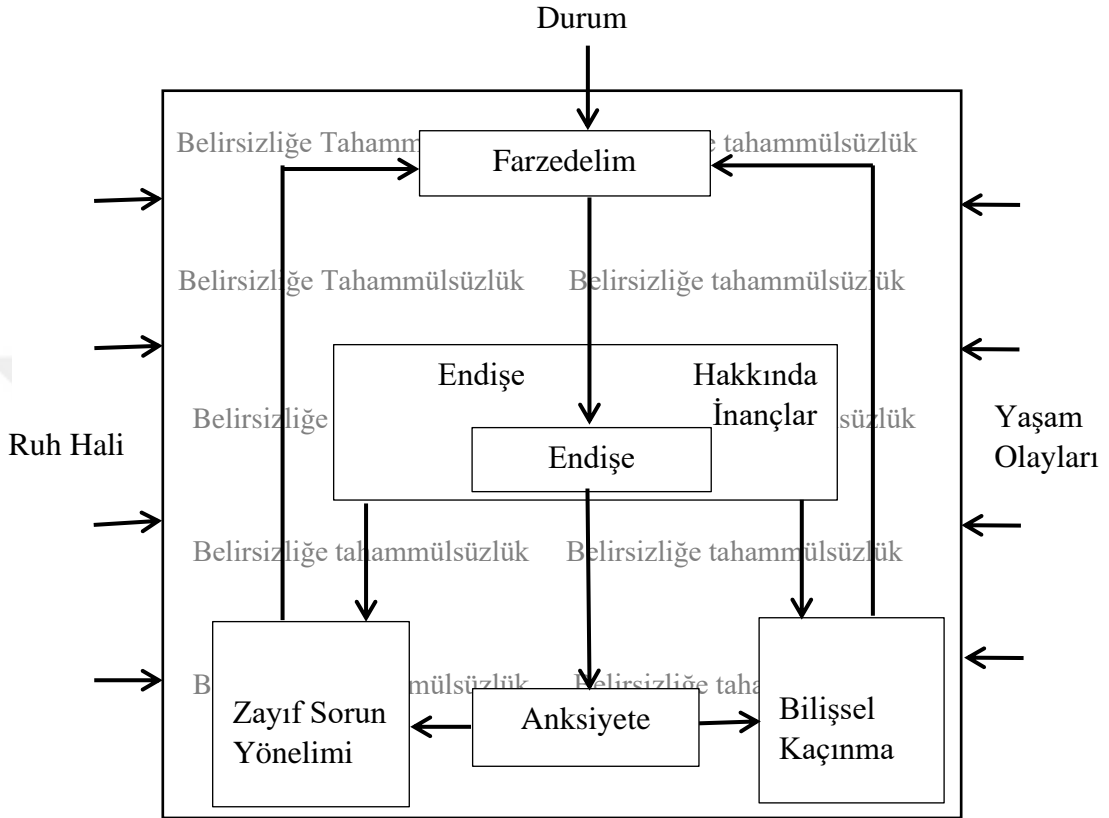
Literatüre belirsizliğe tahammülsüzlük terimi ilk olarak Frenkel-Brunswick'in kişilik özelliği olarak ele aldığı çalışmalar ile girmiş olup son yıllarda çok sayıda araştırmaya konu olmuştur (Merrotsy, 2013: 234). Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz durumları ve tahmin edilmesi zor ve karmaşık uyaranların tehdit kaynağı olarak algılamak anlamına gelmektedir (Budner, 1962: 29; Grenier, Barrette ve Ladouceur, 2005: 595).

Alan yazında belirsizliğe tahammülsüzlük, gerçekleşme ihtimalinden ve yaratacağı sonuçlarla ilgisi olmaksızın belirsiz bir olaya yönelik olumsuz tepki verme yatkınlığı (Ladouceur, Gosselina ve Dugas, 2000: 934), bireyin olumsuz bir olayın meydana gelme olasılığının kabul edilemez birşey olduğunu aşırı düşünmesi (Buhr ve Dugas, 2002: 932), kişinin zihinsel, duygusal ve davranışsal olarak belirsiz durumları nasıl algıladığını, anlamlandırdığını ve bunlara nasıl eylemde bulunduğunu etkileyen bilişsel önyargı (Dugas, vd., 2005: 58) ve duygusal, zihinsel ve davranışsal olarak belirsiz olan olaylara ve durumlara yönelik olumsuz biçimde reaksiyon gösterme eğilimi olarak tanımlanmıştır (Gündüz, 2019: 30).

Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsiz olayları ve durumları stresli ve acı verici olarak görme, şimdi ve geleceğin belirsiz olmasının haksız olduğunu düşünme konusunda ısrarcı olma ile kendini gösterir. Belirsizliğe tahammülsüzlük durumunu yaşayan bireyler belirsiz bir durumla karşılaştıklarında eyleme geçememekte (Dugas, vd., 2005: 595), işlevsel problem çözme stilleri uygulayamamakta ve belirsiz durumlara karşı sağlıklı tepki verememektedirler (Jacopy, 2013:1). Çünkü belirsizliğin neden olduğu bilgi eksikliği risk almayı ve doğru karar vermeyi zorlaştırmaktadır (Furnham ve Marks, 2013: 718). Bu durumun sonucunda da bireylerde umutsuzluk ve suçluluk hisleri, depresyon, stres, kararsızlık hareketsizlik gibi çeşitli sorunlar ortaya çıkmaktadır (Boss, 2014: 553).

Belirsizliğe tahammül göstermeyen birey durumu kabul edilemez rahatsızlık verici olarak değerlendirirken, belirsizliğe toleranslı kişi durumu daha kabul edilebilir olarak değerlendirir. Yani tahammül göstermeyen bireyin tolerans eşiği diğer bireye göre daha düşüktür. Bu durum belirsizliğin çoğunlukla bireyin öznel değerlendirmesi ile ilişkili olduğunun göstergesidir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000: 934).

Dugas, vd.'in (1998: 215) geliştirmiş olduğu kavramsal modelde belirsizliğe tahammülsüzlük, yaygın anksiyete bozukluğu ile ilişkili dört bileşenden (diğerleri; bilişsel kaçıma, endişe ile ilgili olumlu inançlar ve olumsuz problem yönelimi) biri olarak ele alınmıştır. Dugas vd. (1998: 216) teorik modeli Şekil 1'de belirtilmiştir.



Şekil 2. 1. Yaygın Anksiyete Bozukluğu Kavramsal Modeli (Dugas, vd.,1998: 216)

Modelde yer alan belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı bozukluklarının temelinde yer alan değişkenlerden biri olarak kabul edilmiştir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000: 934). Carleton (2016: 39)' da yine benzer Őekilde anksiyeteyi nedensel olarak etkileyen bileşenlerden birinin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğunu ifade etmiştir. Modelde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili beř basamaklı tedavi planı ačíklanmıřtır (Koerner ve Dugas, 2006; akt. Gündüz, 2019: 31).

1. Fizyolojik tepkilerin, düşünce, duğu ve davranışların gözlemlenmesi
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük hakkında çalışmalar yapılması
3. Endişe hakkındaki var olan inançların değiştirilmesi
4. Olumsuz problem yöneliminin düzeltilmesi

5. Korkularla çalışılması

Belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan diğer araştırmalarda belirsizliğe tahammülsüzlüğün büyük ölçüde endişe ile ilişkili olduğu (Buhr ve Dugas, 2002: 939, Dugas, Gosselin ve Ladouceur 2001: 554, Dugas ve Koerner, 2005: 67; Dugas, Marchand ve Ladouceur, 2005: 329; Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000: 933; Sica, vd., 2004: 304) sonucu elde edilmiştir. Laugesen, Marchand ve Bukowski'nin (2003: 55) ergenlerle ilgili yaptığı çalışmada benzer bulgular elde edilmiş ve endişenin pozitif yönde ve güçlü şekilde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Sica, vd., (2004: 292) belirsizliğe tahammülsüzlüğün obsesif kompulsif bozukluğuna neden olan işlevsiz inançlar arasında (diğerleri; abartılmış sorumluluk, aşırı düşüncelerin varlığı, düşüncelerin kontrol edilmesine yönelik duyulan endişe, abartılı tehdit algısı, mükemmeliyetçilik) yer aldığını belirtmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün gelişimi ile ilgili yapılan çalışmalarda baskıcı ve aşırı koruyucu ebeveyn stiline sahip bireylerin düşük öz yeterliliğe sahip olacağı ve belirsizliklere karşı olumsuz tutum geliştirecekleri ifade edilmiştir (Chorpita ve Barlow 1998: 14; Buhr ve Dugas 2006: 232).

2.2.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile İlgili Araştırmalar

Yurtiçinde ve yurtdışında belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı çalışma konularıyla ilişkilendirildiği görülmektedir.

Sezgin (2021: 45), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenlemenin kaygı üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda yüksek seviyede belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip öğrencilerin kaygı seviyelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur.

Özkan (2020: 79), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada psikolojik esnekliğin belirsizliğe tahammülsüzlük ile sürekli kaygı ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün sürekli kaygıyı pozitif yönde yordadığı tespit edilmiştir.

Belge (2019: 40), yetişkinlerle yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça anksiyete ve depresyon düzeylerinin de arttığı bulgusuna ulaşmıştır. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyet, medeni hal, yaş aralıkları, eğitim seviyeleri, akademik başarı seviyeleri, gelir düzeyine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Sarıçam (2014: 7), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğa etkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında belirsizliğe tahammülsüzlük ile mutluluk arasında negatif korelasyon olduğu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluğu olumsuz yönde yordadığı sonucuna ulaşmıştır.

İşleyen (2021: 68), lisans ve lisansüstü öğrencilerle yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük, yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün yaşam doyumunu negatif yönde etkilediği duygusal zekânın ise yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği saptanmıştır. Diğer yandan duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında düşük düzeyde negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Şar, Işıklar ve Aydoğan (2012: 265), atama bekleyen öğretmen adayları ile yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumu, umutsuzluk, öğrenilmiş çaresizlik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda atama bekleyen öğretmen adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif korelasyon olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan umutsuzluk ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün öğretmen adaylarının yaşam doyumunu önemli düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.

Güvenç (2019: 41), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada bilişsel esneklik, belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin azaldığını tespit etmiştir. Diğer yandan öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri ile duygusal dengesizlik kişilik özellikleri arasında pozitif korelasyon olduğu, dışadönüklük, deneyime açıklık ve sorumluluk kişilik özellikleri

ile arasında negatif korelasyon olduğu, yumuşak başlılık kişilik özelliği ile arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır.

Bayram, Özkamalı ve ifti (2021: 108), belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik ilişkisini inceledikleri çalışmanın bulgularında tercih sürecindeki üniversite adaylarının belirsizliğe tahammülsüzlük puanları ile bilişsel esneklik puanları arasında negatif korelasyon olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Koçyiğit (2019: 39), lisans ve lisansüstü öğrencileri ile yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün teknoloji bağımlılığı ile psikolojik iyi oluş ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça internet bağımlılıklarının arttığı, bilinçli farkındalık düzeylerinin azaldığı tespit edilmiş. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça internet bağımlılıklarının azaldığı saptanmıştır.

Özsoy (2019: 83), lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmada yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kayđı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolünü incelemiş ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kendinelik (bilinçli farkındalık) arasında negatif yönde doğrudan anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Duman (2020: 426), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemiş ve araştırma bulgularında katılımcıların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça COVID-19 korkularının da arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Çarkıt (2021: 38), üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada COVID-19 korkusu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün COVID-19 korkusunu anlamlı ve pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Boelen ve Reijntjes (2009: 132), yetişkinlerle yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal kayđı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri arttıkça sosyal kayđı düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Diğer yandan belirsizliğe tahammülsüzlük ile yaygın ankiyete, OKB arasında anlamlı ilişkinin olduğu ancak belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon bulguları arasında anlamlı ilişkinin bulunmadığı saptanmıştır.

Zlomke ve Young (2009: 679), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmada algılanan ebeveyn tarzlarının endişe, anksiyete ve depresyonla ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü incelemiştir. Araştırma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlük ile kaygı, endişe ve depresyon arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca reddedici ve kaygılı ebeveyn tarzına sahip öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin daha fazla olduğu araştırma bulgularında yer almıştır.

Jovic (2008: 87), 149 psikoloji lisans öğrencisiyle yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ile travma arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma bulgularına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün travma ve anksiyete duyarlılığı ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Barahmand ve Haji (2014: 1339), epilepsi hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, sinirlilik ve yaşam kalitesi ilişkisini incelemiştir. Araştırma bulgularında belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, sinirlilik ile yaşam kalitesi arasında negatif korelasyon olduğu sonucunu tespit etmiştir.

Holaway, Heimberg ve Coles (2006: 158), yetişkinlerle gerçekleştirdikleri çalışmada anksiyete bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini incelemiştir. Araştırma bulgularında anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında yüksek düzeyde anlamlı ilişki bulunmuş hem yaygın anksiyete bozukluğu hem de obsesif kompulsif bozukluğu olan bireylerin kontrol grubunda yer alan bireylerden daha yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

2.3. Özne Zindelik

Bireylerin olumlu özelliklerine ve güçlü yönlerine odaklanan pozitif psikolojiye göre bireylerin ruh sağlığı açısından sağlıklı olabilmesi için rahatsızlıkların neden olduğu semptomların azaltılması veya giderilmesi yeterli olmamakta, bireylerin iyilik halinin sürdürülmesi ve hayat kalitesinin artırılmasına yönelik çalışmaların da yapılması gerekmektedir (Demir ve Türk, 2020: 110). İnsanların ruh sağlığının korunmasını ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artırılmasını göz ardı eden geleneksel psikoloji yaklaşımların aksine pozitif psikoloji, bireylerin öznel mutluluk, iyimserlik, empati gibi olumlu özelliklerine odaklanılması gerektiğini savunur (Seligman, 2002: 2).

