

Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini*

Saadet Zümbül¹

Öz

Bu araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyini ne derecede yordadıklarının incelenmesidir. Araştırmanın örneklemi, 235'i kadın ve 128'i erkek olmak üzere toplam 363 öğretmen adayından oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak *Psikolojik İyi Oluş Ölçeği*, *Bilinçli Farkındalık Ölçeği*, *Heartland Affetme Ölçeği* ve *Kişisel Bilgi Formu* kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda yordayıcı güçleri bakımından sırasıyla bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin öğretmen adaylarının iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordadıkları ortaya çıkmıştır. Söz konusu bu değişkenlerin ortak etkilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin varyansın % 43'ünü açıkladığı tespit edilmiştir. Son olarak da araştırmadan elde edilen bulgular ışığında ileride yapılacak araştırmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler

Psikolojik iyi oluş
Bilinçli farkındalık
Affetme

Makale Hakkında

Gönderim Tarihi

12 Kasım 2018

Kabul Tarihi

23 Ocak 2019

Makale Türü

Araştırma Makalesi

DOI: 10.12984/egeefd.481963

Mindfulness and Forgiveness as Predictors of Psychological Well-Being Levels of Teacher Candidates*

Abstract

The purpose of this study is to examine the extent to which mindfulness and forgiveness variables predict the level of psychological well-being of teacher candidates. The sample of the study consisted of 363 teacher candidates. *Psychological Well-Being Scale*, *Mindful Attention Awareness Scale*, *Heartland Forgiveness Scale* and *Demographic Information Form* were used as data collection tools. Pearson Moment Product Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used for statistical analysis of data. As a result of the research, it was determined that mindfulness and forgiveness variables were significantly predictive of teacher candidates' level of well-being. It was found that the two variables accounted for 43 % of the variance related to psychological well-being levels. Finally, in the light of the findings of the study, suggestions for future research are presented.

Keywords

Psychological well-being
Mindfulness
Forgiveness

Article Info

Received

November 12, 2018

Accepted

January 23, 2019

Article Type

Research Paper

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

* Bu çalışma, 25-27 Ekim 2018 tarihleri arasında Samsun'da düzenlenen 20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresinde sunulmuştur. [This study was partly presented at the 20th International Congress of Psychological Counseling and Guidance in Samsun, October 25-27, 2018]

¹  Afyon Kocatepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Türkiye, szumbul@aku.edu.tr

Extended Abstract

Introduction

With increasing importance of positive psychology, psychological well-being is a holistic concept based on humanistic approaches emphasizing that psychology is not only an area of weakness and disease, but also an improvement in the strengths and weaknesses of individuals. Ryff (1989a) has integrated existing theoretical explanations of positive psychological health of personality and developmental theorists and constituted a multidimensional model. Six different psychological dimensions, defined as positive psychological functioning, were defined in the model. These are: self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and personal growth (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff & Keyes, 1995). In recent years, another concept that draws attention along with psychological well-being and positive psychological health is mindfulness. Many philosophical, spiritual and psychological traditions emphasize the importance of mindfulness to develop and maintain well-being (Brown & Ryan, 2003). Kabat-Zinn (2003), describe mindfulness as “the awareness that emerges through paying attention on purpose, in the present moment, and nonjudgmentally to the unfolding of experience moment by moment.” Live and clear experience directly contributes to well-being and happiness (Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007). Scientific studies support the role of conscious awareness on well-being (Brown & Ryan, 2003; Carlson & Brown, 2005; Howell, Digdon, Buro & Sheptycki, 2008). Another concept that contributes to the well-being of individuals is the concept of forgiveness. Instead of the negative reactions such as anger, frustration and punishment, forgiveness is an effort to make a willing and conscious development of the reactions that can lead to positive results such as compassion, empathy and generosity (Bugay, 2010). Research findings revealed that individuals with high levels of forgiveness show high psychological well-being (Bono, McCullough & Root, 2007; Dolunay Cuğ, 2015; Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016; McCullough, 2000; Lawler-Row & Piferi, 2006; Thompson et al., 2005; Uysal ve Satici, 2014). The aim of this study is to examine the predictive powers of mindfulness and forgiveness on psychological well-being.

