

Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü

Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Emotional Intelligence

M. Engin Deniz

*Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve
Psikolojik Danışma, Türkiye
edeniz@yildiz.edu.tr*

S. Merve Erus

*Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,
Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve
Psikolojik Danışma, Türkiye
smerve@yildiz.edu.tr*

Ayçe Büyükbeci

*Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla
Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Bakım ve
Gençlik Hizmetleri Bölümü,
Çocuk Gelişimi, Türkiye
ayce.becbeci@gmail.com*

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünün olup olmadığını saptamaktır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak düzenlenmiştir. Araştırmaya bir devlet üniversitesi, Eğitim Fakültesinde birinci sınıf öğrencisi olan 355 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin 286'sı kız ve 69'u erkektir, öğrencilerin yaş ortalaması 19,12'dir. Araştırmada; Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracılık rolünü belirlemek için regresyon temelli bootstrapping işlemi kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları ilişkisinde duygusal zeka tam aracılık etmektedir. Sonuç olarak, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması onların duygusal zekalarını yükseltebilmekte ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenebilmektedir.

Anahtar kelimeler: Duygusal Zeka, Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine whether emotional intelligence acted as a mediator in the relationship between mindfulness and psychological well-being. The study was designed according to the relational screening model. 355 students who were freshman in Faculty of Education, a state university participated in this study. 286 of the students are female and 69 of them are male, their average of age is 19,12. Mindful Attention Awareness Scale, Psychological Well-Being Scale, Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form and personal information form were used in the study. Bootstrapping method were conducted to determine the mediating role of emotional intelligence in relationship between mindfulness and psychological well-being. As a result of the study, indirect effect of mindfulness on psychological well-being via emotional intelligence was statistically significant. Emotional intelligence was a full mediator in the relationship between mindfulness and psychological wellbeing of university students. Eventually, mindfulness may enhance emotional intelligence and owing to this rising psychological well-being may grow stronger.

Keywords: Emotional Intelligence, Psychological Well-being, Mindfulness

Geliş Tarihi/Received

18 Ekim/October 2016

Kabul Tarihi/Accepted

27 Ocak/January 2017

Elektronik Yayın Tarihi/Online Published

8 Şubat/February 2017

GİRİŞ

Son yıllarda bilinçli farkındalık kavramı bilimsel araştırma literatürün dikkatini çekmektedir (Bao, Xue ve Kong, 2015; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olan her şeye, kendi içinde olanlara ve dış dünyaya yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklanmasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık, Doğu meditasyonundan doğmuştur ve dikkati odaklamanın yoludur (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık (mindfulness-consciousness) dikkat ve farkındalığın şimdiki anda deneyimlenmesidir. Dikkatsizlik (mindlessness), dalgınlık, umursamama ise göreceli olarak bilinçli farkındalığın yokluğudur. Bireyin; bir düşünceyi, duyguyu, güdüyü, karşı çıktığı bir algıyı dikkatini vermeyi veya kabullenmeyi reddetmesidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık (net-belirgin) açık ve canlı olan anlık deneyimleri ve işlevleri yakalar. Tam tersi olarak dikkatsizlik, alışkanlıkların ve otomatik işlevlerin eksik farkında olmadır ki bu durum birçok birey için kronik olabilir. Bilinçli farkındalık otomatik düşünceler, alışkanlıklar, sağlıksız davranış örüntülerinden bireyin ayrışması için önemli olabilir. Böylece iyi oluşunu artırmayla ilişkili olan bireyin kendi davranışlarını düzenlemesi anahtar rolde olabilir (Brown ve Ryan, 2003; Ryan ve Deci, 2000). Neredeyse herkeste dikkatini verme ve farkında olma kapasitesi bulunur. Ancak anda olanlarla ilgili dikkati sürdürme ve farkında olma isteği veya eğilimi bireylerde farklılık gösterir (Brown ve Ryan, 2003). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) bilinçli farkındalığın gözleme (observing), tanımlama (describing), hareket etme (acting), yargılamama (nonjudging), tepkisiz olma (nonreactivity) olmak üzere beş özelliği olduğunu belirtir. Gözleme; duyular, biliş, duygular, görme, duyma ve koklama gibi içsel ve dışsal deneyimleri fark etme, dikkat etmedir. Tanımlama; bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade etmesidir. Dikkatle hareket etme; bireyin andaki aktiviteleriyle ilgilenmeyi içerir ve bireyin başka bir yere odaklanmasıyla (genellikle otomatik pilot halidir) mekanik bir şekilde hareket etmenin tersidir. İçsel deneyimleri yargılamama; bireyin düşüncelerini ve duygularını yargılamamasıdır. İçsel deneyimlere tepkisiz olma; bireyin takılmadan ve kendini kaptırmadan düşünce ve duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermesidir.

Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal sağlığın iyi olmasını, ilişki doyumunun yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlar (Brown vd., 2007). Bilinçli farkındalığın, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın, iyi oluşla ilişkisinin yüksek olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Baer vd., 2008; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008). Psikolojik iyi oluş: anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim, diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumalarla ve zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme, tam olarak fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Bu bağlamda bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı görülmektedir. Sonuç olarak bireyler yaşamları boyunca üzüntü, başarısızlık ve ızdırap gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır. Olumsuz duyguların üstesinden gelmede bilinçli farkındalık düzeyinin etkili olduğu söylenebilir. Meta analiz araştırmaları; bilinçli farkındalığın artırılmasının sağlandığı deneysel araştırmaların psikolojik iyi oluşu da arttırdığını kanıtlar niteliktedir (Carmody ve Baer, 2009; Pinquart ve Teubert, 2010; Visted, Vøllestad, Nielsen ve Nielsen, 2015). Literatürde kanıtlandığı gibi bilinçli farkındalığın yüksek olması bireyin psikolojik iyi oluşunda yüksek olması anlamına gelebilir. Bu araştırmada da birbiri ile ilişkili olan bu iki kavramın arasında duygusal zekanın yeri incelenmek istenmektedir.