Öznel mutluluğun ve iyilik hali içinde oluşun önemli göstergesi olan öznel zindelik, pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Kelime anlamı olarak zindelik “dinçlilik, canlılık ve sağlamlık” anlamına gelir (TDK, 2022). Öz- belirleme teorisine (Deci ve Ryan, 2000: 243) dayalı olan öznel zindelik, olumlu bir duygu olup kişisel refahın önemli göstergesi olarak kabul edilebilir (Ryan ve Frederick, 1997: 529).

Alan yazına bakıldığında öznel zindelik kavramı birçok araştırmacı tarafından açıklanmıştır. Fini, vd.’e (2010: 150) göre öznel zindelik bireyin zihinsel olarak pozitif enerjiye sahip olması, Ryan ve Frederick’e (1997: 530) göre, bilinçli olarak enerjik olma, canlılık hissetme deneyimi, Çelik ve Topçuoğlu’na (2016: 1223) göre bilinçli enerjikliğin ifadesi, Şener ve Gündüzalp’e (2020: 931) göre ise canlılığının, neşeliliğinin, uyarılmışlığının, dinamik halinin ve spontane enerjinin göstergesidir.

Öznel zindelik kavramı farklı kültürlerde birçok isimle ifade edildiği görülmektedir. Eski Çinli Taocu kültür, “chi” ve “jing”i içsel enerjiye sahip olma ve canlılık hissi şeklinde tanımlanırken (Liao, 1990, akt. Bostic, Rubio ve Hood, 2000: 313), Japon kültürü “ki” yi fiziksel ve bilişsel sağlığı aktive edici enerji ve güç (Deci ve Ryan, 2000: 532) olarak tanımlamıştır.

Zindelik, ulaşılması gereken bir hedef değil, kişide var olan potansiyeli en üst düzeye çıkarmaya yönelik yaşam boyu sürdürülmesi gereken süreç olup her alanda gelişmeyi ve değişmeyi hedefleyen yaşam biçimi olarak kabul edilir. Sağlıklı yaşam biçimini, düşünce ve tutum değişikliğini içerdiği için önleyici işlevi vardır. Ayrıca öznel zindelik, sağlıklı yaşam sürecinde işlevsel olma yolunda çabalayan bireyin aktif olmasını, yeniliğe açık olmasını ve değişimden korkmamasını sağlar (Sulphrey, 2014: 691).

Ryan ve Frederick (1997: 534) öznel zindeliğin, dış çevreden gelen uyarıcılarla ve tehdit edici unsurlarla ortaya çıkan bir enerji olmadığını kendinden kaynaklı ve içten gelen bir enerji olduğunu savunur. Motivasyon kaynakları içsel etmenlerle ortaya çıkan enerjiye bağlı oldukları için de öznel zindeliğe sahip bireyler hayatlarındaki işleri ve görevleri daha istekli bir şekilde yaparlar (Çelik ve Topçuoğlu, 2016: 1223). Öznel zindeliğin mutluluk, yaşam doyumu gibi pozitif psikoloji kavramlarıyla benzer özellikleri olsa da bu kavramlardan farklı yanları bulunmaktadır. Örneğin; mutluluk duygusal içeriğe sahipken öznel zindelik fiziksel ve ruhsal içeriğe sahiptir. Ya da

mutluluk ve yaşam doyumu dış uyarılara bağlı iken öznel zindelik içsel motivasyonlara bağlıdır (Sarıçam, 2016: 384).

Öznel olarak zinde hisseden bireylerin aktiviteleri ve eylemleri gerçekleştirirken daha fazla enerjiyi dolu, daha canlı ve uyarılmış halde oldukları (Bostic ve Diğerleri, 2000: 313), stres verici durumlarla daha kolay başa çıkacak güçte ve son olarak mental olarak daha sağlıklı oldukları (Ryan ve Frederick, 1997: 532) düşünülmektedir. Yüksek düzeyde öznel zindeliğe sahip bireyler yaşamlarındaki yapılması gereken faaliyetleri gerçekleştirmek ve stresle başa çıkmak için yeterli enerjiye sahip olmakta, kendilerini psikolojik açıdan sağlıklı hissetmekte, diğer bireyleri ve çevrelerindeki olayları daha az rahatsız edici algılamakta ve buna bağlı olarak da tatmin edici arkadaşlık ilişkileri geliştirebilmektedirler (Akın ve Akın, 2015a: 36; Akın ve Akın, 2015b: 239).

2.3.1. Öznel Zindelik ile İlgili Araştırmalar

Yurtiçinde ve yurtdışında öznel zindelik ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında öznel zindeliğin farklı çalışma konularıyla ilişkilendirildiği görülmektedir.

Karakaş ve Kaya (2016: 769), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öğrencilerin düzenli aktivite yapma durumları arttıkça öznel zindelik düzeylerinin de arttığını saptamıştır. Diğer yandan öznel zindeliğin cinsiyet ve bölüm değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Bunun yanı sıra bulgularda temel psikolojik ihtiyaçlar ile öznel zindelik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında öznel zindeliğin arttığı karşılanmadığında ise azaldığını söylemek mümkündür.

Ekşi, Özkapu ve Ümmet (2019: 188), psikolojik sağlığın psikolojik kırılganlık ile öznel zindelik ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında üniversite öğrencilerinin olumsuz psikolojik sağlıkları, psikolojik kırılganlıkları ve öznel zindelikleri arasında negatif korelasyon olduğu bulunmuştur.

Akın ve Akın'ın (2015: 239), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırma sonucuna göre arkadaşlık kalitesi, öznel zindelik ve öznel mutluluk arasında pozitif korelasyon olduğu, arkadaşlık kalitesinin öznel zindeliği, öznel zindeliğin ise öznel mutluluğu pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Diğer bir bulguya göre de arkadaşlık kalitesi

ile öznel mutluluk arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Uysal, vd. (2014: 494), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öznel zindeliğin öznel mutluluk ile yaşam doyumu ilişkisindeki aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin yaşam doyumları arttıkça ile öznel mutluluk düzeylerinin arttığı ve öznel zindeliğin bu ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Satıcı ve Deniz (2019: 374), çalışmalarında ergenlerin kendilik algıları, öznel zindelikleri ve okul doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularında kendilik algısı ile okul doyumu arasındaki ilişkide öznel zindeliğin aracı rolünün olduğu gözlenmiştir. Buna sonuca göre ergenlerin olumlu kendilik algısına sahip olmaları öznel zindelik düzeylerini arttıracak bu artışın da ergenlerin okullarından doyum sağlamalarına katkı sağlayabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulgularında yer alan diğer sonuç ise öznel zindeliğin okul doyumunu olumlu yönde yordadığıdır.

Sarıçam (2015: 7), öznel zindelik ile okul tükenmişliği ilişkisinde öz yeterliliğin aracı rolünü incelemiştir. Araştırma bulgularında ergenlerin öznel zindelik, okul tükenmişliği ve öz-yeterlilik düzeylerinin birbiriyle ilişkili olduğu, öz-yeterliliğin öznel zindelik ile okul tükenmişliği arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonucu saptanmıştır. Ayrıca öznel zindelik ile öz- yeterlilik arasında pozitif korelasyon olduğu, okul tükenmişliği ile ise arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir.

Peker, Cengiz ve Nebioğlu Yıldız (2021: 203), ergenlerle yürüttüğü çalışma sonucunda COVID- 19 korkusunun öznel zindeliği, öznel zindeliğin ise problemleri internet kullanımını negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir.

Mavilidi, vd. (2021: 299), lise öğrencileriyle yaptıkları çalışmada fiziksel aktivitenin öznel zindelik üzerindeki etkisini incelemiştir. Deney ve kontrol grupları oluşturulmuş, ön test- son test uygulaması yapılarak fiziksel aktivitenin öznel zindelik üzerindeki etkisi test edilmiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin fiziksel aktiviteleri arttıkça ile öznel zindelik düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Algharaibeh (2020: 932), lisans öğrencileriyle yaptığı çalışmada öznel zindelik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma bulgularında bilişsel esnekliğin öznel zindeliği anlamlı şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Visse, vd. (2015: 723), 219 yetişkin ile yaptıkları çalışmada uyku kalitesinin bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişkiye aracılık etkisi incelenmiştir. Çalışma bulgularında farkındalık ve öznel zindeliğin arttıkça uyku kalitesinin arttığı ve uyku kalitesinin bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği sonuçları elde edilmiştir.

Fini, vd. (2010: 150), üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada öznel zindeliğin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiş. Araştırma bulgularına göre öznel zindeliğin yaşam doyumu, yaşam becerileri, öz yeterlilik, üniversiteye uyum ve psikolojik iyi oluş ile arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu gözlenmiştir. Regresyon analizininin sonucunda ise psikolojik iyi oluş, yaşam becerileri ve yaşam doyumunun sırasıyla öznel zindeliğin en iyi yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir.

Makarova (2021: 69), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada öğrencilerin öznel zindelik, üst bilişsel düzenleme ve temel psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre üst bilişsel beceriler ile öznel zindelik arasında pozitif korelasyon olduğu sonucu bulunmuş ve üst bilişsel becerilere sahip öğrencilerin yüksek düzeyde özerkliğe, yeterlilik gereksinimlerine ve öznel canlılığa sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yönteminden bahsedilecektir. Araştırmanın modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve veri analizi hakkında ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve ergenlerin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, anne-baba tutumu gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde değişip değişmediğini ortaya koymak amacıyla nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama iki veya daha fazla değişken arasında eş zamanlı değişimin olup olmadığını varsa bunun ne düzeyde olduğunu tespit etmeye çalışan tarama yaklaşımıdır (Karasar, 2016: 81).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim-öğretim yılında İstanbul ili Ümraniye İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı resmî liselerde öğrenim gören 238'i kadın 182'si erkek olmak üzere 420 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi ve anne-baba tutumuna ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 3. 1. Öğrencilerin Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Frekans (<i>f</i>)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Erkek	182
	Kadın	238
	Toplam	420

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırma grubunu oluşturan 420 öğrencinin 182'si (%43,3) erkek, 238'i (%56,7) kadındır.

Tablo 3.2. Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Frekans (<i>f</i>)	Yüzde (%)
Sınıf Düzeyi	9.Sınıf	102
	10.Sınıf	121
	11.Sınıf	141
	12.Sınıf	56
	Toplam	420

Tablo 3.2. incelendiğinde öğrencilerin 102'si (%24,3) 9.sınıf, 121'i (%28,8) 10.sınıf, 141'i (%33,6) 11.sınıf, 56'sı (%13,3) 12. sınıftır.

Tablo 3.3. Öğrencilerin Anne Tutumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

	Frekans (<i>f</i>)	Yüzde (%)
Anne Tutumu	Otoriter/Baskıcı	63
	Aşırı Koruyucu/Müdahaleci	143
	İlgisiz/İzin Verici	31
	Mükemmeliyetçi	90
	Demokratik	93
	Toplam	420

Tablo 3.3. incelendiğinde öğrencilerin 63'ünün (%15) otoriter/baskıcı anne tutumuna, 143'ünün (%34) aşırı koruyucu/müdahaleci anne tutumuna, 31'inin (%7,4) ilgisiz/izin verici anne tutumuna, 90'ının (%21,4) mükemmeliyetçi anne tutumuna, 93'ünün (%22,3) demokratik anne tutumuna sahip olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.4. Öğrencilerin Baba Tutumuna Göre Frekans ve Yüzde Dağılımları

		Frekans (<i>f</i>)	Yüzde (%)
Baba Tutumu	Otoriter/Baskıcı	78	18,6
	Aşırı Koruyucu/Müdahaleci	88	21
	İlgisiz/İzin Verici	79	18,8
	Mükemmeliyetçi	73	17,4
	Demokratik	102	24,2
	Toplam	420	% 100

Tablo 3.4.'e göre öğrencilerin baba tutumları incelendiğinde 78'inin (%18,6) otoriter/baskıcı tutuma, 88'inin (%21) aşırı koruyucu/müdahaleci tutuma, 79'unun (%18,8) ilgisiz/izin verici tutuma, 73'ünün (%17,4) mükemmeliyetçi tutuma, 102'sinin (%24,2) demokratik tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan çalışmada “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, “Öznel Zindelik Ölçeği” ve demografik bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” çalışma grubunda yer alan öğrencilerin demografik bilgileri hakkında veri toplamak amaçlı hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların; Cinsiyeti, sınıf düzeyi ve anne-baba tutumuna yer verilmiştir.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 2003 yılında Brown ve Ryan aracılığıyla yetişkinler için geliştirilmiştir. Gündelik hayatta anda gerçekleşen deneyimlerin ne derece farkında olduğunu ve bu deneyimlere karşı dikkatin ne düzeyde olduğunu tespit etmek için geliştirilen ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. 6'lı (*hemen hemen her zaman-1, hemen hemen hiçbir zaman-6*) likert tipi ölçek tek faktörlü yapıda olup tek puana sahiptir (Brown ve Ryan: 825). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması ise Özyeşil ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için Türkçe ve İngilizce'ye iyi düzeyde hâkim olan uzman kişilere formlar her iki dilde uygulanmıştır. Uygulama sonucunda Türkçe ve İngilizce formlar arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .95, p < .001$; $r = .96, p < .001$). Ölçeğin yapı geçerliği ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi, orijinal çalışmadaki verilerle elde edilen verilerin ne düzeyde uyum olduğunu tespit etmek için de doğrulayıcı faktör analizi yapılmış ve madde yüklerinin .48 ile .81 arasında değer aldığı belirlenmiştir. Ölçekteki bütün maddeler için hesaplanan madde korelasyonunun, .436 ile .682 arasında değer aldığı tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliği için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .80, test-tekrar test korelasyon katsayısının ise .86 olduğu analiz sonucunda tespit edilmiştir.