Method

This research is based on a relational screening model. The population of the research consists of 5796 pre-service teachers, of which 3622 (62.4 %) were female and 2174 (37.5 %) male, studying in 8 departments of Buca Faculty of Education in 2016-2017 academic year. In order to determine the appropriate sample for the study, theoretical sample sizes table was used for different sized universes. According to the table, work with a sampling error 5 % in the universe of 10000 people, required sample size is specified as 370. The population of this research consists of 5796 university students. 380 students were reached by taking into account the errors that may occur in the scale data. A simple random sampling method, which is one of the probability-based sampling methods, was used to reach the determined number of groups from the universe. Firstly, a list of the departments in the faculty was prepared. In order to reach the number of samples to be accessed, the departments were selected from the list using the random numbers table and then classes were selected randomly. 11 incomplete scales were extracted from the data set. 6 extreme values that distort the harmony of the regression model were also extracted from the data set. Psychological Well-Being Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Heartland Forgiveness Scale and Demographic Information Form were used as data collection tools in the research. In the analysis of the data The Pearson Product-Moment Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used.

Findings

According to the results of multiple regression analysis, the model was statistically significant ($F(2-360) = 140.235, p < .01$). When the standardized regression coefficients (β) were examined in order to see the predictor effects on psychological well-being in order, it was seen that the variables of mindfulness ($\beta = .440$) and forgiveness ($\beta = .301$) significantly predicted the psychological well-being. Mindfulness alone accounts for 37 % of the variance of the psychological well-being. The combined effect of the two variables explains 43 % of the variance of the psychological well-being of the teacher candidates ($R = .662, R^2 = .438$). In the last step, the forgiveness variable, which contributed significantly to the analysis, contributed a 6 % on its own.

Discussion and Conclusion

According to the results, the mindfulness emerged as the strongest predictor in the model. In the case of mindfulness, contrary to avoiding, individuals accept inner life without judgment, know how to define emotions and thoughts and organize them. Thus, it creates a balance of emotion as well as cognition which enhances the

wel-being. Also mindfulness can be important for the differentiation of individuals from automatic thoughts, habits and unhealthy behavior patterns. Thereby, mindfulness can play a key role in regulating individual their own behaviors that are associated with increasing their psychological well-being. As a result of the research findings, forgiveness is also a significant predictor of psychological well-being. With forgiveness, one can develop constructive and positive feelings, and thereby increase psychological well-being by giving up the destructive feelings that affect and deteriorate the present life. Teacher candidates should be supported in order for them to become individuals who use their active and functioning strengths in their lives. Considering that mindfulness and forgiveness positively affect psychological well-being as positive sources, it is beneficial to develop training programs, intervention programs or group works for these resources. The study has certain limitations. It is important to note that the obtained data are collected through self-report measurement tools and that the results are relational, not causal, because of the relational analysis. Repeating the study with university students will allow better conclusions about the findings. Considering the cultural structure of our country, it can be said that autonomy, which is one of the dimensions of psychological well-being, cannot be seen as an independence and individualism in the sense of accepted Western cultural values. It is seen that studies about forgiveness are discussed in the context of societies which emphasize more individualistic values. Also, mindfulness is based on a different cultural background. Therefore, it is of interest to learn how to make better use of this structure in our culture.

Giriş

İnsanlar yaşamları boyunca mutlu ve işlevsel bir hayat için çaba harcamaktadır. Gelişim ve olumlu yönde ilerleme insanın özünde bulunmaktadır (Cüceloğlu, 1997). Psikolojide yaşam boyu gelişimi daha olumlu bir noktaya götürmelerinde bireylere yardımcı olmayı ve buna ilişkin bilimsel temelleri ortaya koymayı hedefleyen çalışma alanı pozitif psikolojidir (Eryılmaz, 2013). Pozitif psikolojide ele alınan en temel ve önemli kavramlardan biri iyi oluşturmaktır. Pek çok boyutu içinde barındıran bir yapı olması sebebiyle iyi oluş tanımlanması zor bir kavramdır (Seligman, 2011). Bu nedenle literatürde pek çok tanım, bunun yanında onu açıklayacak nitelikte pek çok model ve yaklaşım bulunmaktadır. İyi oluş kavramını incelemeye farklı bakış açıları, zamanla bu yaklaşımların bütüncül şekilde sentezlendiği modellerin oluşumuna zemin hazırlamıştır (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardeş, 2017). İyi oluş geleneğinin bir ürünü olan psikolojik iyi oluş, pozitif psikoloji yaklaşımlarının güç kazanmasıyla psikoloji konu alanlarının yalnızca zayıflık, hastalık, mutsuzluk ile acıların nedenleri ve sonuçlarını inceleyen bir alan değil; bireylerin sağlıklı ve olumlu potansiyellerini artırarak işlevselliğini ortaya koyabilecekleri anlayışına daha fazla dikkat çekilmesiyle öne çıkan bir kavramdır (Arıcı, 2011; Ryff, 1989a). Bu çalışmada da olumlu psikolojik sağlığı, işlevselliği ve mutluluğu sağlayan koşulları daha iyi anlamak ve çok yönlü inceleyebilmek için bütüncül bir bakış açısına yer verilerek birlikte çalışmanın arka planını insan potansiyeli ve işlevselliğini yansıtan psikolojik iyi oluş kavramı olmaktadır. Bu amaçtan hareketle öncelikle iyi oluş ile ilgili başlıca kavramlara ve teorilere yer verilmiş ardından psikolojik iyi oluş kavramı daha detaylı incelenmiştir.