Bilinçli farkındalık duyguları düzenlemede etkilidir (Koole, 2009). Bilinçli farkındalık, bireylerin kendi ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılamalarına ve düzenlemelerine yardımcı olur. Bilinçli farkındalığın doğasında olan kendini düzenleme, duygusal zekanın duyguları yönetebilmesi ile ilgilidir. Duyguların farkına varma, duyguları kullanmayı kolaylaştırır (Schutte ve Malouff, 2011). Duygusal zeka, bireyin çevresi ile kurduğu iletişimde ve ilişkilerinde duygularından bir rehber olarak yararlanabilme yeteneğidir. Salovey ve Mayer'e (1990) göre duygusal zeka, bireyin kendinin ve başkalarının duygularını değerlendirmesi ve kendi yaşamında başarısını sağlayan çok sayıdaki yeteneklerin bir bütünüdür. Genel olarak duygusal zeka; bireyin kendisinin duygularını anlayabilme, çevresindeki insanları motive edebilme ve ilişkilerini başarılı bir şekilde yönetebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Petrides ve Furnham, 2000b). Kendi duygularını anlama, kişinin kendi duygularını, güçlü ve zayıf yönlerini, bilmesi ve anlaması ve ona göre davranmasıdır. Duyguları yönetme,

kişinin duygularını denetleyerek dürüst ve tutarlı davranması ve yaşamdaki değişimlere karşı kendini uyarlayabilmesidir. Karşısındakinin duygularını anlama, başkalarının duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışma, davranışlarını çevresindekilere göre düzenleme becerisidir. Tüm bu veriler ışığında içinde ve dışında olup biten duygusal ve reel değişimleri bilinçli olarak fark edemeyen bir bireyin, olayları doğru değerlendiremeyeceği, doğru duygusal tepkileri veremeyeceği, bu durumda da psikolojik iyi oluşunun ve diğer insanlarla ilişkilerinin olumsuz yönde etkileneceği düşünülebilir. Araştırmacılar, duygusal zeka eğitiminin, bireylerin duygusal ve sosyal alanlarda daha sağlıklı ilişki kurmalarını, yaşam kalitelerini olumlu yönde geliştirmelerini amaçladığını ifade etmektedir (Deniz ve Yılmaz, 2004; Özdemir, 2015; Mayer ve Salovey, 1997; Shapiro, 1998; Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek, 2008; Weisinger, 1998). Bireyin duygularındaki düzensizlik kişilerarası ilişkilerin bozulmasına, kaygı artışına ve ruhsal bozukluklara neden olabilmektedir. Bu durum sonucunda ise bireyin yaşam doyumu olumsuz etkilenmektedir (Gross, 1998). Bir bireye duygusal açıdan zeki denebilmesi, bireyin hayatının iş, eğitim, özel yaşam gibi birçok alanında istediği sonuçlara ulaşabilmek için duygularını istediği şekilde kullanabilmesiyle ilişkilidir (Yeşilyaprak, 2001). Bu sebeple duygusal zekası yüksek bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunda yüksek olduğu söylenebilir. Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında zaman, duygusal zekanın sosyal yeterlilikle, duyguları daha iyi organize edebilme ile, yaşam doyumu ile önemli düzeyde ilişkili olduğu görülmektedir. Bununla ilişkili olarak olumlu duygulanım; doyum, kendini adayabilme, bağlanma ve yaşamın anlamını beraberinde getirmektedir.

Ülkemizde yapılan çalışmalara bakıldığında konuyla ilgili çalışmaların 2000'li yıllarda başladığı görülmektedir. Duygusal zekanın; yaşam doyumu (Deniz ve Yılmaz, 2004; Özdemir, 2015; Tümkaya vd., 2008), stresle başa çıkabilme (Deniz ve Yılmaz, 2006), psikolojik sağlamlık (Özer ve Deniz, 2014) ile ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) yaptığı çalışmada duygusal düzenlemenin öznel iyi oluşu yordamada önemli bir değişken olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalıkla yapılan araştırmalara bakıldığında ise Özyeşil'in (2011) bilinçli farkındalığın öz anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı araştırma dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalığın; duygu düzenleme güçlüğü (Gündüz, 2016), tükenmişlik (Yıldız Akyol, 2015) ve depresyon (Kara, 2016; Ülev, 2014) ile negatif yönde ilişkili olduğu ve duygu düzenleme, genel hayat memnuniyeti (Karacaoğlan, 2016), yaşam doyumu (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015), iyi oluş (Hamarta, Özyeşil, Deniz ve Dilmaç, 2013) ve stresle başa çıkma (Ülev, 2014) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca üniversite öğrencileriyle bilinçli farkındalığın mizah tarzları (Özyeşil, Deniz ve Kesici, 2013), yansıtıcı düşünme eğilimleri (Baysal ve Demirbaş, 2012) arasındaki ilişkiyi inceleyen ve kültürel farklılıkları (Özyeşil, 2012) ve bağımlı grupları araştıran (Ögel, Sarp, Tamar Gürol ve Ermağan, 2014) araştırmalar da bulunmaktadır. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşla ve duygusal zekanın psikolojik iyi oluşla ilişkisinin incelendiği araştırmalar bulunmakla birlikte Türkiye'de duygusal zekanın bilinçli farkındalıkla ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda Türkiye'de bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekanın rolü incelenmek istenmiştir. Schutte ve Malouff (2011) Avustralya'da, Griebel (2015) Amerika'da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmalarında duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile iyi oluşun bir diğer türü olan öznel iyi oluşla ilişkisinde aracılık yaptığını ortaya koymuştur. Ancak ülkemizde buna benzer bir çalışma bulunmamaktadır. Dolayısıyla Türk kültüründe de bu ilişkiler ağının netleştirilmesine gereksinim duyulmaktadır. Bu bağlamda yukarıda belirtilen teorik alt yapıdan yola çıkarak; ülkemizdeki öğrencilerin bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve duygusal zeka arasındaki ilişkiler ağını ortaya çıkartmak adına aşağıdaki soruya yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerin duygusal zekaları; bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları ilişkisinde aracılık yapmakta mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığının veya derecesinin belirlendiği araştırma modeli olarak ifade edilmektedir (Karasar, 2010).