3.3.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Carleton, Norton ve Asmundson aracılığıyla 2007 yılında geliştirilmiştir. Kişinin bilişsel, duygusal ve davranışsal olarak belirsiz durumları ve olayları nasıl anlamlandırdığını değerlendirmek için kullanılan ölçme aracı, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki boyuttan ve 12 maddeden oluşmaktadır. 5'li (*bana hiç uygun değil-1, bana tamamen uygun-5*) likert tipi ölçekte ters kodlanan madde yer almamaktadır (Carleton, Norton ve Asmundson, 2007: 109). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Sarıçam ve arkadaşları tarafından 2014 yılında yapılmıştır. Ölçme aracının dil eşdeğerliği için ölçek dil konusunda uzman beş kişi tarafından İngilizce'den Türkçeye ardından Türkçe'den tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Bu formlar her iki dili bilen on dokuz kişiye uygulanarak iki form arasındaki tutarlılık seviyesi incelenmiştir. Uygulama sonucunda formlar arasındaki korelasyon katsayısı .71, Türkçe form için yapılan test tekrar test sonucu

korelasyon katsayısı ise .75 bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısını ortaya koymak üzere açımlayıcı faktör analizi yapılmış ve faktör yüklerinin .55 ile .87 arasında değer aldığı belirlenmiştir. Ölçeğin toplam Cronbach Alfa iç tutarlık .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test sonucunda korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .74, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75, engelleyici kaygı alt boyutu için ise .71 olarak saptanmıştır. Ölçeğin ölçüt geçerliliği hesaplamak için “Başa Çıkma Esnekliği Ölçeği” ve “Eğitim Stresi Ölçeği” uygulanmış ve yapılan korelasyon analizinde belirsizliğe ve tahammülsüzlük ile başa çıkma esnekliği arasında negatif yönde ($r = -.43$) anlamlı ilişki, belirsizliğe ve tahammülsüzlük ile eğitim stresi ile pozitif yönde ($r = .41$) anlamlı ilişki bulunmuştur (Sarıçam, vd., 2014: 152).

3.3.4. Öznel Zindelik Ölçeği

Öznel Zindelik Ölçeği, Ryan ve Frederick tarafından 1997 yılında geliştirilmiştir. Bireylerin canlı, enerji dolu ve zinde hisleri yönelik öznel deneyimleri belirlemek için geliştirilen ölçek, 7’ li (*benim için hiç geçerli değil-1, benim için tamamen geçerli-7*) likert tipi yapısına sahiptir. Ölçek 7 maddeden ve tek boyuttan oluşmakta ve 2. maddesi ters kodlanmaktadır. (Ryan ve Frederick, 1997: 540). Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması 2014 yılında Uysal, Sarıçam ve Akın tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için öncelikle ölçek İngilizce öğretmenliği beş uzman tarafından Türkçeye çevrilmiş ardından Türkçe form İngilizceye çevrilerek her iki dili iyi düzeyde bilen otuz dokuz katılımcıya uygulanmış ve tutarlılık düzeylerine bakılmıştır. Uygulama sonucunda Türkçe ve İngilizce formlar arasındaki korelasyon katsayısı .88 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açımlayıcı faktör analizi bulgusunda faktör yüklerinin .30 ile .88 arasında değer aldığı belirlenmiştir. Güvenirlik analizi sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84, test-tekrar test korelasyon katsayısı .79 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin madde analizinde madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .74 arasında değer aldığı saptanmıştır. Ölçeğin uyum geçerlilik hesaplamasında “Öznel Mutluluk Ölçeği” uygulanmış ve yapılan korelasyon analizi sonucunda öznel zindelik ile öznel mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Etik Kurulundan ve İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden araştırmanın yürütülebilmesi için gerekli olan izinler alınmıştır. Ardından verilerin toplanacağı okullar belirlenmiş ve okul yönetimleri aracılığıyla araştırmaya gönüllü katılım sağlayan öğrencilerin velilerinden onayları alınmıştır. Çalışma grubundaki öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu ve ölçekler sanal ortamda Google Form kullanılarak ulaştırılmıştır. Ölçme araçlarının uygulama süresi yaklaşık olarak 10 dakika, veri toplama süreci ise yaklaşık 7 gün sürmüştür. Google Form aracılığıyla elde edilen veriler sırasıyla Excel ve SPSS programına aktarılarak analiz edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Öznel Zindelik Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formundan elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) 25 paket programı aracılığıyla analiz edilmiş ve yorumlanmıştır. Verilerin analizinde Tanımlayıcı İstatistikler, Faktör Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Analizi, Bağımsız Örneklemeler İçin T Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

3.5.1. Ölçeklerin Normallik Dağılımları

Analizler yapılmadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği test edilmiştir. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelenerek tespit edilmiştir. Tabachnick ve Fidell'e (2013:79) göre değişkenlerin çarpıklık ve basıklık katsayılarının -1.5 ile +1.5 arasında değer alması verilen normal dağılım gösterdiğini işaret etmektedir.

Tablo 3.5. Değişkenlerin N, \bar{x} , Ss, Çarpıklık- Basıklık Değerleri

Değişkenler	N	\bar{X}	Ss	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Bilinçli Farkındalık	420	3,798	0,912	-,018	-,112
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	420	3,277	0,816	-,285	,203
İleriye Yönelik Kaygı Boyutu	420	3,380	0,837	-,328	-,133
Engelleyici Kaygı Boyutu	420	3,155	0,993	-,207	-,630
Öznel Zindelik	420	4,407	1,509	-,122	-,732

Tablo 3.5.'e göre araştırma konusunu oluşturan değişkenlerin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) değerleri incelendiğinde değerlerin tümü kritik değer aralığı olan -1.5 ile +1.5 arasında değişim gösterdiği görülmektedir. Değişkenlerin skewness (çarpıklık) ve kurtosis (basıklık) katsayılarının uygun değer aralığında yer alması üzerine verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir.

3.5.2. Ölçeklerin Güvenirlikleri

Araştırmada ölçeklerin ve faktör analizi sonucu elde edilen iki faktörün güvenilirlik analizleri yapılmıştır. Güvenirlik analizinde ölçme araçlarının Cronbach's alpha değerleri incelenmiştir. Büyüköztürk' e (2021: 112) göre ölçme aracının yüksek düzeyde güvenilirliğinin olduğunun söylenebilmesi için güvenilirlik katsayısının 0.7 ile 1.00 arasında değer alması gerekmektedir.

Tablo 3.6. Ölçeklerin Güvenirlik Katsayıları

	Cronbach's Alpha Değeri	Madde Sayısı
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	,868	15
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	,879	12
İleriye Yönelik Kaygı Boyutu	,681	7
Engelleyici Kaygı Boyutu	,867	5
Öznel Zindelik Ölçeği	,888	7

Yapılan analiz sonucunda Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri .868, Öznel Zindelik Ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri ise .888 ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin toplam Cronbach Alfa kat sayısı .879, İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı .681 Engelleyici Kaygı Boyutunun Cronbach's Alpha katsayısı .867 olarak bulunmuştur.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde verilerin analizi ve analiz sonucu tespit edilen bulgular yer almıştır.

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için yapılan t testi bulguları Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Ergenlerin Cinsiyetlerine Göre Bilinçli Farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik Puanları Açısından Aralarındaki Farka İlişkin T Testi Analizi Sonuçları

Değişkenler	Gruplar	N	\bar{X}	Ss	t testi		
					t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Erkek	182	3,978	0,915	3,574	418	0,000
	Kadın	238	3,662	0,888			
Öznel Zindelik	Erkek	182	4,778	1,471	4,496	418	0,000
	Kadın	238	4,123	1,479			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı	Erkek	182	3,381	0,870	0,032	418	0,974
	Kadın	238	3,379	0,814			
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı	Erkek	182	2,920	0,957	-4,332	418	0,000
	Kadın	238	3,335	0,985			

* $p<0,05$

Tablo 4.1. incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği görülmektedir ($t=3,574$ $p<0,05$). Elde edilen sonuca göre erkeklerin ($\bar{x}=3,978$) kadınlara ($\bar{x}=3,661$) göre bilinçli farkındalık puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öznel zindelik açısından değerlendirildiğinde; öznel zindelik düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir ($t=4,496$ $p<0,05$). Tabloya göre erkeklerin ($\bar{x}=4,777$) kadınlara ($\bar{x}=4,123$) göre öznel zindelik puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük açısından bakıldığında; belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı boyutu cinsiyete göre

farklılık gösterirken ($t=-4,332$ $p<0,05$), ileriye yönelik kaygı boyutunun cinsiyete göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı görülmektedir ($t= 0,032$ $p>0,05$). Elde edilen sonuca göre kadınların ($\bar{x}=3,335$) belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin engelleyici kaygı boyutu puanının erkeklere ($\bar{x}=2,920$) göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık puanlarının anne tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.2.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 2. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
O/B	63	3,479	0,762	G.A	26,788	4	6,697	8,628	0,000	
A.K/ M	143	3,658	0,870	G.İ	322,105	415	0,776			1 ile
İ.İ.V	31	3,518	1,139	Top.	348,893	419				4-5
M.	90	3,960	0,914							2-5
D.	93	4,169	0,841							3-5
Top.	420	3,798	0,912							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ.İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.2.' ye göre ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4,415)}=8,628$; $p<.05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağılmadığı gözlenmiştir ($p<.05$). Varyansların homojen dağılmaması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden Games- Howell testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; mükemmeliyetçi ($\bar{x}=3,96$) ve demokratik ($\bar{x}=4,16$) anne tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin otoriter/baskıcı anne tutumuna ($\bar{x}=3,47$) sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca demokratik anne tutumuna ($\bar{x}=4,16$) sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin aşırı korucu/ müdahaleci ($\bar{x}=3,65$) ve

ilgisiz/izin verici ($\bar{x}=3,51$) anne tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık puanlarının baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak amaçlı yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.3.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 3. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
O/B	78	3,413	0,903	G.A	41,042	4	10,26	13,832	0,00	
A.K/ M	88	3,810	0,902	G.İ	307,851	415	0,742			1 ile 2-4-5
İ/ İ.V M.	79	3,441	0,803	Top.	348,893	419				2 ile 3-5
D.	73	4,055	0,853							3 ile 4-5
Top.	420	3,798	0,912							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ/İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.3.' e göre ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4,415)} = 13,83$; $p < .05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p > .05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=3,81$), mükemmeliyetçi ($\bar{x}=4,05$) ve demokratik ($\bar{x}=4,17$) baba tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin otoriter/baskıcı ($\bar{x}=3,41$) ve ilgisiz/izin verici ($\bar{x}=3,44$) tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca demokratik ($\bar{x}=4,17$) baba tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=3,81$) tutuma sahip ergenlerden, aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=3,81$) tutuma sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri

de ilgisiz/izin verici ($\bar{x}=3,44$) tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık puanlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.4.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 4. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
9. Sınıf	102	4,018	0,979	G.A	7,656	3	2,552	3,111	0,026	9. sınıf ile 10. ve 11. sınıf
10. Sınıf	121	3,718	0,872	G.İ	341,237	416	0,820			
11. Sınıf	141	3,686	0,897	Top.	348,893	419				
12. Sınıf	56	3,856	0,854							
Top.	420	3,798	0,912							

(Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.4.' e göre ergenlerin bilinçli farkındalık puanları sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3,416)} = 3,111$; $p < .05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p > .05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Bu sonuca göre; 9. sınıfa ($\bar{x}=4,01$) giden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin 10. sınıf ($\bar{x}=3,71$) ve 11. sınıfa ($\bar{x}=3,68$) giden ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutu puanlarının anne tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonucu Tablo 4.5. 'de sunulmuştur.

Tablo 4. 5. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutunun Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
O/B	63	3,312	0,966	G.A	13,244	4	3,311	3,43	0,009	
A.K/M	143	3,270	0,917	G.İ	400,315	15	0,965	3		1-5
İ/İ.V	31	3,446	1,155	Top.	413,559	419				2 ile 4-5
M.	90	3,009	1,044							3 ile
D.	93	2,917	0,964							4-5
Top.	420	3,155	0,993							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ/İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.5.' e göre ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamaları anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(4,415)=3,433$; $p<.05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p>.05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; mükemmeliyetçi ($\bar{x}=3,09$) ve demokratik ($\bar{x}=2,97$) anne tutumuna sahip ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamalarının aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=3,27$) ve ilgisiz/izin verici ($\bar{x}=3,44$) anne tutumuna sahip ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca demokratik ($\bar{x}=2,97$) anne tutumuna sahip ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamalarının otoriter/baskıcı ($\bar{x}=3,31$) anne tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutu puanlarının anne tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.6. 'da sunulmuştur.

Tablo 4. 6. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	An.
O/B	63	3,440	0,935	G.A	3,360	4	0,840	1,199	0,311	
A.K/ M	143	3,431	0,772	G.İ	290,816	415	0,701			
İ.İ.V	31	3,475	0,927	Top.	294,175	419				
M.	90	3,391	0,786							
D.	93	3,217	0,878							
Top.	420	3,380	0,837							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ.İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi, An.: Anlamlılık)

Tablo 4.6.' ya göre ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu puan ortalamaları anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(4,415)}= 1,199$; $p>.05$). Yani anne tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu arasında anlamlı farklılık olmadığı söylenebilir.

Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutu puanlarının baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.7.' de sunulmuştur.

Tablo 4. 7. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutunun Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
O/B	78	3,382	0,980	G.A	15,281	4	3,820	3,981	0,004	
A.K/ M	88	3,333	1,010	G.İ	398,278	415	0,920			1 ile
İ/ İ.V	79	3,213	0,947	Top.	413,559	419				4-5
M.	73	2,926	1,001							2 ile
D.	102	2,947	0,960							4-5
Top.	420	3,155	0,993							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ/İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.7.' ye göre ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamaları baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F(4,415)=3,981$; $p<.05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p>.05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; mükemmeliyetçi ($\bar{x}=2,92$) ve demokratik ($\bar{x}=2,94$) baba tutumuna sahip ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamalarının otoriter/baskıcı ($\bar{x}=3,38$) ve aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=3,33$) baba tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır.

Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutu puanlarının baba tutumuna göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.8. 'de sunulmuştur.

Tablo 4. 8. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	An.
O/B	78	3,410	0,861	G.A	3,488	4	0,872	1,245	0,291	
A.K/ M	88	3,480	0,802	G.İ	290,687	415	0,700			
İ/ İ.V	79	3,325	0,878	Top.	294,175	419				-
M.	73	3,469	0,785							
D.	102	3,250	0,850							
Top.	420	3,380	0,837							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ/İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi, An.: Anlamlılık)

Tablo 4.8.' e göre ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu puan ortalamaları baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($F(4,415)= 1,245$; $p>.05$). Yani baba tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu arasında anlamlı farklılık olmadığı söylenebilir.

Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutu puanlarının sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.9.' da sunulmuştur.

Tablo 4. 9. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı Boyutunun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
9. Sınıf	102	2,902	0,972	G.A	9,281	3	3,094	3,184	0,024	9. sınıf ile 10., 11. ve 12. sınıf
10. Sınıf	121	3,181	0,995	G.İ	404,278	416	0,972			
11. Sınıf	141	3,263	0,985	Top.	413,559	419				
12. Sınıf	56	3,288	0,989							
Top.	420	3,155	0,993							

(Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.9.' a göre ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3,416)}=3,184$; $p<.05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p>.05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Bu sonuca göre; 10. sınıf ($\bar{x}=3,18$), 11 sınıf ($\bar{x}= 3,26$) ve 12. sınıfa ($\bar{x}= 3,28$) giden ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamalarının 9. sınıfa ($\bar{x}=2,90$) giden ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutu puanlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.10.' da sunulmuştur.

Tablo 4. 10. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı Boyutunun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	An.
9. Sınıf	102	3,340	0,834	G.A	0,408	3	0,136	0,193	0,901	
10. Sınıf	121	3,415	0,843	G.İ	293,767	416	0,706			-
11. Sınıf	141	3,365	0,789	Top.	294,175	419				
12. Sınıf	56	3,415	0,959							
Top.	420	3,380	0,837							

(Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi, An. : Anlamlılık)

Tablo 4.10.' a göre ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu puan ortalamaları sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(3,416)} = 0,193$; $p > .05$). Yani sınıf düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu arasında anlamlı farklılık olmadığı söylenebilir.

Ergenlerin Öznel Zindelik puanlarının anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.11.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 11. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeyinin Anne Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
O/B	63	3,965	1,438	G.A	38,325	4	9,581	4,339	0,002	1
A.K/M	143	4,359	1,547	G.İ	916,386	415	2,208			ile
İ/İ.V	31	3,892	1,854	Top.	954,712	419				2-4
M.	90	4,824	1,427							3
D.	93	4,458	1,338							ile
Top.	420	4,407	1,509							4-5

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ/İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.11.' e göre ergenlerin öznel zindelik düzeyleri anne tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4,415)} = 4,339$; $p < .05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p > .05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; mükemmeliyetçi ($\bar{x}=3,96$) ve demokratik ($\bar{x}= 4,45$) anne tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin otoriter/baskıcı ($\bar{x}=3,47$) ve ilgisiz/izin verici ($\bar{x}= 3,89$) anne tutumuna sahip ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca mükemmeliyetçi ($\bar{x}=3,96$) anne tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin de aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=4,35$) anne tutumuna sahip ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ergenlerin Öznel Zindelik puanlarının baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için yapılan Tek Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.12.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 12. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeyinin Baba Tutumuna Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
O/B	78	4,205	1,592	G.A	37,790	4	9,448	4,276	0,002	1-4
A.K/ M	88	4,214	1,421	G.İ	916,922	415	2,209			
İ/ İ.V	79	4,109	1,580	Top.	954,712	419				2-4
M.	73	4,952	1,471							3 ile
D.	102	4,568	1,389							4-5
Top.	420	4,407	1,509							

(O/B: Otoriter/Baskıcı, A.K/M: Aşırı Koruyucu/ Müdahaleci, İ.İ.V: İlgisiz/ İzin Verici, M.: Müdahaleci, D.: Demokratik, Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.12.' ye göre ergenlerin öznel zindelik düzeyleri baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(4,415)} = 4,276$; $p < .05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p > .05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; mükemmeliyetçi ($\bar{x}=4,95$) baba tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin otoriter/baskıcı ($\bar{x}=4,20$), aşırı koruyucu/müdahaleci ($\bar{x}=4,21$) ve ilgisiz/izin verici ($\bar{x}=4,10$) baba tutumuna sahip ergenlere kıyasla, demokratik ($\bar{x}=4,56$) baba tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin de ilgisiz/izin verici ($\bar{x}=4,10$) baba tutumuna sahip ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerin Öznel Zindelik puanlarının sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Yönlü Varyans (ANOVA) analizi sonuçları Tablo 4.13.'de sunulmuştur.

Tablo 4. 13. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeyinin Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Grup	N	\bar{X}	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Fark
9. Sınıf	102	4,745	1,434	G.A	21,855	3	7,285	3,249	0,022	9. sınıf ile 10. ve 11. sınıf
10. Sınıf	121	4,236	1,569	G.İ	932,857	416	2,242			
11. Sınıf	141	4,229	1,482	Top.	954,712	419				
12. Sınıf	56	4,607	1,488							
Top.	420	4,407	1,509							

(Top. : Toplam, G.A: Gruplar Arası, G.İ: Grup İçi)

Tablo 4.13.' e göre ergenlerin öznel zindelik düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır ($F_{(3,416)} = 3,249$; $p < .05$). Çoklu karşılaştırma yöntemlerine geçmeden önce yapılan varyans homojenliği analizi sonucunda varyansların homojen dağıldığı gözlenmiştir ($p > .05$). Varyansların homojen dağılması sebebiyle farklılığın kaynağı için post hoc testlerinden LSD testi tercih edilmiştir. Buna sonuca göre; 9. sınıfa ($\bar{x}=4,74$) giden ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin 10. sınıf ($\bar{x}=4,23$) ve 11. sınıfa ($\bar{x}=4,22$) giden ergenlere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ergenlerde Bilinçli Farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik arasında anlamlı ilişkilerin olup olmadığını belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu analizi yapılmış ve elde edilen bulgular Tablo 4.14.'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 14. Bilinçli farkındalık, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik Değişkenlerinin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Bilinçli Farkındalık	Öznel Zindelik	Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı
Bilinçli Farkındalık	r	1			
Öznel Zindelik	r	,374**	1		
Belirsizliğe Tahammülsüzlük İleriye Yönelik Kaygı	r	-,271**	-,047	1	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Engelleyici Kaygı	r	-,511**	-,268**	,571**	1

** $P<0,01$ * $P<0,05$

Tablo 4.14.'de yer alan korelasyon analizi sonucuna göre öznel zindelik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r= 0,374$, $p<0.01$). Bu sonuca göre ergenlerin öznel zindelikleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının da artacağı söylenebilir. Diğer taraftan belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarından biri olan ileriye yönelik kaygı ile bilinçli farkındalık arasında ($r=-0,271$, $p<0.01$) ve ileriye yönelik kaygı ile öznel zindelik arasında ($r=-0,047$, $p<0.01$) negatif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün diğer boyutu olan engelleyici kaygı ile bilinçli farkındalık arasında ($r=-0,511$, $p<0,01$) ve engelleyici kaygı ile öznel zindelik arasında ($r=-0,268$, $p<0,01$) negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuca göre ergenlerin bilinçli farkındalık ve öznel zindelik düzeyleri arttıkça belirsizlik tahammülsüzlük düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Puanlarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını tespit etmek için yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi bulguları Tablo 4.15.' de gösterilmiştir.

Tablo 4. 15. Ergenlerde Bilinçli Farkındalığın Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

B'sız D.	B'lı D.	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R ²	F	p
Sabit		4,94	,149		33,18	,000				
Bilinçli Farkındalık	Belirsizliğe Tahammülsüzlük	-,438	,038	-,490	-,11,49	,000	,490	,240	132,15	,000

$p < .01$ (B'sız D.: Bağımsız Değişken, B'lı D.: Bağımlı Değişken, Std. Hata: Standart Hata)

Tablo 4.15. incelendiğinde bilinçli farkındalık değişkeninin ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerini anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (F=132,15, $p < .01$, R=.490, R²=.240). Bilinçli farkındalık değişkeninin ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerine ilişkin varyansın %24'ünü açıkladığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle ergenlerde belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin %24'ü bilinçli farkındalık tarafından açıklanmaktadır. Standardize edilmemiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde bilinçli farkındalıktaki bir birimlik artışın belirsizliğe tahammülsüzlükte -0.490 birimlik bir azalmaya neden olduğu görülmektedir.

Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Puanlarının Öznel Zindelik puanlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 4.16.' da gösterilmiştir.

Tablo 4. 16. Ergenlerde Bilinçli Farkındalığın Öznel Zindeliği Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B'sız D.	B'lı D.	B	Std. Hata	(β)	t	p	R	R ²	F	p
Sabit			2,05	,293		7,009	,000				
Bilinçli Farkındalık		Öznel Zindelik	,619	,075	,374	8,254	,000	,374	,140	68,135	,000

$p < .01$ (B'sız D.: Bağımsız Değişken, B'lı D.: Bağımlı Değişken, Std. Hata: Standart Hata)

Tablo 4.16. incelendiğinde bilinçli farkındalık değişkeninin ergenlerin öznel zindeliklerini anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir (F=68,135, $p < .01$, R=.374, R²=.140). Bilinçli farkındalık değişkeninin ergenlerin öznel zindeliklerine ilişkin varyansın %14'ünü açıkladığı görülmektedir. Başka bir ifadeyle ergenlerde öznel zindelikteki değişimin %14'ü bilinçli farkındalık tarafından açıklanmaktadır. Standardize edilmemiş regresyon katsayısı (β) incelendiğinde bilinçli farkındalıktaki bir birimlik artışın öznel zindelikte 0.374 birimlik bir artışa neden olduğu saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, ergenlerin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeyleri arasındaki ilişkiye ait sonuçlar ve bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeylerinin cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi ve anne-baba tutumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin elde edilen bulgular ilgili literatür ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır. Ve son olarak araştırmacının önerileri sunulmuştur.

5.1. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.1.1. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Yapılan araştırmanın bulguları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşma gösterdiği ve bu farklılaşmanın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde Güler ve Usluca (2021: 371) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının kadınlara kıyasla daha yüksek olarak sonucu elde edilmiştir. Çocuk ve ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği bir başka çalışma sonucuna göre erkek ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kız ergenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Greco, Baer ve Smith, 2011: 606). Literatürde benzer şekilde erkek ergenlerin kadınlara göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu sonucunu elde eden çalışmaların olduğu görülmektedir (Gündüz, 2016: 31; Kuby, Mclean ve Allen, 2015: 1451).

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonucundan farklı olarak Arslan (2018: 80) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin kadınların lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığı saptanmıştır. Benzer şekilde Cengiz, Serdar ve Donuk (2016: 1324) ve Wang ve Chopel'in (2017: 109) yaptıkları çalışmalarda kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer taraftan alan yazında bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını tespit edilen çalışmaların da olduğu gözlenmiştir (Çelikler, 2017: 39). Kang, vd. (2018: 169) ergenlerde okul temelli farkındalık programını

araştırdıkları çalışmada bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı sonucunu elde etmişlerdir. Benzer şekilde Heath, vd.'nin (2016: 644) bilinçli farkındalığı inceledikleri bir başka çalışmada bilinçli farkındalığın kadın ve erkek ergenler arasında anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir.

Araştırma bulgularında elde edilen ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin erkek ergenler lehine anlamlı şekilde farklılaşmasının nedeni erken yaştan itibaren erkek bireylerin duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebilmeleri noktasında gerek aileleri gerekse toplum tarafından cesaretlendirilmesi ve bunun sonucunda da erkek ergenlerin yargılayıcı olmadan kendi duygu, düşünce ve eylemlerine karşı daha kabullenici bir tutum sergilemesi olabilir.

5.1.2. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma bulgularına bakıldığında ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anne ve baba tutumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Anne tutumu değişkenine bakıldığında; demokratik anne tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin aşırı korucu/müdahaleci, ilgisiz/izin verici ve otoriter/baskıcı anne tutumuna sahip ergenlere göre, mükemmeliyetçi anne tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri de otoriter/baskıcı anne tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Baba tutumu değişkenine bakıldığında; demokratik baba tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu/müdahaleci ve ilgisiz/izin verici baba tutumuna sahip ergenlere göre mükemmeliyetçi baba tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ise otoriter/baskıcı ve aşırı koruyucu/müdahaleci baba tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çebi (2020: 47) tarafından yapılan çalışmada benzer bulgular elde edilmiş ve demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip oldukları tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde anne-baba tutumları ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ele alan başka çalışmalara rastlanmamıştır.

Demokratik tutumu benimseyen anne-babalar çocuklarına karşı güven ve sevgi doludur. Bu tutuma sahip anne-babalar çocuklarının duygu ve düşüncelerine saygı duyar ve paylaşımları için onları her zaman destekler. Ayrıca çocuklara karşı dengeli bir şekilde sınırlamalar koyar ve onların ilgi ihtiyaçlarını özenle karşılamaya çalışır.

Araştırma bulgularında yer alan demokratik anne-baba tutumuna sahip ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin diğer anne-baba tutumuna sahip ergenlere göre daha yüksek olmasının nedeni güven verici, destekleyici ve sevgi ortamında büyüyen ergenlerin yaşadıkları duygu, düşünce ve eylemlerinin anne babaları tarafından koşulsuz kabul görmesi ve bunun sonucunda da ergenlerin anda kalmayı başararak duygu, düşünce ve eylemlerine karşı farkındalıklarının artması söylenebilir.