Ryan ve Deci (2001) bütüncül bir gözden geçirme ile iyi oluş alanını iki engin gelenek içinde organize etmiştir: bunlardan biri mutlulukla ve hazla (hedonic) diğeri ise insan potansiyeli ve işlevselliği (eudaimonic) ile ilgilidir (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002). Hedonik-hazla ilgili kısmı oluşturan öznel iyi oluşu Diener (1984), bireyin yaşamına ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak ele almakta ve ilk bileşeni yaşamdan doyum sağlama, ikinci bileşeni olumlu duygulanımın varlığı, olumsuz duygulanımın yokluğu şeklinde tanımlamaktadır. Öznel iyi oluş aynı zamanda mutluluk kavramının karşılığı olarak da kullanılmaktadır (Diener, 2000). Diğer yandan insan potansiyeli bakış açısına göre ele alınan kavram olan psikolojik iyi oluş, kendini gerçekleştirme ve tam olarak fonksiyonda bulunmayı; insan yaşamında yüz yüze gelinen gelişimsel ve varoluşsal zorlukları tanımlanmaktadır. (Keyes ve diğ., 2002). Psikolojik ve öznel iyi olma çoğunlukla çalışmalarda bu gelenekler üzerinde yapılandırılan kapsayıcı ifadelerdir ve her ikisi de temel olarak iyi olmanın bireysel göstergeleridir. Her ne kadar olumlu psikolojik sağlığın farklı yönlerini içerseler de birbirleriyle örtüşen ve yakından ilişkili kavramlardır (Deci ve Ryan, 2008; Keyes ve diğ., 2002).