Araştırma Grubu

Araştırmaya bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde 1. sınıfta öğrenim görmekte olan toplam 355 öğrenci katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin 286 (%80,6)'sı kadın, 69 (%19,4)u erkektir. Öğrencilerin yaş ortalaması 19.12'dir. Öğrencilerin; 65 (%18,3)'i İngilizce Öğretmenliği, 48 (%13,5)'i Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, 42 (11,8)'si Fen Bilgisi Öğretmenliği, 39 (%11)'u Sınıf Öğretmenliği, 39 (%11)'u Matematik Öğretmenliği, 35 (%9,9)'i Okul Öncesi Öğretmenliği, 35 (%9,9)'i Türkçe Öğretmenliği, 32 (%9)'si Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, 20 (%5,6)'si Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi alanından lisans eğitimlerine devam etmektedir.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların cinsiyet, sınıf ve lisans programlarını belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ölçeği Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. BİFÖ, günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. 6'lı Likert tipli bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin dil eşdeğerliğini test etmek için İngilizce öğretmenliği anabilim dalındaki öğrencilere karşılıklı olarak (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış, İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır ($r = .95, p < .001$; $r = .96, p < .001$). BİFÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistiklerine göre ($c2 = 187.811$ ($sd = 90, p < .01$), $(c2/sd) = 2.086$) BİFÖ tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır ve model kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahiptir. BİFÖ'nün Türkçe formunun uyum istatistikleri (RMSEA = .06, standardize edilmiş RMS = .06, GFI = .93 ve AGFI = .91) modeli tek boyutlu olarak kabul edilebilir. BİFÖ'nün orijinal formunda doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistikleri, Türkçe formu için yapılan uyum istatistikleri ile benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Güvenirlik analizi sonucu ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt-bağıntılı geçerliğini sağlamak için, Neff'in (2003) geliştirdiği ve Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılan Özanlayış Ölçeği; Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlaması Akın ve Çetin (2007) tarafından yapılan Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen, Türkçeye Gençöz (2000) tarafından uyarlanan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırma grubu için yapılan güvenirlik analizi sonucunda Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .83 bulunmuştur.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Diener vd., (2010) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Telef (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 7'li Likert tipli, 8 maddeden oluşan tek faktörlü bir ölçektir. Puanlar 8 ile 56 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam açıklanan varyansın %42 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri .54 ile .76 arasında hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA = 0.08, SRMR = 0.04, GFI = 0.96, NFI = 0.94, RFI = 0.92, CFI = 0.95 ve IFI = 0.95 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği için Ryff (1989) tarafından geliştirilen Akın (2008) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Deci ve Ryan (1991) tarafından geliştirilen, Cihangir Çankaya ve Bacanlı (2003) tarafından Türkçeye uyarlanan İhtiyaç Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin alt boyutlarından özerklikle .30, çevresel hakimiyetle .53, bireysel gelişimle .29, diğerleri ile olumlu ilişki .41, yaşam amaçlarıyla .38, öz-kabulle .56 ve toplam psikolojik iyi oluş ile .56 düzeyde ilişki bulunmuştur. Ayrıca İhtiyaç Doyum Ölçeğinin alt boyutlarından özerklikle .30, yeterlikle .69, ilişkili olmayla

.57 ve toplam ihtiyaç doyumu ile .73 düzeyde ilişki saptanmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulama arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r= 0.86, p<.001$). Psikolojik İyi oluş ölçeğinin madde toplam korelasyonlarının .41 ile .63 arasında değişiklik gösterdiği ve t-değerlerinin anlamlı olduğu saptanmıştır ($p<.001$). Araştırma grubu için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .89 bulunmuştur.

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF): Petrides ve Furnham (2000a, 2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF), Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. DZÖÖ-KF, bireyin duygusal yeterlikleriyle ilgili kendini algılama düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Toplam 30 maddeden oluşan ölçek, toplam duygusal zeka özelliğini ölçmek üzere dizayn edilmiş 7'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçek, “Öznel iyi oluş”, “Öz kontrol” “Duygusalılık” ve “Sosyallik” olarak belirtilen alt ölçeklerden oluşmuştur. Ölçeğin dil geçerliği ve eşdeğerliği İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasındaki pozitif korelasyonla desteklenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, 20 maddeden oluşan dört faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yürütülen Doğrulayıcı Faktör analizi sonuçları ise ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. Güvenirlik için yapılan analizlerde DZÖÖ-KF'nun Cronbach alfa katsayıları İyi Oluş faktörü için .72, Öz Kontrol için .70, Duygusalılık için .66, Sosyallik için .70 ve ölçeğin tamamı için .81 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği kapsamında Bacanlı, İlhan ve Aslan (2009) tarafından geliştirilen Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi ile DZÖÖ-KF'ndan elde edilen değerler arası korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Araştırma grubu için yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .81 bulunmuştur.