5.1.3. Ergenlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma bulguları incelendiğinde ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılaştığı tespit edilmiş ve elde edilen sonuca göre 9. sınıfa giden ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin 10. sınıf ve 11. sınıfa giden ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan diğer çalışmalara bakıldığında; Güldal (2019: 68) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaştığı, 10.sınıfa giden ergenlerin en düşük düzeyde, 11.sınıfa giden ergenlerin ise en yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Benzer şekilde Çalışkan'ın (2020: 60) yaptığı tez çalışmasında bilinçli farkındalığın sınıf düzeyi değişkenine göre farklılaştığı, 11 sınıfa giden ergenlerin diğer sınıflarda öğrenim gören ergenlere göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada bilinçli farkındalık puanlarının 9. sınıf ile 12. sınıfa giden ergenler arasında anlamlı şekilde farklılaştığı ve sonucun 9. sınıfa giden ergenlerin lehine olduğu saptanmıştır (Yiğit, 2021 :77). Son olarak Lawlor, vd. (2014: 738) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık puanının sınıflar arasında anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonucundan farklı olarak Alçay (2019: 67) tarafından yapılan çalışmada ergenlerin bilinçli farkındalık puanının sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Karakaş (2020: 100) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Gould, vd. (2012: 975) okul temelli farkındalık müdahalesi çalışmasında aynı şekilde bilinçli farkındalığın sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaşma göstermediği tespit edilmiştir. Alan yazında bu çalışmalara ilaveten Greco, Baer ve Smith'in (2011: 610) ve Wisner ve Norton'un (2013: 218) araştırmaları sıralanabilir.

10. sınıf itibariyle öğrenciler üniversite sınavı hazırlık sürecine adım atarlar. Süreç içerisinde ergen bireyler sınav maratonu nedeniyle stres, kaygı gibi olumsuz duygular yaşayabilirler. Bu negatif duyguların ergenlerin dikkat ve farkındalıklarını olumsuz yönde etkilediği ve bu sebeple 10. sınıfa giden ergenlerin 9. sınıfa giden ergenlere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olduğunu söylemek mümkündür.

5.2. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.2.1. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma bulguları incelendiğinde ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı ileriye yönelik kaygı boyutunun ise cinsiyete değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguya göre kadınların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin engelleyici kaygı boyutu puanının erkeklere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Helsen, vd.'nin (2013: 12) Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin Hollandaca formunu inceledikleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutunun cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı, engelleyici kaygı boyutunun ise kadınlar lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kilit, vd. 'nin (2020: 265) yapmış oldukları çalışmada kadın öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte Buhr ve

Dugas (2006: 228), Karataş ve Uzun (2018: 1273) ve Tantan Ulu ve Yaka'nın (2020: 96) yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin kadınlar lehine anlamlı şekilde farklılaştığı sonucu araştırma bulgusunu destekler niteliktedir.

Araştırma bulgularından farklı olarak Şahinler'in (2021: 18) yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı alt boyutunun cinsiyete göre erkek katılımcıların lehine anlamlı şekilde farklılaştığı engelleyici kaygı alt boyutunda ise cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Barahmand 'ın (2008: 779) yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün erkek ergenler lehine anlamlı şekilde farklılaştığı dikkat çekmektedir. Aynı zamanda belirsizliğe tahammülsüzlüğün cinsiyete göre anlamlı şekilde farklılaşmadığını tespit eden çalışmaların olduğu gözlenmiştir (Boelen ve Rejinties, 2009: 130; Bottesi, vd., 2019: 13; Duman, 2020: 431; Erguvan, 2015: 49; Koçyiğit, 2019: 38).

Kadınların belirsizlik içeren ortam ve durumlarda daha fazla endişe duymaları ve gelecekteki belirsizliklerden daha olumsuz etkilenmeleri belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olmasına neden olmuş olabilir.

5.2.2. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Sonuç

Araştırma sonuçları incelendiğinde ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamalarının anne ve baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Anne tutumu değişkenine bakıldığında; mükemmeliyetçi ve demokratik anne tutumuna sahip ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamaları aşırı koruyucu/müdahaleci ve ilgisiz/izin verici anne tutumuna sahip ergenlere göre, demokratik anne tutumuna sahip ergenlerin puan ortalamalarının da otoriter/baskıcı anne tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Baba tutumuna göre bakıldığında; mükemmeliyetçi ve demokratik baba tutumuna sahip ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamaları otoriter/baskıcı ve aşırı koruyucu/müdahaleci baba tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha düşük olduğu saptanmıştır. Belirsizliğe

tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutu puan ortalamalarının da anne ve baba tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde farklı bulgular elde eden çalışmaların olduğu görülmüştür. Geçgin ve Sahranç'ın (2017: 744) yaptıkları çalışmada koruyucu anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin demokratik anne-baba tutumuna sahip öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ilgisiz ve otoriter anne-baba tutumuna sahip öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır. Erguvan'ın (2015: 54) yapmış olduğu çalışmada aşırı koruyucu ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilerin demokratik ebeveyn tutumlarına sahip öğrencilere göre daha yüksek ileriye yönelik kaygı puanlarına sahip oldukları, engelleyici kaygı puan ortalamaları ile ebeveyn tutumları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Uçar'ın (2019: 39) yapmış olduğu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı boyutu puanları ile koruyucu anne tutumu arasında ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı boyutu puanları ile reddedici ve aşırı koruyucu anne tutumu ile arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca baba tutumları ile belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici ve ileriye yönelik kaygı boyutu puanları arasında anlamlı ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Diğer yandan anne-baba tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucunun elde edildiği çalışmanın da olduğu görülmüştür (Coşkun, 2019: 97).

Yurtdışı literatürü incelendiğinde Shen, vd. (2020: 2307) yaptıkları çalışmada Çinli çocukların belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile algıladıkları ebeveyn tutumları incelemiş ve aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif korelasyon olduğu sonucunu elde etmiştir. Zafar ve Jami (2016: 13) üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada benzer sonuçları elde etmiş aşırı koruyucu ve reddedici ebeveyn tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğunu saptamıştır. Zlomke ve Young'ın (2009: 675) yaptıkları çalışmada ise aşırı koruyucu ebeveyn tutumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif korelasyon olduğu ancak reddedici ebeveyn tutumu ile anlamlı ilişkinin olmadığı sonucu elde edilmiştir.

Aşırı koruyucu/müdahaleci tutuma sahip ebeveynler çocuklarına karşı müdahaleci ve kontrolcü şekilde yaklaşır. Çocuğun gelişimi süresince ortaya çıkan problemlere

karşı çocuğun çözüm üretmesine izin vermezler ve çocuk yerine kendileri problemleri ortadan kaldırmaya çalışırlar. Otoriter/baskıcı tutuma sahip ebeveynler ise çocuklarının kişiliğini önemsemezler ve çocuklarına karşı aşırı disiplin uygularlar. Bu yaklaşım biçimleri çocukların özerkliğine ve girişimciliğine ket vurur ve bu tutumlar nedeniyle özellikle ergenlik dönemi itibariyle bireyler problemlerin ve belirsiz durumların üstesinden gelmede ve dolayısıyla da belirsizliğe tahammül göstermede başarısız oldukları düşünülebilir.

5.2.3. Ergenlerin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklaşıp Farklaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma bulgularına bakıldığında ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutunun sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği ve belirsizliğe tahammülsüzlük engelleyici kaygı boyutu puan ortalamalarının 10. Sınıf, 11 sınıf ve 12. sınıfa giden ergenler lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Diğer yandan sınıf düzeyi ile belirsizliğe tahammülsüzlük ileriye yönelik kaygı boyutunun arasında da anlamlı farklılığın olmadığı belirlenmiştir. İlgili literatür incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin sınıf değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığına ilişkin araştırma bulgularına rastlanmamıştır. Diğer yandan araştırma sonuçlarından farklı olarak Coşkun (2019: 97) ve İşleyen' in (2021: 44) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada sınıf düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlükleri arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde Kilit (2019: 39) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada sınıf düzeyleri ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında anlamlı ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

10.sınıf itibariyle ergenler üniversite sınavı hazırlık süreci içerisine girerler. Gerek üniversite sınavı gerek okul dersleri gerekse meslek seçimi yönündeki kararsızlıklar ergenlerde stres kaygı gibi olumsuz duygulara yol açabilmektedir. Bu dönem hem belirsizliklerle dolu hem de sınav kaygısının yoğun yaşandığı bir dönem olması sebebiyle 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıfa giden ergenlerin 9. sınıfa giden ergenlere göre belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

5.3. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Yorum

5.3.1. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeylerinin Cinsiyete Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma sonuçları incelendiğinde ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılık gösterdiği belirlenmiş ve elde edilen sonuca göre öznel zindelik puanının erkekler lehine anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Sivri (2019: 64) tarafından yapılan çalışmada erkeklerin öznel zindelik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fayad ve Kazarian' ın (2013: 465) yapmış oldukları çalışmada aynı şekilde öznel zindeliğin puanının erkekler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

İlgili literatür incelendiğinde araştırma sonucundan farklı olarak Biçici (2019: 26) tarafından yapılan çalışmada öznel zindelik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Benzer şekilde Karakaş ve Kaya (2016: 767), Yazıcı (2015: 66) ve Köse, vd. (2017: 26) yapmış oldukları çalışmada öznel zindeliğin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Algharaibeh (2020: 923) öznel zindelik ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada cinsiyete göre öznel zindelik toplam puanında anlamlı bir farklılığın olmadığı bulgusuna ulaşmıştır.

Toplumdaki ailelerin kız ve erkek çocuk yetiştirme tutumları farklıdır. Genellikle aileler erkek çocuklarını kız çocuklarına kıyasla daha serbest ve özgür bir tutumla yetiştirmektedir. Farklı bu tutumlar toplumsal cinsiyet rollerinin oluşumunda etkili olmaktadır. Erken yaşta toplumsal cinsiyet rollerinin yanı sıra cinsiyet rollerine ilişkin kalıp yargılar oluşmakta ve ergenlikle birlikte bu kalıp yargılar belirginleşmektedir. Araştırma bulgularında erkeklerin kadınlara göre öznel zindelik düzeylerinin daha yüksek olmasının sebebi cinsiyet rollerine uygun davranmaya yönelik toplumsal beklentinin kadınlar üzerinde etkili olması ve bu kalıp yargılardan dolayı kadınların canlı ve zindelik halinin olumsuz yönde etkilenmesi olabilir.

5.3.2. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeylerinin Anne-Baba Tutumuna Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma bulgularına bakıldığında ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin anne ve baba tutumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Anne tutumu değişkenine bakıldığında; mükemmeliyetçi ve demokratik anne tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin otoriter/baskıcı ve ilgisiz/izin verici anne tutumuna sahip ergenlere göre, mükemmeliyetçi anne tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin de aşırı koruyucu/müdahaleci anne tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Baba tutumu değişkenine bakıldığında; mükemmeliyetçi baba tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin otoriter/baskıcı, aşırı koruyucu/müdahaleci ve ilgisiz/izin verici (baba tutumuna sahip ergenlere göre, demokratik baba tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeyleri de ilgisiz/izin verici baba tutumuna sahip ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Alan yazında öznel zindelik ile anne-baba tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.

Mükemmeliyetçi tutuma sahip anne-babalar çocuklarının yeteneklerini dikkate almaksızın her koşulda daima en iyi olmalarını bekler ve kendilerinin yapamadıkları, başaramadıkları durumları çocuklarının gerçekleştirmelerini isterler. Bu tutumla yetişen bireyler kendi istekleri ve ailelerinin istekleri arasında çatışma yaşar ve sürekli olarak ailesinin isteklerini karşılama çabasında olur. Araştırma bulgularında mükemmeliyetçi anne-baba tutumuna sahip ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin yüksek olmasının nedeni ailenin çocuğun zinde olması yönündeki beklentinin ergen birey tarafından gerçekleştirilmek istenmesi olabilir.

Demokratik ebeveyn tutumuna sahip anne-babalar çocuklarına karşı her koşulda güven, sevgi ve desteklerini hissettirirler. Araştırma sonucunda ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin demokratik anne-baba tutumu lehine anlamlı şekilde farklılık göstermesinin nedeni bu tutumla yetişen bireylerin kendine ait fikirleri olan ve bu doğrultuda karar alan, yaratıcı, özerk bireyler olması ve ruhsal açıdan kendilerini sağlıklı ve zinde hissetmeleri olabilir.

5.3.3. Ergenlerin Öznel Zindelik Düzeylerinin Sınıf Düzeyine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığına İlişkin Sonuçların Tartışılması ve Yorum

Araştırma bulguları incelendiğinde ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaştığı tespit edilmiş ve 9. sınıfa giden ergenlerin öznel zindelik düzeylerinin 10. sınıf ve 11. sınıfa giden ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. İlgili literatür incelendiğinde öznel zindeliğin sınıf düzeyine göre anlamlı farklılaştığına ilişkin benzer çalışmalara rastlanmamıştır. Diğer yandan araştırma sonucundan farklı olarak Biçici (2019: 31) ve Yazıcı (2015: 75) tarafından yapılan çalışmalarda öznel zindelik düzeylerinin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı saptanmıştır.