Psikolojik iyi oluş, yaşamlarını fonksiyonel şekilde sürdüren bireylerin özelliklerini inceleyen ve hümanistik yaklaşımları temel alan bütüncül anlayışa dayanmaktadır (Diener ve diğ., 2010). Bu anlamda olumlu ve olumsuz duyguların varlığı ve yaşam doyumunun basit bir birleşiminden çok, tüm yaşama karşı tutumları içine alan çok boyutlu bir yapının ifadesidir (Arıcı, 2011). Birçok araştırmacı iyi oluşun duygusal, sosyal ve fonksiyonel pek çok bileşeni içeren çok yönlü bir yapı olduğu konusunda anlaşmış fakat hangi bileşenlerin iyi oluş kavramı için geçerli bir teori içinde yer alması ve ölçülmesi gerektiği konusundaki anlaşmazlıklar sürmektedir (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011). Psikolojik işlevselliği yansıtan iyi oluşu açıklamaya dönük teorik yaklaşımların mevcut olmadığının altını çizen Ryff (1989a), özellikle kişilik kuramlarının ve gelişim teorilerinin pozitif sağlık ile ilgili mevcut kuramsal bilgilerini sentezlediği çok bileşenli bir model oluşturmuştur. Modelde olumlu psikolojik işlevsellik olarak nitelendirdiği altı farklı psikolojik boyut tanımlamıştır. Bunlar: kişinin kendisini ve kendi geçmişini olumlu değerlendirmesi olan *kendini kabul* (self-acceptance), diğerleriyle sıcak ve güvene dayalı *olumlu ilişkiler* (positive relations with others), içsel denetim odaklı ve kendi kendine kararlar almaya dayanan *özerklik* (autonomy), kişinin yaşamını ve *çevresini yönetme kapasitesi* (environmental mastery), anlamlı ve *amaçlı bir yaşam* inancı (purpose in life) ve kişinin kendini devamlı geliştirme hissine sahip olması olan *kişisel gelişim* (personal growth) boyutlarından oluşmakta ve kombinasyon halinde psikolojik iyi oluşu tüm derinliği ile kapsamaktadır (Ryff, 1989a; Ryff, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995). Deci ve Ryan (1985) ise geliştirdikleri Öz-Belirleme Kuramı'nda göre bireylerin kişisel olarak büyümeleri, gelişmeleri, bütünleşmeleri ve iyi olmaları için gerekli olan üç temel psikolojik ihtiyaç tanımlamışlardır. Bu ihtiyaçlardan *özerklik* bireylerin istemli ve özgür bir şekilde karar alabilmesini, etkinliklerini kendisinin yönlendirmesini; *yeterlik* çevre üzerinde olumlu bir etki ve etkileşim sağlayabilme kapasitesini ve çevreyle baş etmede yeterlilik duygusunu; *ilişkili olma* ise aidiyet duygusunu ve bağlılığı ifade etmektedir (Deci ve Ryan, 1985, 2000). Seligman (2011) da iyi oluşu çeşitli boyutların bir arada olduğu bir yapı olarak görmektedir. Kavramların orijinallerinin baş harflerini kullanarak PERMA Modeli olarak adlandırdığı modelini beş boyutta kavramsallaştırmıştır. Bunlar: mutluluk ve haz gibi duyguları ifade eden *olumlu duygular* (positive emotions), aktivitelere, yaşama ve kurumlara *içsel bağlanma* (engagement), doyumlu, bütünleşmiş ve destek verici *olumlu ilişkiler* (positive relationships), amaçlara doğru ilerleme, günlük aktiviteleri yapabilme duygusunu ifade eden *başarılar* (accomplishments) ve yaşamının değerli olduğunu ifade eden *anlam* (meaning) boyutlarını içermektedir.

Literatürde yapılan yurt içi ve yurt dışı araştırmalar incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun pek çok değişken ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ele alınan bu değişkenler arasında; değerler (Telef ve diğ., 2013), özgecilik (Topuz, 2013), affetme ve sağlık (Lawler-Row ve Piferi, 2006), öz-duyarlık ve benlik saygısı (Asıcı, 2013), öz saygı (Wang ve Castañeda-Sound, 2008), duygusal zeka (Ahmadia, Azarb, Sarchoghaeic ve Nagah, 2014), bilinçli farkındalık (Brown ve Ryan, 2003), sosyal beceri (Nair, Ravindranath ve Thomas, 2013), yaşam tarzları (Özpolat, İsgör ve Sezer, 2012), yaş, cinsiyet aktif ve pasif erteleme davranışı (Habelrih ve Hicks, 2015), bütünsel ve ayrıntısal düşünme stilleri (Gürel, 2009), toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algı (Arıcı, 2011), başarı motivasyonu (Nisa, Qasim ve Sehar, 2017) gibi bazı değişkenler bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı olarak araştırılan değişkenlerden bazıları ise özgünlük, sürekli kaygı ve benlik saygısı (Beydoğan Tangör ve Curun, 2016), bilinçli farkındalık, öz yeterlik ve sosyal destek (Klainin-Yobas ve diğ., 2016), geçmişe dönük anne kabul-reddi ve kendini affetme düzeyi (Halisdemir, 2013), kişilik özellikleri ve demografik değişkenler (Keyes ve diğ., 2002), duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterlilikleri (Kuyumcu, 2012) ve kişilerarası yeterlik (Asıcı ve İkiz, 2017) değişkenleridir.