İşlem

Araştırmada kapsamında bir devlet üniversitesindeki Eğitim Fakültesi 1. Sınıf öğrencilerine ulaşılmıştır. Araştırmaya sadece 1. Sınıf öğrencilerinin dahil edilmesinin sebebi; son ergenlik döneminde olan öğrencilerin henüz yetişkinliğe geçmeden ve üniversite sürecinin gelişimlerine katkı sağlamadan önceki durumlarını tespit edebilmektir. Üniversite süreci çok boyutlu olarak (kişisel, akademik, sosyal, mesleki) bireyi geliştiren ve genç yetişkinliğe adım atılan bir süreçtir. Bu süreç öncesinde öğrencilerin durumları incelenmek istenmiştir. Eğitim Fakültesindeki İngilizce Öğretmenliği, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Matematik Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ve Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik lisans programlarına ait ders programları listelenmiştir. Bu programlarda 1. Sınıfların dersine giren öğretim üyeleri ile görüşülmüş, derslerinin bir bölümünde araştırma için veri toplama araçlarının kullanımı için izin alınmıştır. Veri toplama sürecinde araştırmanın amacı ve verilerin gizliliği ile ilgili açıklamalarda bulunulmuştur. Veri toplama araçları gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere uygulanmıştır. Uygulama süreci yaklaşık 30 dakika sürmüştür.

Veri Analizi Süreci

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolünün incelenmiştir. Aracılık rolü test edilmeden önce değişkenlere ait betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık) ile değişkenler arası ilişkiler ele alınmıştır. Ardından doğrudan ve dolaylı rolleri ortaya çıkarmak amacıyla Preacher ve Hayes'in (2008) önerileri doğrultusunda regresyon temelli aracılık makrosu kullanılmıştır.

Aracılığın anlamlılığını kontrol etmek için bootstrapping işlemi uygulanmıştır. Bootstrapping işlemi örneklem sayısını artırarak kurulan modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığını sınamakta (MacKinnon, 2008) ve gün geçtikçe aracılık modellerinde sıkça kullanılmaktadır (bk. Norr, Albanese, Boffa, Short ve Schmidt, 2016; Satıcı, Uysal, Yılmaz ve Deniz, 2016). Bu araştırmada 5,000 bootstrap (yeniden örnekleme) yapılarak bootstrap katsayısı ve güven aralıkları belirlenmiştir. Dolaylı etkinin anlamlı olduğuna karar verebilmek için oluşan güven aralığı alt ve üst sınırının sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Hayes, 2013). Aracılık testinde cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak analizlere dahil edilmiştir. Belirtilen analizler IBM SPSS Statistics 21.00 kullanılarak gerçekleştirilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek üzere Pearson Çarpım Momentler Korelasyon analizi yapılmıştır. Bunun yanı sıra değişkenlere ait betimsel istatistikler de hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Duygusal Zeka, Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler ve Betimsel İstatistikler

	Korelasyon			Betimsel İstatistikler		
	1	2	3	Ortalama (SD)	Çarpıklık	Basıklık
1. Psikolojik iyi oluş	–			41.72 (9.05)	-1.19	1.41
2. Bilinçli farkındalık	.25**	–		58.18 (12.39)	-.44	.44
3. Duygusal zeka	.50**	.41**	–	92.93 (16.34)	-.13	.32

Not: ** $p < .001$

Tablo 1’de görüldüğü gibi, çarpıklık ve basıklık değerleri açısından hem psikolojik iyi oluş hem bilinçli farkındalık hem de duygusal zeka normallik koşullarını sağlamaktadır. İlişkiler ele alındığında, psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalık ($r = 0.25$; $p < .001$) ve duygusal zeka ($r = 0.50$; $p < .001$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler mevcuttur ($r = 0.41$; $p < .001$).

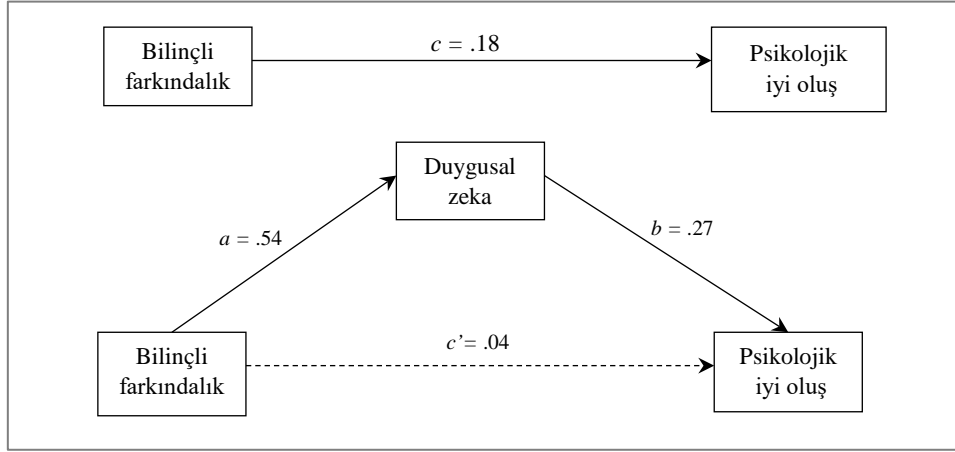
Değişkenler arası ilişkiler görüldükten sonra aracılık testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 2’de Preacher ve Hayes’in (2008) önerileri doğrultusunda gerçekleştirilen regresyon temelli aracılık testi sonuçları yer almaktadır. Cinsiyet ve yaş kontrol değişkeni olarak analize dahil edilmiştir.