9. sınıf öğrencilerinin ilk kez farklı bir eğitim kademesine adım atmaları, içsel motivasyonlarının dışsal motivasyon kaynaklarına kıyasla daha yüksek olması, akademik kaygıları diğer sınıflara giden ergenlere göre daha az yaşamaları ve yaşları sebebiyle içsel yaşam enerjilerinin daha yüksek olması gibi nedenlerden dolayı öznel zindelik düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

5.4. Bilinçli Farkındalık ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulguları incelendiğinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarından biri olan ileriye yönelik kaygı ve diğer boyutu olan engelleyici kaygı ile bilinçli farkındalık arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Koçyiğit' in (2019: 39) belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada bilinçli farkındalık ile belirsizlik tahammülsüzlüğün ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı boyutunun arasında negatif korelasyon olduğunu tespit etmiştir. Kraemer, Bryan ve McLeish (2016: 863) bilinçli farkındalık ile sağlık kaygısı arasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünü inceledikleri çalışmada benzer şekilde bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğunu tespit etmiştir. Arslan, vd. (2021: 383) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça ile belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir. İlgili literatürde çok sayıda araştırmanın araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgularına göre öznel zindelik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuca göre ergenlerin öznel zindelikleri arttıkça bilinçli farkındalıkları da artacağı söylenebilir. Brown ve Ryan' ın (2004: 245) yaptıkları çalışmada benzer sonuçlar elde edilmiş ve bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Erözklan, Doğan ve Adıgüzel' in (2017: 52) öznel zindelik ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öznel zindelik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Sporcularla yapılan bir diğer çalışmada bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasındaki ilişki incelenmiş ve araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Chang, Kuo ve Ni, 2021: 5).

Araştırmadan elde edilen diğer bulguların sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün boyutlarından biri olan engelleyici kaygı ve diğer boyutu olan ileriye yönelik ile öznel zindelik arasında negatif korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde bu alanda yapılmış araştırmalara rastlanmamıştır. Özet olarak ergenlerin bilinçli farkındalık ve öznel zindelik düzeyleri arttıkça belirsizlik tahammülsüzlük düzeylerinin azalacağı söylenebilir.

5.5. Bilinçli Farkındalığın Belirsizliğe Tahammülsüzlüğü Yordamasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalık değişkeninin ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerini anlamlı şekilde yordadığı saptanmıştır. Diğer bir deyişle ergenlerde belirsizliğe tahammülsüzlükteki değişimin %24'ü bilinçli farkındalık tarafından açıklanmaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı şekilde yordadığı bulgusunu elde eden çalışmaların olduğu görülmüştür (Aktepe ve Tolan, 2020: 553). Benzer şekilde Papenfuss, vd., (2021:7) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu ve bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde anlamlı şekilde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Kim, vd., (2016: 200) panik bozukluğu olan hastalarda farkındalık temelli bilişsel terapinin belirsizliğe tahammülsüzlük üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada bilinçli farkındalığın

belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir. Nekic ve Mamic (2019: 7) tarafından yürütülen belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın depresyon ve kaygı üzerindeki etkisinin incelendiği bir başka araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalığın, belirsizliğe tahammülsüzlüğü anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir.

Belirsizlikler yaşamda daima var olan ve herkesin zaman zaman karşılaşması muhtemel bir durumdur. Geleceğe yönelik karşılaşılan bu belirsiz durumlar belirsizliğe tahammül göstermeyen bireylerde kaygı, endişe gibi olumsuz semptomların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bireyin sağlıklı ruh halini sürdürebilmesi için belirsizliklerin her zaman var olduğunun kabullenilmesi önemlidir. Bilinçli farkındalık ise geleceğe yönelik belirsizliklerin neden olduğu semptomlara karşı, dikkat ve farkındalığı şimdiki ana yönlendirmeyi ve hoş giden gitmeyen tüm deneyimlerin kabulünü içerir. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması için şimdiki ana odaklanmak, şimdiki anın belirli olduğunu kabul etmek ve şimdiki ana güvenmek önemlidir.

Bilinçli farkındalık gelecek odaklı olmak yerine şimdiki ana odaklanmayı içerdiği için araştırma bulgularında belirsizliğe tahammülsüzlük ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkinin olduğu ve bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü negatif yönde yordadığı söylenebilir.

5.6. Bilinçli Farkındalığın Öznel Zindeliği Yordamasına İlişkin Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalık değişkeninin ergenlerin öznel zindeliklerini anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Diğer bir deyişle ergenlerde öznel zindelikteki değişimin %14'ü bilinçli farkındalık tarafından açıklanmaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalık öznel zindeliği etkilediği çalışmaların olduğu görülmüştür (Canby, vd., 2015: 1078). Yaşlı yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada bilinçli farkındalık ve öznel zindelik arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın öznel zindelik üzerinde doğrudan etkisinin olduğu tespit edilmiştir (Visser, 2015: 726). Martin-Cuellar, vd., (2021: 5) tarafından yapılan

çalışmada benzer şekilde yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireylerin daha fazla zindeliğe sahip olduğu ve farkındalığın zindeliği etkilediği tespit edilmiştir.

Öznel zindeliğin fiziksel ve zihinsel sağlığın iyi düzeyde olduğunun göstergesi olarak kabul edilmesi (Ryan ve Frederick, 1997: 530) ve bilinçli farkındalığın fiziksel ve zihinsel refaha vurgu yapan müdahaleler içermesi (Aktepe ve Tolan, 2020: 540) nedeniyle araştırma bulgularında bilinçli farkındalık ile öznel zindelik arasında pozitif korelasyon olduğu ve bilinçli farkındalığın öznel zindeliği pozitif yönde yordadığı söylenebilir.

5.7. Öneriler

1. Bu araştırma, İstanbul ili Ümraniye ilçesinde resmi liselerde öğrenim gören ergen bireylerle yapılmıştır. Bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik değişkenleri ele alınarak ülke genelinde farklı bölgelerde lise öğrenimi gören ergenlerle çalışmalar yapılabilir.
2. Bu araştırma, lise öğrenimi gören ergenler ile gerçekleştirilmiştir. Farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler ve yetişkinler ile çalışmalar yapılarak literatürdeki araştırmaların kapsamı genişletilebilir.
3. Anne-baba tutumlarının bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik değişkenleriyle ilişkili olduğu bulgusundan hareketle gelişimin daha hızlı olduğu çocukluk ve ergenlik döneminde aile ile çocuk arasındaki ilişki biçimi ve iletişimin önem kazandığını söylemek mümkündür. Bu doğrultuda ilgili uzmanlar tarafından ebeveynlere anne-baba tutumlarının önemine ilişkin eğitim ve seminerler verilebilir.
4. Ergenlerin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelikleri sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Bu bağlamda sınıf düzeyleri arasındaki farklılaşmanın nedenini tespit etmeye yönelik çalışmalarda çeşitli değişkenler araştırmaya dahil edilerek risk ve koruyucu faktörler belirlenebilir.

5. Araştırmada bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik üzerindeki anlamlı yordayıcı etkisinden yola çıkarak araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik çalışmalarında psikoeğitim programlarına ve etkinliklere yer vermeleri önerilebilir.
6. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiden hareketle ergenlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini azaltmaya yönelik planlanan önleyici çalışmalarda öznel zindeliklerini arttırmaya yönelik etkinliklere yer vermeleri önerilebilir.
7. Bu araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik düzeyleri nicel araştırma yöntemiyle analiz edilmiş olup ilgili diğer araştırmalarda bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik değişkenlerinin nitel veya karma araştırma yöntemleriyle incelenmesi önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2012). The Relationships Between İnternet Addiction, Subjective Vitality, and Subjective Happiness. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8): 404-410.
- Akın, A. ve Akın, U. (2015a). Do School Experiences Predict Subjective Vitality in Turkish College Students? *Education Science And Psychology*, 2(34): 35-45.
- (2015b). Arkadaşlık Kalitesi ve Öznel Mutluluk: Öznel Zindeliğin Aracılık Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40(177): 233-241.
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4): 534-61.
- Alçay, E. S. (2019). *Ergenlerde problemlı internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Algharaibeh, S. A. S. (2020). Cognitive Flexibility As A Predictor of Subjective Vitality Among University Students. *Cypriot Journal of Educational Science*, 15(5): 923 – 936.
- Armutlu, İ. (2019). *Belirsizliğe tahammülsüzlük, dürtüsellik, ruminasyon ve genel erteleme eğiliminin psikolojik belirtiler ile ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2): 73-86.
- Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalim, O., Uyar, B. B. ve Sağlıklı, H. (2021). Relationship Between İntolerance of Uncertainty and Psychological Wellbeing During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1): 379-399.
- Baer R. A., Smith G. T., Hopkins J. Krietemeyer J. ve Toney L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assesment* 13(1): 27-45.

- Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3): 191-206.
- Barahmand, U. (2008). Age and Gender Differences in Adolescent Worry. *Personality and Individual Differences*, 45(8): 778-783.
- Barahmand, U. ve Haji, A. (2014), "The Impact of Intolerance of Uncertainty, Worry and Irritability on Quality of Life in Persons with Epilepsy: Irritability As Mediator", *Epilepsy Research*, 108(8): 1335-1344.
- Bayram, F., Özkamalı, E. ve Çiftçi, S. (2021). Tercih Sürecindeki Üniversite Adaylarının Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(77): 98-120.
- Belge, J. (2019). *Bir grup yetişkinde depresif semptomlar, anksiyete semptomları ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biçici, E. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin motivasyonel kararlılık ve öznel zindelik düzeylerinin incelenmesi (Ordu Üniversitesi örneği)* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Amasya.
- Black, A. (2012). *Living in the Moment*. New York: Cico Books.
- Bodhi, B. (2011). What Does Mindfulness Really Mean? A Canonical Perspective. *Contemporary Buddhism*, 12: 19–39.
- Boelen, P.A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23: 130–135.
- Boss, P. (2004) Ambiguous Loss Research, Theory and Practice: Reflections After 9/11. *Journal of Marriage and Family*, 66: 551–566.
- Bostic, T. J., Rubio, D. M. ve Hood. M. A. (2000). Validation of the Subjective Vitality Scale Using Structural Equation Modelling. *Social Indicators Research*, 52(3): 313-319.

- Boelen, P. A. ve Reijntjes, A. (2009). Intolerance of Uncertainty and Social Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(1): 130-135.
- Bottesi, G., Noventa, S., Freeston, M. H. ve Ghisi, M. (2019). Seeking Certainty About Intolerance of Uncertainty: Addressing Old and New Issues Through the Intolerance of Uncertainty Scale-Revised. *Plos One*, 14(2): 1-24.
- Brillhart, D. (2017). Acceptance and Commitment Therapy. In Davies, J., Nagi, C (Eds.), *Individual Psychological Therapies in Forensic Settings: Research and Practice*. Routledge, New York, NY, 11-27.
- Brown, K. W. Ryan, R. M. ve Creswell, D. J. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18: 211-237.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations from Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3): 242-248.
- Budner, S. N. Y. (1962). Intolerance of Ambiguity As A Personality Variable. *Journal of Personality*, 30(1): 29-50.
- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2002). The Intolerance of Uncertainty Scale Psychometric Properties of the English Version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8): 931-945.
- (2006). Investigating the Construct Validity of Intolerance of Uncertainty and Its Unique Relationship With Worry. *Journal of Anxiety Disorders*, 20: 222-236.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak Kılıç, E. Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, (31. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cambridge Dictionary. (t.y.). Cambridge Online Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/tr/> [10.02.2022].

- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T. ve Buchanan, G. M. (2015). A Brief Mindfulness Intervention for Healthy College Students and Its Effects on Psychological Distress, Self-Control, Meta-Mood, and Subjective Vitality. *Mindfulness*, 6(5): 1071–1081.
- Carleton, R. N. (2016). Into the Unknown: A Review and Synthesis of Contemporary Models Involving Uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39: 30-43.
- Carleton, R. N., Norton, M. A. ve Asmundson G. J. G. (2007). Fearing the Unknown: A Short Version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1): 105-117.
- Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4): 1320-1328.
- Chang, W. H., Kuo, C. C. ve Ni, Y. L. (2021). Mindfulness Enhances Changes in Athletes' Subjective Vitality: The Moderating Role of Coach Interpersonal Style. *Asian Journal of Sport and Exercise Psycholog*, 1-8.
- Chorpita, B. F. ve Barlow, D. H. (1998). The Development of Anxiety: The Role of Control in the Early Environment. *Psychological Bulletin*, 124(1): 3–21.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zekâ ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Cullen, E. R. (2016). *The tipping point in adolescents: exploring the factors involved in adopting a mindfulness practice* (Unpublished Doctoral Dissertation) Alliant International University, Kaliforniya.
- Çalışkan, A. (2020). *Ergenlerde cep telefonu problemleri ile bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma stillerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay.
- Çarkıt, E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusunun Yordayıcısı Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *Maarif Mektepleri Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1): 33-42.

- Çebi, S. (2020). *Ergenlerde ebeveyn tutumlarına göre bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve bağlanma stillerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, KKTC.
- Çelik, E. ve Topçuoğlu, P. (2017). Proaktif Kişiliğin Öznel Zindelik ile Merak Arasındaki İlişkide Aracılık Etkisi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3): 1221-1240.
- Çelik, S. N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2000). The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11: 227–268.
- Demir, R. ve Türk, F. (2020). Pozitif Psikoloji: Tarihçe, Temel Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Humanistic Perspective*, 2(2): 108-125.
- Demir, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 3(1): 15-26.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47): 17-31.
- Dugas M. J., Marchand A. ve Ladouceur R. F. (2005). Further Validation of A Cognitive-Behavioral Model of Generalized Anxiety Disorder: Diagnostic and Symptom Specificity, *Anxiety Disord*, 19: 329-343.
- Dugas, M. J. ve Koerner, N. (2005). Cognitive-Behavioral Treatment for Generalized Anxiety Disorder: Current Status and Future Directions. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19: 61-81.