Son yıllarda psikolojik iyi oluş ve olumlu psikolojik sağlık üzerinde etkisi ile dikkat çeken bir diğer kavram bilinçli farkındalıktır. Birçok felsefi, manevi ve psikolojik gelenek iyi oluşu geliştirmek ve sürdürmek için bilinçli farkındalığın (mindfulness) önemini vurgulamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Kavramın kabul gören en önemli iki vurgusu açık bir dikkatliliğe ve şu anda meydana gelenlere karşı duru bir farkındalığa işaret etmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Brown ve diğ., 2007). Aynı zamanda bu farkındalığı geliştiren bir pratiği, bilgi işlemenin bir modunu ve bir karakter özelliğini ifade etmek için de kullanılmaktadır (Davis ve Hayes, 2011). Bilinçli farkındalık, kökenlerini Doğu'da uygulanan Budist iç görü meditasyon pratiklerinden almaktadır. Bu alanda öncü olan Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığı, “şimdiki zamanda an be an ortaya çıkan deneyimi yargılamadan, bilerek ve isteyerek dikkat verme yoluyla ortaya çıkan farkındalık durumu” olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda Kabat-Zinn 1980'li yıllarda geleneksel Budist meditasyon pratikleri ile Batının birikimli psikoloji anlayışını Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR) olarak adlandırdığı ayrı bir bilinçli farkındalık programında bütünleştirmiştir (Karremans, Schellekens ve Kappen, 2015). Bu çalışmanın kapsamının dışında olmakla birlikte bu gelişmeyi takiben daha sonra pek çok çalışmacı tarafından farkındalık temelli terapilerin pek çok formu geliştirilmiştir (Bkz: Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Linehan 1993; Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

Bilinçli farkındalık, bireyin ortaya çıkan olumsuz duygularını değiştirmeye ve bastırmaya çalışmadan bununla birlikte bu duyguları deneyimlemekten kaçmadan ve yargılamadan ortaya çıkan olumsuz duygulara ilişkin açık ve alıcı bir şekilde düşünmeyi seçmesidir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Zinde ve açık bir tarzda deneyimleme, iyi oluşa ve mutluluğa doğrudan bir katkıda bulunur (Brown ve Ryan, 2003; Brown ve diğ., 2007). Bilimsel çalışmalar bilinçli farkındalığın iyi oluş üzerindeki rolünü desteklemektedir. Bilinçli farkındalık ve iyi oluşun bilişsel ve duyuşsal göstergeleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur; yüksek düzeyde öznel iyi oluş (düşük negatif duygular, yüksek pozitif duygular ve yaşam doyumuna) ve yüksek düzeyde işlevsel-psikolojik iyi oluş (zindelik/canlılık, kendini gerçekleştirme vb.) (Brown ve Ryan, 2003; Carlson ve Brown, 2005; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008) ile bu ilişki desteklenmiştir. Yurt içi ve yurt dışı araştırmalardan bazıları iyi oluşa ek bilinçli farkındalığın yaşam doyumuna (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015), uyuma yönelik stresle başa çıkma (Ülev, 2014; Weinstein, Brown ve Ryan, 2009), güvengenlik ve temel psikolojik ihtiyaçların doyumuna (Zümbül, Soylu ve Siyez, 2017), yansıtıcı düşünme eğilimleri (Baysal ve Demirbaş, 2012) ve duygusal zekâ (Deniz, Erus ve Büyükbeci, 2017) gibi pek çok değişken ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Ayrıca bireyin kendini, başkalarını ve fiziksel-ruhsal durumunu ve psikolojik sıkıntı yaratan durumları affetmesinde de rol oynayan bir yapı olduğu tespit edilmiştir (Webb, Phillips, Bumgarner ve Conway-Williams, 2013).

Araştırmacılar bilinçli farkındalığın hem doğrudan hem de dolaylı olarak farklı mekanizmalar üzerindeki etkileriyle iyi oluşa katkı sağladığı öne sürmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Brown, ve diğ., 2007). Bilinçli farkındalık düzeyinin artması sevgi, şefkat ve affedicilik duygularına katkıda bulunup bu duyguları beslemektedir böylece bireyler olumsuz duyguların yıkıcı sonuçlarından daha az etkilenmekte ve bu etki öz-anlayış seviyesinde de bir artışı beraberinde getirmektedir (Özyeşil, 2011). Bu sayede bireyler pek çok seçeneği ve davranış repertuarını görmekte ve denemekte özgürleşebilir. Martin (1997) de bilinçli farkındalığı bir psikolojik özgürlük durumu olarak ifade etmiştir (akt. Baysal ve Demirtaş, 2012). Benzer şekilde affetme de kişinin mevcut anda daha mutlu ve özgür yaşayabilmesi için var olan olumsuz duyguların gücünü azaltır ve merhamet, empati, anlayış gibi pozitif duygularda artış sağlar (Çolak, 2014). Bilinçli farkındalık insanların affetme ve mutluluk gibi iyi oluşu tam olarak yükselten duyguları hissetmesine izin verir (Abid, 2016). Brem ve arkadaşları (2016), bilinçli farkındalık eğiliminin psikolojik saldırganlık mağduriyeti ve affetme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği raporlanmıştır. Araştırmada psikolojik saldırganlık mağduriyetine maruz kalan bireylerin bir suçluyu bilinçli farkındalığının yüksek olduğu durumlarda affetme olasılığı daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Johns, Allen ve Gordon (2015) ise bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi ile partnerlerinin ya da eski partnerlerinin ihanetini affetmeleri arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında, bilinçli farkındalık ve affetme arasındaki korelasyonları incelemişlerdir. Kontrollü analizlerde, farkındalık ile hareket etmenin ve içsel