Tablo 2. Aracılık Modeline İlişkin Yol Katsayıları ve Dolaylı Etki Sonuçları

	Yol Katsayıları		Bootstrap Dolaylı Etki		
	Psikolojik İyi Oluşa	Duygusal Zekaya	Katsayı (SH)	%95 GA	
				Alt Limit	Üst Limit
Model					
Bilinçli farkındalıktan	.18** (.03)	.54** (.06)			
Duygusal zekadan	.27** (.03)				
BF → DZ → PiO			.14 (.02)	.10	.19

Not: ** $p < .01$, BF = Bilinçli farkındalık, DZ = Duygusal zeka, PiO = Psikolojik iyi oluş, GA = Güven aralığı, SH = Standart hata

Tablo 2’de bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekanın aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları yer almaktadır. Doğrudan etkiler incelendiğinde, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu ($B_{SH} = 0.18_{03}$) ve duygusal zekayı ($B_{SH} = 0.54_{06}$) yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte, duygusal zekanın da psikolojik iyi oluşu yordadığı anlaşılmaktadır, ($B_{SH} = 0.27_{03}$). Dolaylı etki incelendiğinde de duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında aracı olduğu görülmektedir (bootstrap katsayısı = .14, SH = .02; %95% GA = .10, .19). Ayrıca aracı değişken olan duygusal zekanın modele girmesiyle, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki anlamlı olan ilişkinin anlamsızlaşması sonucu duygusal zekanın tam aracı olduğu ifade edilebilir, ($c' = 0.04$, $p > .05$). Aracılık modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık Duygusal Zeka Aracılığıyla Psikolojik İyi Oluşu Yordaması
Not: $R^2 = .25$, $F_{(4, 344)} = 29.26$; $p < .001$. Kesik çizgi anlamsızlığa işaret etmektedir.

Şekil 1'den anlaşılacağı üzere, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında duygusal zekanın tam aracılık bir rolü bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle, bilinçli farkındalık üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarını artırabilmekte ve bu artış neticesinde de psikolojik iyi oluşları güçlenebilmektedir. Aracılık modeli sonucunda değişkenler psikolojik iyi oluş varyansının yaklaşık %25'ini açıkladığı ($R^2 = 0.25$, düzenlenmiş $R^2 = .25$) ve kurulan modelin anlamlı olduğu da ifade edilebilir, [$F_{(4, 344)} = 29.26$; $p < .001$].

SONUÇ VE TARTIŞMA

Araştırmanın sonucu üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları onların bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında tam bir aracılık rolünün olduğunu göstermektedir. Araştırmada öncelikle değişkenler arası ilişkiler incelenmiştir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasında ilişkili bulunmuştur. Bu sonuç, daha önceki araştırmalarda bulunan bilinçli farkındalık ile duygusal zeka arasındaki ilişki sunan araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Baer, Smith ve Allen, 2004; Baer vd., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Griebel, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Snowden vd., 2015). Bilinçli farkındalık bireylerin kendi ve başkalarının duygularını doğru bir şekilde algılamalarına ve düzenlemelerine yardımcı olur. Bilinçli farkındalığın doğasında olan kendini düzenleme, duygusal zekanın duyguları yönetebilmesi ile ilgilidir. Duyguları farkına varma, duyguları kullanmayı kolaylaştırır (Schutte ve Malouff, 2011). Koole (2009) de bilinçli farkındalığın duyguları düzenlemede etkili olduğunu ifade etmektedir. Bilinçli farkındalığa yönelik yapılan müdahalelerin duyguları fark etmede ve düzenlemede yararlı olduğu bulunmuştur ki bu durum da duygusal zekaya katkı sağlamaktadır (Chu, 2010; Koole, 2009). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, kendi performanslarını geliştirmek için duygularını kullanabilirler (Snowden vd., 2015). Duygusal zeka da bireyin duygularını doğru bir şekilde değerlendirmesi ve ifade etmesi anlamına gelmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Bilinçli farkındalık, duyguları farkındalıkla ortaya çıkarır ve doğru bir şekilde duyguların kabul edilmesini sağlar ve davranışları yönlendirir. Bu anlamda bilinçli farkındalık, duyguları düzenleme ve olumlu duygularla ilişkilidir (Brown ve Ryan, 2003). Wang ve Kong (2014) da bireyin kendi ve diğerlerinin duygularını doğru algılamasında ve etkili bir şekilde duygularını düzenlemesinde bilinçli farkındalığın katkısı olduğunu söyleyebileceğini ifade etmiştir. Özetle, duygusal zeka, bireyin kendi ve başkalarının duyguları doğru bir şekilde değerlendirmesi, ifade etmesi ve duygularını istendik şekilde kullanabilmesidir. Bilinçli farkındalık ise bireyin dikkatini şu anda meydana gelmekte olan duygu, düşünce, tepkilere yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklanmasıdır. Bu bağlamda bu iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucunda; bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucu, literatürde bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi sunan araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Baer vd., 2008; Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007; Falkenström, 2010; Hamarta vd., 2013; Howell vd., 2008). Ayrıca bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında ilişkinin bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Brown vd., 2007; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell vd., 2008; Schutte ve Malouff, 2011; Griebel, 2015; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal sağlığın

iyi olmasını, ilişki doyumunun yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlar (Brown vd., 2007). Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003).