- Dugas, M. J., Gagnon, F., Ladouceur, R. ve Freeston, M. H. (1998). Generalized Anxiety Disorder: A Preliminary Test of A Conceptual Model. *Behaviour Research and Therapy*, 36: 215-226.
- Dugas, M. J., Gosselin, P. ve Ladouceur, R. (2001). Intolerance of Uncertainty and Worry: Investigating narrow Specificity in A Nonclinical Sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25: 551–558.
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K. ve Phillips, N. A. (2005). Intolerance of Uncertainty and Information Processing: Evidence of Biased Recall and Interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1): 57–70.
- Duman, N. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Covid-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük. *The Journal of Social Science*, 4(8): 426-437.
- Ekşi, H, Özkapu, D. E. ve Ümmet, D. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Kırılganlıkla Öznel Zindelik Arasındaki İlişkide Genel Psikolojik Sağlığın Aracı Rolü, *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019 7(5): 185-190.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Erözklan, Atılğan, Doğan, Uğur ve Adıgüzel, Arca. “Öznel Zindelik ve Depresyon Arasındaki İlişkide Kendineliğin (Mindfulness) Aracı Rolü”. 2. *Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı*, 12-14 Mayıs 2017. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 2017: 52.
- Fayad, Y. I. ve Kazarian, S. S. (2013). Subjective Vitality of Lebanese Adults in Lebanon: Validation of the Arabic Version of the Subjective Vitality Scale. *Social indicators research*, 114(2): 465-478.
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A. ve Emami, M. (2010). Subjective Vitality and Its Anticipating Variables on Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5: 150–156.

- Forman, E. M. ve Davies, P. T. (2003). Family İnstability and Young Adolescent Maladjustment: The Mediating Effects of Parenting Quality and Adolescent Appraisals of Family Security. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 32(1): 94-105.
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J. ve Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and individual differences*, 17(6): 791-802.
- Furnham, A. ve Marks, J. (2013). Tolerance of Ambiguity: A Review of the Recent Literature. *Psychology*, 4(9): 717-728.
- Gámez-Guadix, M. ve Calvete, E. (2016). Assessing the Relationship Between Mindful Awareness and Problematic Internet Use Among Adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281- 1288.
- Garrison, R. C. ve Öner, U. (2019). Ergenliğin Anlamı ve Tarihsel Gelişimi. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 16(1): 87-97.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4): 739-755.
- Geçtan, E. (2003). *İnsan olmak*. (26. Baskı). İstanbul: Metis Yayınları.
- Germer, C. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In Christopher Germer, C. Ronald D. Siegel. Paul R. Fulton(Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: The Guilford Press: 3-51.
- Gould, L. F., Dariotis, J. K., Mendelson, T. ve Greenberg, M. T. (2012). A School-Based Mindfulness İntervention for Urban Youth: Exploring Moderators of İntervention Effects. *Journal of Community Psychology*, 40(8): 968-982.
- Greco, L. A., Baer, R. A. ve Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment*, 23(3): 606-614.
- Grenier, S., Barrette, A. M. ve Ladouceur, R. (2005). Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and Differences. *Personality and Individual Differences*, 39(3): 593–600.

- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, K. ve Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1): 372-383.
- Gülgez, Ö. ve Gündüz, B. (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2): 191-208.
- Gündüz, A. (2019). Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Bilişsel Davranışçı Terapiler. Bahadır G, Ertekin E, (Der). *Farklı Tanı Gruplarında Bilişsel Davranışçı Terapiler*. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri, 28-34.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güvenç, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile kişilik özellikleri arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L. ve Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining Tte Progress of A Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, 44(2): 180-198.
- Heath, N. L., Carsley, D., De Riggi, M. E., Mills, D. ve Mettler, J. (2016). The Relationship Between Mindfulness, Depressive Symptoms, and Non-Suicidal Self-İnjury Amongst Adolescents. *Archives of Suicide Research*, 20(4): 635-649.

- Helsen, K., Bussche, E. V. D., Vlaeyen, J. W. S. ve Goubert, L. (2013). Confirmatory Factor Analysis of the Dutch Intolerance of Uncertainty Scale: Comparison of the Full and Short Version. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(1): 21-29.
- Holaway, R. M., Heimberg, R. G. ve Coles, M. E. (2006). A Comparison of Intolerance of Uncertainty in Analogue Obsessive-Compulsive Disorder and Generalized Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(2): 158-174.
- İşleyen, H. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Jacoby, R. J. (2013). *Behavioral Measurement of Intolerance of Uncertainty in Anxiety Disorders*. (Doctoral dissertation), The University of North Carolina, Chapel Hill.
- Jovic, S. (2008). *The Role of Intolerance of Uncertainty in Etiology and Maintenance of Anxious Response to Trauma*. (Unpublished Doctoral Dissertation), Long Island University, New York.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1): 33-47.
- (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain and Illness*, New York: Delacorte.
- (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2):144- 156.
- Kang, Y., Rahrig, H., Eichel, K., Niles, H. F., Rocha, T., Lepp, N. E., Gold, J. ve Britton, W. B. (2018). Gender Differences in Response to A School-Based Mindfulness Training Intervention for Early Adolescents. *Journal of School Psychology*, 68: 163-176.

- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karakaş, Gizem ve Kaya, Erdi. “Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumları ile Öznel Zindelik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi”. *ERPA International Congresses On Education, 2-4 Haziran, 2016. Saraybosna/Bosna Hersek* 763-772.
- Karakaş, M. (2020). *Ergenlerin bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyleri ile duygu düzenleme ve öfke ifade yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir özel lise örneği* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Karataş, Z. ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Yordayıcısı Olarak Endişe ile İlgili Olumlu ve Olumsuz İnançlar. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(4): 1267-1276.
- Katz, D. ve Toner, B. (2013). A Systematic Review of Gender Differences in the Effectiveness of Mindfulness-Based Treatments for Substance Use Disorders. *Mindfulness*, 4(4): 318–331.
- Kilit, Z. (2019). *Üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ve bilişsel sınav kaygısı ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kilit, Z., Dönmezler, S., Erensoy, H. ve Berkol, T. D. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Endişe ve Bilişsel Sınav Kaygısı İlişkisi, *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 12(2): 262-268.
- Kim, M. K., Lee, K. S., Kim, B., Choi, T. K. ve Lee, S. H. (2016). Impact of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on İntolerance of Uncertainty in Patients with Panic Disorder. *Psychiatry investigation*, 13(2): 196-202.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17): 231-238.

- Koçyiğit, F. (2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An Investigation of Appraisals in Individuals Vulnerable to Excessive Worry: The Role of Intolerance of Uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(2): 619-638.
- Köse, B., Uzun, M., Özlü, K., Çelik, N. M. ve Erbaş, Ü. (2017). Spor Bilimlerinde Okuyan Öğrencilerin Öznel Mutluluk ve Zindelik Düzeylerinin Seçilmiş Değişkenlere Göre İncelenmesi (Ankara Üniversitesi Örneği). *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* (3)2: 22-29.
- Kraemer, K. M., O'Bryan, E. M. ve McLeish, A. C. (2016). Intolerance of Uncertainty as A Mediator of the Relationship Between Mindfulness and Health Anxiety. *Mindfulness*, 7(4): 859-865.
- Kuby, A. K., McLean, N. ve Allen, K. (2015). Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) with Non-Clinical Adolescents. *Mindfulness*, 6(6): 1448-1455.
- Ladouceur, R., Gosselin, P. ve Dugas, M. J. (2000). Experimental manipulation of intolerance of uncertainty: A study of A theoretical model of worry. *Behaviour Therapy and Research*, 38: 933-941.
- Laugesen, N., Dugas, M. J. ve Bukowski, W. M. (2003). Understanding Adolescent Worry: The Application of A Cognitive Model, *Journal of Abnormal Child Psychology* 31(1): 55-64.
- Liao, K. Y. ve Wei, M. (2011). Intolerance of Uncertainty, Depression, and Anxiety: The Moderating and Mediating Roles of Rumination. *Journal of Clinical Psychology*, 67(12): 1220-1239.
- Linehan, M. M. (2015). *Dialectical Behavior Therapy Skills Training Manual*, (2nd ed.). New York, Guilford Press.
- Lohman, B. J. ve Jarvis, P. A. (2000). Adolescent Stressors, Coping Strategies, and Psychological Health Studied in The Family Context. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(1): 15-43.

- Makarova D. N. (2021). Metacognitive Regulation, Basic Psychological Needs and Subjective Vitality of First Year University Students. *Vestnik of Saint Petersburg University, Psychology*, 11(1): 63-71.
- Martin-Cuellar A, Lardier D. T ve Atencio D. J. (2021). Therapist Mindfulness and Subjective Vitality: The Role of Psychological Wellbeing and Compassion Satisfaction. *J Ment Health*, 30(1): 1-8.
- Mavilidi, M. F, Mason, C., Leahy, A. A., Kennedy, S. G., Eather, N., Charles H. Hillman, C. H., Morgan, P. J., Lonsdale, C., Wadel, L., Riley, N., Christina Heemskerk, C. ve Lubans, D. R. (2021). Effect of a Time-Efficient Physical Activity Intervention on Senior School Students' On-Task Behaviour and Subjective Vitality: the 'Burn 2 Learn' Cluster Randomised Controlled Trial, *Educational Psychology Review* 33: 299–323.
- Mercan, A. Ş. (2021). *Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı ilişkisinde üst bilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul
- Merrotsky, P. (2013). Tolerance of Ambuity: A Trait of the Creative Personality. *Creativity Research Journal*, 25: 232-237.
- Miller, G. ve Foster, L. T. (2010). *Critical synthesis of wellness literature*. University of Victoria, Faculty of Human and Social Development, Canada.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of A Scale to Measure Selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3): 223-250.
- Nekić, M. ve Mamić, S. (2019). Intolerance of Uncertainty and Mindfulness as Determinants of Anxiety and Depression in Female Students. *Behavioral sciences*, 9(12): 1-9.
- Niemiec, C. P., Lynch, M. F., Vansteenkiste, M., Bernstein, J., Deci, E. L. ve Ryan, R. M (2006). The Antecedents and Consequences of Autonomous Self-Regulation for College: A Self-Determination Theory Perspective on Socialization. *Journal of Adolescence*, 29: 761-775.
- Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız? Bilişsel Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluşun İçsellenmesi. *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7): 167-189.

- Özkan, S. (2020). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide psikolojik esnekliğin aracılık rolü* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Özsoy, G. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde yaşantısal kaçınma, kendinelik ve bilişsel esnekliğin, kaygı ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisindeki rolü: bir model denemesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160): 224-235.
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1): 11-21.
- Papenfuss, I., Lommen, M. J., Grillon, C., Balderston, N. L. ve Ostafin, B. D. (2021). Responding to Uncertain Threat: A Potential Mediator for The Effect of Mindfulness on Anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 1-9.
- Peker, A., Cengiz, S. ve Nebioğlu Yıldız, M. (2021). Yaşam Doyumu ve Öznel Zindeliğin COVID-19 Korkusu ile Problemlerli İnternet Kullanımı Arasındaki Aracılık İlişkisi, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24: 199-206.
- Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5): 27-32.
- Pradhan, B. (2015) *Yoga and Mindfulness Based Cognitive Therapy. A Clinical Guide*. Switzerland: Springer International.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L. ve Bettencourt, A. (2018). Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-Rumination, and Friendship Quality. *Mindfulness* 9(4): 1206-1215.
- Rofkahr, C. S. (2014). *The Instruction of Mindfulness: Developing Standards and Objectives for Mindfulness Training in Graduate Programs*. (Doctoral Dissertation). University of North Dakota, Grand Forks, North Dakota.

- Ryan, R. M. ve Frederick C. (1997). On Energy, Personality and Health: Subjective Vitality As A Dynamic Reflection of Well-Being. *Journal of Personality*, 65: 529–565.
- Saatçi, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik dayanıklılığın kendini engelleme üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Salama-Younes, M. (2011). Positive Mental Health, Subjective Vitality, and Satisfaction with Life for French Physical Education Students. *World Journal of Sport Sciences*, 4(2): 90-97.
- Sargın, M. ve Sargın, A. (2015). “Yaşamaya Değer Bir Hayat” İçin: Diyalektik Davranışçı Terapinin Gelişimi ve Temel İlkeleri. *Türkiye Klinikleri JPsychiatry-Special Topics*, 8(2): 64-70.
- Sarıçam, H. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluğa Etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(8): 1-12.
- Sarıçam, H. (2015). Mediating Role of Self Efficacy on the Relationship between Subjective Vitality and School Burnout in Turkish Adolescents, *The International Journal of Educational Researchers*, 6 (1): 1-12.
- (2016). Examining the Relationship Between Self-Rumination and Happiness: The Mediating and Moderating Role of Subjective Vitality. *Universitas Psychologica*, 15(2): 282-396.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. ve Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational ve Social Science Journal*, 1(3): 148-157.
- Satıcı, S. A., ve Deniz, M. E. (2019). Ergenlerin Kendilik Algıları ve Okul Doyumu: Öznel Zindeliğin Aracılık Rolünün Değerlendirilmesi. *Eğitim ve bilim*, 44(197): 367-381.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional İntelligence Mediates the Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 50(7): 1116-1119.

- Segal Z.V., Williams J. M. G. ve Teasdale J. D. (2002). *Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York, Guilford Press.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Sezgin, E. (2021). *Belirsizliğe tahammülsüzlük ve duygu düzenleme stratejilerinin belirsizlik altında kaygı üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Ekonomi Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İzmir.
- Shao, R. ve Skarlicki, D. P. (2009). The Role of Mindfulness in Predicting Individual Performance. *Canadian Journal of Behavioural Science* 41(4): 195–201.
- Shen, Y., Luo, Z., Fu, D., Qie, M. ve Wang, L. (2020). Parenting Profiles, Intolerance of Uncertainty, and Worry Among Chinese Primary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, 29(8): 2303-2313.
- Sica, C., Coradeschi, D., Sanavio, E., Dorz, S., Manchisi, D. ve Novara C. (2004). A Study of the Psychometric Properties of the Obsessive Beliefs Inventory and Interpretations of Intrusions Inventory on Clinical Italian Individuals. *Anxiety Disorders*, 18: 291-307.
- Singh, S. ve Sharma, N. R. (2018). Subjective Vitality as A Predictor of Psychological Well-Being. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 6(1): 76-80.
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde affedicilik, iyimserlik ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Snel, E. (2016). *Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli*. Pegasus Yayınları: İstanbul.
- Sulphey, M. M. (2004). Construction and Validation of Employee Wellness Questionnaire, *Indian Journal of Industrial Relations*, 49(4): 690-700.
- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8: 151-176.