deneyimi yargılamama düzeylerinin daha düşük seviyeleri, mevcut affetmemenin de daha yüksek seviyeleriyle ilişkili bulunmuştur. Ek olarak bilinçli farkındalığın reaktif olmama becerisinin, daha yüksek affetme düzeyleri ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir.

Affetmenin insanların sağlığını, psikolojik ve öznel iyi oluşunu destekleyebilecek psikolojik bir güç kaynağı olduğunun anlaşılması ile birlikte son yıllarda psikoloji alanında uzmanların ve araştırmacıların da yoğun ilgisini çekmiştir. Reaktif ve olumsuz yanıtlar vermek yerine affetme, tepkilerin merhametli ve empatik tarzda olması için bilinçli ve istekli bir çaba sergilemektir (Bugay, 2010). Basit bir şekilde suçlu kişiye karşı negatif düşünceler, duygular ve davranışların zamanla azalması ve aşamalı olarak pozitif düşünceler, duygular ve bazen davranışlarda dahi oluşan yükselme olarak tanımlanabilir (Freedman ve Enright, 2017). Yapılan pek çok tanım ve çalışmada affetmenin, hem kişilerarası ilişkiler kapsamında hem de incinenin kendi iç dünyasında yaşadığı bir süreç olarak (Bugay, 2010; Enright, 1996; McCullough, 2002) kişinin kendisini, başkaları ve kontrolü dışında meydana gelen durumları da affetmesini içine alan çok boyutlu bir yapı olarak incelendiği görülmektedir (Thompson ve diğ., 2005; Çapan ve Arıcıoğlu, 2014; Asıcı, 2013). Thompson ve arkadaşlarına (2005)'na göre affetme, algılanan hatanın (transgression) yeniden çerçevelenmesidir. Sözü edilen bu hatanın kaynağı, başka bir deyişle affetme nesnesi kişinin kendisi, başka bir insanlar ya da kimsenin kontrolünde olmadığı düşünülen bir durum (örneğin hastalık, doğal afet vb.) olabilmektedir. Ancak bu ayrımların affetme kavramının kompleks yapısı gereği belirgin olmadığı, affetmenin hem içsel hem de dışsal boyutta bütüncül bir pozitif kaynak olarak ele aldığı söylenebilir. Affetme ile kişi kendisine karşı negatif duygularını ve tutumlarını azalttığı oranda kendi pozitif kaynaklarını harekete geçirebilir, böylece çevresiyle ilişkilerinde olumlu yönde artırabilir ve genel olarak yaşamında olumlu noktalara odaklanabilir. Öyle ki alanyazındaki birçok araştırmacı da durumu affetmeyi ayrı bir affetme yapısı olarak incelememiştir. Durumu affetmenin bireylerin içinde olduğu bir bağlamda gerçekleşmesi, kendini ve başkalarını affetme ile ilişkili olması aralarında ayırım yapabilmeyi zorlaştırmaktadır (Topbaşoğlu, 2016). Bu bakımdan bu çalışmada affetme, sözü edilen tüm boyutları içine alan bütüncül bir yapı olarak ele alınacaktır.

Araştırma bulguları yüksek affetme düzeyine sahip bireylerin psikolojik iyi oluşlarında yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Bono, McCullough ve Root, 2007; Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016; McCullough, 2000; Lawler-Row ve Piferi, 2006; Thompson ve diğ., 2005; Uysal ve Satici, 2014; Dolunay Cuğ, 2015). Affederek, birey yaşamış olduğu olumsuz olayın etkisinden kurtulabilmekte böylece de iyi oluşunu güçlendirebilmektedir (Bono ve diğ., 2007). Affetme ve bilinçli farkındalığın her ikisi de psikolojik iyi oluş ve olumlu psikolojik sağlıkla ilişkili birçok faydalı sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir. Buna karşın psikolojik iyi oluş üzerinde affetme ve bilinçli farkındalığın ortak ilişkisinin incelendiği çalışma yok denecek kadar azdır. Kuzey Amerika'da üniversite öğrencileri ile bilinçli farkındalık, affetme ve sağlık üzerine yürütülen bir çalışmada bilinçli farkındalığın, affetme ve affetmenin boyutlarını (kendini, diğerlerini ve durumu) ile sağlık (fiziksel sağlık, somatik semptomlar, zihinsel sağlık ve psikolojik sıkıntılar) üzerindeki aracı rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Webb ve diğ., 2013).