Araştırmanın diğer bir sonucu ise duygusal zeka ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin bulunmasıdır. Araştırmanın sonucuna paralel olarak literatürde duygusal zekanın öznel iyi oluşla ilişkisinin bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır (Austin, Saklofske ve Egan, 2005; Çelik, 2008; Gallagher ve Vella-Brodrick, 2008; Paul-Oudouard, 2006; Zhao, Kong ve Wang, 2013). Özbay vd., (2012) ve Gross ve John (2003), psikolojik iyi oluşla duygusal düzenleme arasında ilişki olduğunu bulmuştur. Ayrıca yüksek duygusal zekanın yüksek düzeyde yaşam doyumuyla ilişkili olduğunu gösteren araştırmalar da araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir (Deniz ve Yılmaz, 2004; Griebel, 2015; İnci, 2014; Koydemir, Şimşek, Schlitz ve Tipandjan, 2013; Özdemir, 2015; Schutte ve Malouff, 2011; Schutte, Malouff, Simunek, McKenley ve Hollander, 2002; Schutte, Manes ve Malouff, 2009; Tümkaya vd., 2008; Wing, Schutte ve Byrne, 2006). Sonuç olarak literatürde duygusal zeka; psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş ve yaşam doyumuyla ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlar araştırmanın sonucu ile tutarlılık göstermektedir. Güçlü duygusal becerilere sahip bireyler, duyguları daha iyi anlar, algılar, kullanır ve yönetir. Bu durumda iyi oluşa katkı sağlar (Koydemir vd., 2013; Griebel, 2015; Zhao vd., 2013). Duygusal zekası yüksek bireyler hayatının iş, eğitim, özel yaşam gibi birçok alanında istediği sonuçlara ulaşır ve duygularını istediği şekilde kullanabilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireyler ise kendilerini olduğu gibi kabul eder, yaşamda anlamlı amaçlara sahiptir, kişisel gelişimlerini sürdürür ve diğerleriyle nitelikli ilişkiler kurar. Bu şekilde yaşam amaçlarına ulaşır. Bu anlamda bu iki kavramın birbiriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmanın temel amacı; duygusal zekanın, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolü olup olmadığını incelemektir. Bu araştırmanın yapılmasının sebebi Schutte ve Malouff (2011) belirttiği gibi bilinçli farkındalığın dikkati sağlama ve yargılamaması temel kavramlarının duygusal zekayı arttırmada etkili olduğunun düşünülmesidir. Bu bağlamda da duygusal zekanın doğasında olan özelliklerinin de iyi oluşu arttırdığı düşünülmektedir. Araştırmanın sonucu bu düşüncenin sonucunu kanıtlar nitelikte çıkmıştır. Duygusal zeka özelliklerinin, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık rolünün olduğu bulunmuştur. Schutte ve Malouff (2011) Avustralya’da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zekanın bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş ilişkisinde aracılık yaptığını ortaya koymuştur. Griebel (2015) de benzer bir araştırmayı Amerika’da üniversite öğrencileriyle yapmış ve benzer bir sonuç bulmuştur. Griebel (2015) bilinçli farkındalığın özelliklerinden tanımlama, yargılamama ve tepkisiz olma alanlarının psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık ettiğini ortaya koymuştur. Her iki araştırmada öznel iyi oluş; pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumu değişkenleri ile ölçülmüştür. Araştırmanın bulgusu, bu sonuçlar ile tutarlılık göstermektedir. Ayrıca Wang ve Kong (2014) yaptığı araştırmada Çin’de öğrenci ve yetişkinlerle bilinçli farkındalığın; yaşam doyumu ve ruhsal sıkıntı yordamasında duygusal zekanın aracı rolünü bulmuştur. Bao vd., (2015) da Çin’de bireylerde bilinçli farkındalığın stresiyle ilişkisinde duygusal zekanın aracı rolünü bulmuştur. Yüksek düzey bilinçli farkındalığın, duyguları düzenleme becerisini arttırdığını ve bunun da stresi daha az algılamaya katkı sağladığını belirtmektedir. Bu sonuçlar yüksek düzeyde bilinçli farkındalığı olan bireylerin, duygusal becerilerinin iyi olduğunu gösterir ve böylece bu durum bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olmasına, ruhsal sıkıntılarının azalmasına katkı sağlar. Yaşam doyumunun, iyi oluş alanının bir parçası olduğu düşünüldüncce bu sonuç araştırmanın sonucu ile de benzerlik göstermektedir. Bu araştırmanın Türk örnekleminde bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünü ortaya koymada önem teşkil ettiği düşünülmektedir. Ancak araştırmanın mevcut sınırlılıkları bulunmaktadır.

Bu araştırmanın grubu büyük çoğunluğu kadın olmakla beraber üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. İleriki araştırmalarda farklı örneklem gruplarında duygusal zeka, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenebilir. Duygusal zeka, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş değişkenlerinin ilişki doyumu, stres, fiziksel sağlık gibi farklı değişkenlerle olan ilişkileri incelenebilir.