- Şahinler, Y. (2021). Covid-19 Sürecinde Spor Bilimler Fakültesi Öğrencilerinin Belirsizliğe Tahammülsüzlük Düzeylerinin İncelenmesi, *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1): 13-26.
- Şar, A., Işıklar, A. ve Aydoğan, İ. (2012). Atama Bekleyen Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumunu Yordayıcı Değişkenlerin İncelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23): 257-271.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şener, G. ve Gündüzalp, S. (2020). A Qualitative Research on the Perception of Subject Vitality of Teacher Candidates, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 5(9): 930-961.
- Tabachnick, B. G ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Boston, Ma: Pearson Education.
- Tantan Ulu, Ş. ve Yaka, B. (2020). Kaygı, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Karar Verme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 21(1): 89-100.
- Tomfohr-Madsen, L. M., Campbell, T. S., Giesbrecht, G. F., Letourneau, N.L., Carlson, L. E., Madsen J. W. ve Dimidjian, S. (2016). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Distress in Pregnancy: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 17(1): 498.
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16: 5608-5625.
- Türk Dil Kurumu. Belirsizlik ne demek. TDK Sözlük anlamı. <https://sozluk.gov.tr/> [13.02.2022].
- Türk Dil Kurumu. Zindelik ne demek. TDK Sözlük anlamı. <https://sozluk.gov.tr/> [02.03.2022].

- Uçar, İ. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve çocukluk çağı ebeveyn tutumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1247-1279.
- Uysal, R., Satıcı, S. A. ve Akın, A. (2013). Mediating Effect of Facebook® Addiction on the Relationship between Subjective Vitality and Subjective Happiness. *Psychological Reports: Mental ve Physical Health*, 113(3): 948-953.
- Uysal, R., Satıcı, S. A., Satıcı, B. ve Akın, A. (2014). Subjective Vitality As Mediator and Moderator of the Relationship Between Life Satisfaction and Subjective Happiness. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 14(2): 489-497.
- Uysal, R., Sarıçam, H. ve Akın, A. (2014). Öznel Zindelik Ölçeği Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (33): 136-146.
- Uzun, K., Akın, M. S. ve Gönültaş, O. (2020). Ergenlerin Aleksitimi Düzeylerinin Yordayıcıları Olarak Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Akılcı Olmayan İnançlar. *Humanistic Perspective*, 2(2): 191-211.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Üstündağ-Budak, M., Özeke-Kocabaş, E. ve Göksu, H. (2020). Yaşam Boyu Bakış Açısından Diyalektik Davranış Terapisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12: 287-298.

- Visser, P. L., Hirsch, J. K., Brown, K. W., Ryan, R. ve Moynihan, J. A. (2015). Components of Sleep Quality As Mediators of the Relation Between Mindfulness and Subjective Vitality Among Older Adults, *Mindfulness*, 6: 723–731.
- Yavuz, F. (2015). Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT): Genel Bir Bakış. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2): 21-27.
- Yazıcı, Ö. F. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının mutluluk ve zindelik düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Yıldız, B. (2017). *Güvenli bağlanma stili kazandırma yönelimli psikoeğitim programının belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik erteleme üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Yiğit, Ş. (2021). *Lise öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.
- Zafar, C. B. ve Jami, H. (2016). Perceived Parental Rearing Behaviors, Anxiety, and Intolerance of Uncertainty Among University Students. *FWU Journal of Social Sciences*, (2)1: 7-18.
- Zlomke, K. R. ve Young, J. N. (2009). A Retrospective Examination of the Role of Parental Anxious Rearing Behaviors in Contributing to Intolerance of Uncertainty. *Journal of Child and Family Studies*, 18: 670-679.
- Wang, W. ve Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A Pilot Quantitative Study. *Issues in Information Systems*, 18(4): 105-115.
- Wisner, B. L. ve Norton, C. L. (2013). Capitalizing on Behavioral and Emotional Strengths of Alternative High School Students Through Group Counseling to Promote Mindfulness Skills. *The Journal for Specialists in Group Work*, 38(3): 207-224.

EKLER

Valilik Uygulama İzni (Ek-1)



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-59090411-20-41339903
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Filiz DAĞCI)

14/01/2022

VALİLİK MAKAMINA

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinin bilinmeyen tarihli ve 19119 sayılı yazısı.
c) Müdürlüğümüz Araştırma ve Anket Komisyonunun 13.01.2022 tarihli tutanağı.

Araştırma Konusu : Ergenlerde Bilinçli Farkındalık İle Belirsizliğe Taammülsüzlük ve Özel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü : Anket
Araştırma Yeri : İstanbul
Araştırma Yapılacak Kişiler : Resmi Lise Öğrencileri
Araştırmanın Süresi : 2021 - 2022 Eğitim ve Öğretim Yılı

Yukarıda bilgileri verilen araştırmanın; 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa aykırı olarak kişisel veri istenmemesi, öğrenci velilerinden açık rıza onayı alınması, yüz yüze eğitime geçmiş olan kurumlarımızda, Covid-19 tedbirlerinin araştırmacı ve ilgili kurum idarelerince alınması, bilimsel amaç dışında kullanılmaması, bir örneği Müdürlüğümüzde muhafaza edilen mühürlü ve imzalı veri toplama araçlarının kurumlarımıza araştırmacı tarafından ulaştırılarak uygulanması, katılımcıların gönüllülük esasına göre seçilmesi, araştırma sonuç raporunun kamuoyuyla paylaşılmaması ve araştırma bittikten sonra 2 (iki) hafta içerisinde Müdürlüğümüze gönderilmesi, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda, eğitim ve öğretimi aksatmayacak şekilde, ilgi (a) genelge esasları dâhilinde uygulanması kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Menderes KAYA
İl Millî Eğitim Müdürü V.

OLUR
14/01/2022
Dr. Hasan Hüseyin CAN
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek:
1- İlgi (b) Yazı ve Ekleri (6 Sayfa)
2- İlgi (c) Tutanak (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad. No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 30 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistime34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrsk.sorum.meb.gov.tr/adresinden> 1f2e-4276-3de8-a0af-159e kodu ile teyit edilebilir



T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

GÜNLÜDÜR

Sayı : E-59090411-44-41483687
Konu : Anket ve Araştırma İzni (Filiz DAĞCI)

18.01.2022

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.02.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı genelgesi.
b) Valilik Makamının 14.01.2022 tarihli ve 41339903 sayılı oluru.

Valilik Makamının Anket ve Araştırma İzni konulu ilgi (b) oluru ve kullanılması uygun görülen ölçme araçlarının Müdürlüğümüzce mühürlenmiş örnekleri ekte gönderilmiştir.

İlgi (a) genelgenin 28. maddesinde; "Araştırma uygulama izni alan kamu kurum ve kuruluşları, uluslararası kuruluşlar, üniversiteler, sivil toplum kuruluşları ve araştırmacılar tamamladıkları bilimsel araştırma ile ilgili sonuç raporlarını, izni aldıkları ilgili birime çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde göndereceklerdir." ifadesi yer almaktadır.

Olur gereğince işlem yapılması ve araştırma sonuç raporunun ekte sunulan örneğe göre Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şubesine gönderilmesi hususlarında gereğini arz ederim.

Abdurrahman ENSARİ
İl Millî Eğitim Müdürü a.
Şube Müdürü

Ek:
1- Valilik Oluru (1 Sayfa)
2- Rapor Örneği
3- Ölçekler

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Binbirdirek Mah. İmran Öktem Cad.No: 1 Sultanahmet Fatih İstanbul Belge Doğrulama : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>
Telefon : 0212 384 36 30 Bilgi İçin : Aykut ÇELİK
E-posta : stratejigelistirme34@meb.gov.tr Unvanı : Büro Hizmetleri
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr İnternet Adresi : <http://istanbul.meb.gov.tr/>



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.sorumli.meb.gov.tr/adresinden> 062e-3d28-3abb-ab1d-3b6h kodu ile teyit edilebilir.

Kişisel Bilgi Formu (Ek -2)

Değerli Katılımcı;

Bu araştırma “Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkiyi” ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır. Bu çalışma tamamen bilimsel amaçlı olup başka bir yerde kullanılmayacaktır. Vereceğiniz cevaplar gizli tutulacak sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecektir. Araştırmaya katılımınız gönüllülük esasına dayalıdır. Size yöneltilen soruları yanıtlarken lütfen her maddeyi dikkatlice okuyunuz ve size en uygun seçeneği işaretleyiniz. Katılımınız ve içtenlikle verdiğiniz yanıtlarınız için teşekkür ederim.

Filiz DAĞCI

1) Cinsiyetiniz : Kadın Erkek

2) Sınıf Düzeyiniz :

3) Annenizin Size Karşı Tutumu : Otoriter/baskıcı
 Aşırı Korucu/ Müdahaleci
 İlgisiz/İzin Verici
 Mükemmeliyetçi
 Demokratik

4) Babanızın Size Karşı Tutumu: Otoriter/baskıcı
 Aşırı Korucu/ Müdahaleci
 İlgisiz/İzin Verici
 Mükemmeliyetçi
 Demokratik

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Ek-3)

Aşağıda günlük deneyimlerinizle ilgili olan birtakım ifadeler aşağıda verilmiştir. Her deneyimi size ne kadar uygun olduğunu göre işaretleyiniz. Lütfen, deneyimin ne olması gerektiğine göre değil, sizin deneyiminize gerçekten ne ölçüde uygun olduğuna göre cevap veriniz. Her ifadenin karşısında bulunan, **(1) hemen hemen her zaman, (2) çoğu zaman, (3) bazen, (4) nadiren, (5) oldukça seyrek ve (6) hemen hemen hiçbir zaman** anlamına gelmektedir.

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

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (Ek-4)

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. (1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun anlamına gelmektedir.						
1.	Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
3.	İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.	1	2	3	4	5
4.	En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.	1	2	3	4	5
6.	Bir duruma hazırlıksız yakalanmaya katlanamam.	1	2	3	4	5
9.	Harekete geçme zamanı geldiğinde, belirsizlik elimi kolumu bağlar.	1	2	3	4	5
11.	En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.	1	2	3	4	5

Örnek maddeler verilmiştir. Ölçeğin tamamı için yazarla iletişime geçilmesi gerekmektedir.


Özel Zindelik Ölçeği (Ek-5)

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Seçenekler **1'den (Benim için hiç geçerli değil) 7'ye (Benim için tamamen geçerli)** doğru sıralanmaktadır.

1.	Kendimi canlı ve zinde hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Kendimi çok enerjik hissetmem.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Bazen kendimi bomba gibi zinde ve canlı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Enerjik ve canlı biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Her yeni günü dört gözle bekliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Neredeyse daima uyanık ve tetikteyim.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Kendimi enerji dolu hissederim.	1	2	3	4	5	6	7


Ölçek Kullanım İzinleri (Ek-6)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni

 **Zümra Atalay** 22 Ara 2021 Çar 16:56 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.
İyi çalışmalar
filiz dagci < >, 21 Ara 2021 Sal, 11:47 tarihinde şunu yazdı:
Sayın Zümra Hocam;
İsmim Filiz Dağcı. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Tarafınızca çalışması yapılmış bulunan "Bilinçli Farkındalık" ölçeğini Doç.Dr. İbrahim Taş hocamın danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tez çalışmamda kullanabilmem için gerekli iznin verilebilmesi hususunu tarafınıza saygılarımla arz ederim.
Teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.


Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Kullanım İzni

 **Hakan Sarıçam** 9 Kas 2021 21:22 ☆ ↩ ⋮
Alıcı: ben ▾
Filiz Merhabalar,
Ölçek maddeleri ve puanlama bilgisi ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsiniz.
İbrahim hocaya selamlar.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.
Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılabilir.
filiz dagci < >, 9 Kas 2021 Sal, 10:59 tarihinde şunu yazdı:
Sayın Hakan Hocam;
İsmim Filiz Dağcı. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Tarafınızca çalışması yapılmış bulunan "Belirsizliğe Karşı Tahammülsüzlük " ölçeğini Doç.Dr. İbrahim Taş hocamın danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tez çalışmamda kullanabilmem için gerekli iznin verilebilmesi hususunu tarafınıza saygılarımla arz ederim.
Teşekkür eder, iyi çalışmalar dilerim.

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a

Öznel Zindelik Ölçeği Kullanım İzni



Recep Uysal
Alıcı: ben ▾

9 Kas 2021 12:00 ☆ ↩ ⋮

Filiz Hanım Merhaba;

Olcek ve makalesi ektedir.
Çalışmanızda kolaylıklar dilerim.

Recep Uysal

filiz dagci <...>, 9 Kas 2021 Sal, 09:02 tarihinde şunu yazdı:

...

Sayın Recep Hocam;

İsmim Filiz Dağcı. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde yüksek lisans öğrencisiyim. Tarafınızca çalışması yapılmış bulunan "Öznel Zindelik" ölçeğini Doç.Dr. İbrahim Taş hocamın danışmanlığında yürüttüğüm yüksek lisans tez çalışmamda kullanabilmem için gerekli iznin verilebilmesi hususunu tarafınıza saygılarımla arz ederim.

Teşekkür eder, İyi çalışmalar dilerim.

Windows'u Etkinleştir
Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a

ÖZGEÇMİŞ

Filiz DAĞCI

EĞİTİM

Lisans: Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, 2017, Erzurum

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul

YAYINLARI

6. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi/ Bilişsel Esneklik ile Umut Arasındaki İlişkinin İncelenmesi/ Bildiri