Yurtdışında bilinçli farkındalık müdahalelerinin etkisinin araştırıldığı birçok deneysel araştırmanın olduğu görülmektedir (Carmody ve Baer, 2009; Pinquart ve Teubert, 2010; Visted vd., 2015). Bilinçli farkındalık müdahaleleri ağrıyı azaltmak (Kabat-Zinn, 1990; Kingston, Chadwick, Meron ve Skinner, 2007; Morone, Rollman, Moore, Qin ve Weiner, 2009), stresi azaltmak (Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker ve Shapiro, 2005; Evans, Ferrando, Carr ve Haglin, 2010; Kabat-Zinn, 1990), iyi oluşu arttırmak (Bränström, Kvillemo, Brandberg ve Moskowitz, 2010; Carmody ve Baer, 2009; Collard, Avny ve Boniwell, 2008; Cusens, Duggan, Thorne ve Burch, 2010; Huppert ve Johnson, 2010; Nyklíček ve Kuijpers, 2008), yaşam kalitesini arttırmak (Falkenström,

2010; Fredrickson vd., 2008; Nyklíček ve Kuijpers, 2008) için kullanılmaktadır. Türkiye’de bilinçli farkındalıkla ilgili yapılmış araştırmalara bakıldığında, araştırmaların son yıllarda yaygınlaştığı ve daha çok nicel araştırmaların olduğu görülmektedir (Baysal ve Demirbaş, 2012; Hamarta vd., 2013; Gündüz, 2016; Kara, 2016; Karacaoğlan, 2016; Kocaefe, 2013; Ögel vd., 2014; Özyeşil, 2011; Özyeşil, 2012; Özyeşil vd., 2013; Ülev, 2014; Yıldız Akyol, 2015; Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015). Bilinçli farkındalık müdahaleleriyle bilinçli farkındalığın artırılmasına yönelik Türkiye’de yapılan deneysel araştırma sayısının oldukça sınırlı olduğu göze çarpmaktadır. Bu alanda Türkiye’de bulunan iki çalışmaya rastlanmıştır (Demir, 2014; Körükçü, 2015). Bu bağlamda bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik eğitim programlarının oluşturulması ve deneysel araştırmalarla bu programların duygusal zeka ve psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediğine yönelik incelemelerin yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2008). Scales of psychological well-being: A study of validity and reliability. *Educational Science: Theory & Practice*, 8, 721-750.
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon, anksiyete, stres ölçeği (DASÖ) geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 241-268.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H. ve Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38, 547-558.
- Bacanlı, H., İlhan, T. ve Aslan, S. (2009). Beş Faktör Kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(2), 261-279.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- 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, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J. ve Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Baysal, N. ve Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y. ve Moskowitz, J. T. (2010). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients: A randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 39(2), 151-161.
- 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, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Carmody, J., ve Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638.
- Chu, L. (2010). The benefits of meditation vis-a-vis emotional intelligence, perceived stress and negative mental health. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26(2), 169-180.
- Cihangir Çankaya, Z. ve Bacanlı, H. (2003, Temmuz). *İhtiyaç doyum ölçeği uyarlama çalışması*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulmuş bildiri, Malatya.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M. ve Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, part II: A quantitative and qualitative study. *Holistic Nursing Practice*, 19(1), 26-35.
- Collard, P., Avny, N. ve Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336.
- Cusens, B., Duggan, G. B., Thorne, K. ve Burch, V. (2010). Evaluation of the breath works mindfulness based pain management programme: Effects on well being and multiple measures of mindfulness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(1), 63-78.
- Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to the self: Integration in personality. R. A. Dienstbier (Ed.). *Perspectives on motivation: Nebraska Symposium on Motivation* içinde (s. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temeli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi): İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi bildiri özetleri içinde* (s. 68-77). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık, E. (2013). Duygusal zeka özelliği ölçeği-kısa formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Evans, S., Ferrando, S., Carr, C. ve Haglin, D. (2010). Mindfulness based stress reduction (MBSR) and distress in a community based sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(6), 553-558.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Gallagher, E. N. ve Vella-Brodrick, D. A. (2008). Social support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1551-1561.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being* (Yayımlanmamış doktora tezi). Eastern Illinois University, Illinois.
- Gross, J. J. (1998). Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 224-237.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. ve Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Huppert, F. A. ve Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools: The importance of practice for an impact on well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 5(4), 264-274.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zeka ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Karacaoğlan, B. (2016). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu Komutanlığı, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

- Kingston, J., Chadwick, P., Meron, D. ve Skinner, T. C. (2007). A pilot randomized control trial investigating the effect of mindfulness practice on pain tolerance, psychological well-being, and physiological activity. *Journal of Psychosomatic Research*, 62(3), 297-300.
- Kocaeefe, T. (2013). *Özerklik veren ebeveynlik stili, bilinçli farkındalık seviyesi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koydemir, S., Şimşek, Ö., Schlitz, A. ve Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66.
- Körükçü, K. (2015). *Preterm erken membran rüptürü olan gebelerde Meleis'in geçiş teorisine göre yapılandırılmış farkındalık programının anneliğe geçiş sürecine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Alanya.
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behavior Research and Therapy*, 33(3), 335-343.
- MacKinnon, D. P. (2008). *Introduction to statistical mediation analysis*. New York: Routledge.
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence?. P. Salovey ve D. J. Sluyter (Ed.). *Emotional development and emotional intelligence* içinde (s. 3-31). New York: Basic Books.
- Morone, N. E., Rollman, B. L., Moore, C. G., Qin, L. ve Weiner, D. K. (2009). A mind-body program for older adults with chronic low back pain: Results of a pilot study. *Pain Medicine*, 10(8), 1395-1407.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Norr, A. M., Albanese, B. J., Boffa, J. W., Short, N. A. ve Schmidt, N. B. (2016). The relationship between gender and PTSD symptoms: Anxiety sensitivity as a mechanism. *Personality and Individual Differences*, 90, 210-213.
- Nyklíček, I. ve Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioural Medicine*, 35(3), 331-340.
- Ögel, K., Sarp, N., Tamar Gürol, D. ve Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-288.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 13(4), 1240-1248.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and psychological needs: A cross-cultural comparison. *İlköğretim Online*, 11(1), 151-160.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226-227.
- Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Kesici, Ş. (2013). Mindfulness and five factor personality as predictors of humor. *Studia Psychologica*, 55(1), 33-45.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2000a). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2000b). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex Roles*, 42, 449-461.

- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Pinquart, M. ve Teubert, D. (2010). A meta-analytic study of couple interventions during the transition to parenthood. *Family Relations*, 59(3), 221-231.
- Paul-Oudouard, R. (2006). Emotional intelligence, social problem solving, and demographics as predictors of well-being in women with multiple roles (Doktora tezi). Adelphi University.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Satıcı, S. A., Uysal, R., Yılmaz, M. F. ve Deniz, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J. ve Hollander, S. (2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schutte, N. S., Manes, R. R. ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused emotion regulation, response modulation and well-being. *Current Psychology*, 28(1), 21-31.
- Shapiro, L. E. (1998). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek* (Ü. Kartal, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Snowden, A., Stenhouse, R., Young, J., Carver, H., Carver, F. ve Brown, N. (2015). The relationship between emotional intelligence, previous caring experience and mindfulness in student nurses and midwives: A cross sectional analysis. *Nurse Education Today*, 35, 152-158.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B. ve Nielsen, G. H. (2015). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 6(3), 501-522.
- Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Weisinger, H. (1998). *İş yaşamında duygusal zeka* (N. Süleymangil, Çev.). İstanbul: MNS Yayıncılık.
- Wing, J. F., Schutte, N. S. ve Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1291-1302.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(25), 139-146.
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız Akyol, E. (2015). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zhao, J., Kong, F. ve Wang, Y. (2013). Shyness and subjective well-being: The role of emotional intelligence and social support. *Social Indicators Research*, 114(3), 891-900.

EXTENDED SUMMARY

Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being: The Mediating Role of Emotional Intelligence

INTRODUCTION

Over the las decades, mindfulness has had much attention in the research literature (Bao, Xue, & Kong, 2015; Wang & Kong, 2014). Mindfulness is conceptualized as non-judgmental observation of the individuals' internal and external stimuli (Baer, 2003). Mindfulness improves emotional health; increases relationship satisfaction; facilitates to cope with pain (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). There is a significant relationship between well-being and mindfulness in the literature (Baer et al., 2008; Brown & Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell, Digdon, Buro, & Sheptycki, 2008). Psychological well-being is explained to manage the existential challenges and difficulties which people encounter in their life, such as continuing the meaningful aims, personal development and relationships with people (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Also mindfulness may facilitate to perceive and regulate emotions and develop emotional competencies (Schutte & Malouff, 2011). High level of mindfulness is connected with high level of emotional intelligence (Baer, Smith, & Allen, 2004; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Brown & Ryan, 2003). This study focused on the role of emotional intelligence on psychological well-being and mindfulness. In this concept, the aim of this study was to determine whether Emotional intelligence acted as a mediator in the relationship between mindfulness and psychological well-being. There are limited studies in the literature that directly examine the mediator role of emotional intelligence in the relationship between well-being and mindfulness (Griebel, 2015; Schutte & Malouff, 2011).

METHOD

The study was designed according to the relational screening model. 355 students who were freshman in Faculty of Education, participated in this study. 286 of the students are female and 69 of them are male, their average of age is 19,12. In this study, Mindful Attention Awareness Scale (Brown & Ryan, 2003) which Özyeşil, Arslan, Kesici, and Deniz (2011) adapted into Turkish, Psychological Well-Being Scale (Diener et al., 2010) which Telef (2013) adapted into Turkish, Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (Petrides & Furnham, 2000a, 2001) which Deniz, Özer, and Işık (2013) adapted into Turkish and personal information form were used. Bootstrapping method were conducted to determine the mediating role of emotional intelligence in relationship between mindfulness and psychological well-being. Firstly, descriptive statistics of all variables were reported. Secondly, Pearson Product-Moment Correlation analysis was conducted in order to examine the relationship between emotional intelligence, psychological well-being and mindfulness.

RESULTS

In this study, according to the results of the Pearson Product-Moment Correlation analysis, there were positive statistical significant relationships between emotional intelligence and mindfulness ($r=0,41$; $p<.001$), emotional intelligence and psychological well-being ($r=0,50$; $p<.001$), mindfulness and psychological well-being ($r=0,25$; $p<.001$). Lastly mediation analyses were conducted. To examine the significance of the indirect effect Preacher and Hayes's (2008) bootstrapping procedure was used. Age and gender were used as the control variables in the mediation analyses. As a result of the analyses, mindfulness had a significant positive direct effect on well-being ($B_{SH} = 0.18_{03}$) and emotional intelligence ($B_{SH} = 0.54_{06}$), and emotional intelligence had a significant positive effect on wellbeing ($B_{SH} = 0.27_{03}$). Indirect effect of mindfulness on psychological well-being via emotional intelligence is statistically significant (bootstrap = .14, SH = .02; %95% GA = .10, .19).

CONCLUSION

Emotional intelligence is a full mediator the relationship between mindfulness and psychological wellbeing of university students. Eventually mindfulness may enhance emotional intelligence and owing to this rising psychological well-being may grow stronger. The findings provide valuable evidence of a connection between mindfulness and emotional intelligence and psychological well-being.

As a suggestion, future researches might analyze the relationships between mindfulness, emotional intelligence and well-being in other samples since the sample consisted of university students who were largely female. Furthermore interventions which aim at increasing mindfulness might be developed and these interventions might be examined effects on emotional intelligence and psychological well-being. Future research might also explore the relationship between emotional intelligence, mindfulness, psychological well-being and other variables such as relationship satisfaction, stress and physical health.