Bu doğrultuda araştırmacının amacı, bir arada ilişkileri ele alınmamış bu iki pozitif kaynağın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini incelemektir. Gelecekte yaşam içinde pek çok etkin rol alacak genç yetişkinlerin ve özellikle bu araştırma örneklemini temelinde yeni nesillerin yetiştirilmesinde de büyük sorumluluklara sahip olacak öğretmen adaylarının, psikolojik iyi oluşlarının yüksek olması hem topluma hem de öğrencilerine olumlu ve etkili bir rol model olmalarını kolaylaştırabilecektir. Ayrıca kendileriyle, aileleriyle, öğrencileri ve iş yaşamındaki ilişkilerinde daha sağlıklı ve doyurucu etkileşimler oluşturabilmelerine yardımcı olabilecektir. Bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin anlaşılmasıyla psikolojik işlevselliği olumsuz etkileyebilecek değişkenlere dönük önlemler alınabilmesi mümkün olabilir. Bu konuda çeşitli grup çalışmalarının, psiko-eğitim programlarının vb. çalışmaların planlanması ve ileride farklı değişkenlerle yapılabilecek daha derin araştırmaların önünü açmasına ışık tutabilir. Bu kapsamda araştırma bulgularının özellikle yükseköğretimde yürütülen psikolojik danışma uygulamalarına da katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu amaçlar doğrultusunda araştırmada şu sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyi puanları ile bilinçli farkındalık düzeyi puanları ve affetme düzeyi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Bilinçli farkındalık düzeyi puanları ve affetme düzeyi puanlarının ortak etkisinin öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyi puanlarını yordama gücü nedir?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Öğretmen adaylarında iyi oluşun yordayıcıları olduğu düşünülen bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerini incelemeyi amaçlayan bu araştırma ilişkisel tarama modeline dayalı betimsel bir araştırmadır. Betimsel yöntem

durumlar arası ilişkilerin ortaya koymayı amaçlamaktadır ve betimsel yöntemin türlerin biri olan ilişkisel tarama modelinde de iki veya daha çok değişkenin mevcut ilişkisindeki ortak değişimi ortaya koymak hedeflenmektedir (Vanderstoep ve Johnston, 2009).

Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Buca Eğitim Fakültesi bölümlerinde öğrenim gören 3622'si (% 62.4) kadın ve 2174'ü (% 37.5) erkek olmak üzere toplam 5796 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma için uygun örnekleme belirleyebilmek amacıyla kuramsal örneklem büyüklükleri tablosundan yararlanılmıştır. Tabloya göre % 5'lik örnekleme hatasıyla 5000 kişilik evren için uygun örneklem büyüklüğü 357, 10000 kişilik evren için ise bu sayı 370 olarak belirtilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Bu çalışmada evreni 5796 öğretmen adayı oluşturduğu ayrıca ölçek verilerinde karşılaşılabilecek hatalar da hesaba katıldığı için öncelikle 380 öğrenciye ulaşmak hedeflenmiştir.

Evrenden, hedeflenen örneklem grubuna ulaşmak için olasılığa dayalı örnekleme yöntemlerinden biri olan basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Basit tesadüfi örneklemede evreni oluşturan her elemanın örneğe girme şansı eşittir. Dolayısıyla hesaplamalarda da her elemana verilecek ağırlık aynıdır (Arıkan, 2004). Bu süreçte şu aşamalar izlenmiştir: öncelikle fakültede yer alan anabilim dallarını içeren bir liste hazırlanmıştır. Ulaşılmak istenen örneklem sayısını yakalayabilmek için listeden rastgele sayılar tablosu kullanılarak örnekleme girecek anabilim dalları seçilmiştir. Anabilim dallarından şubelerin seçimi ise kura yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Sınıf mevcuduna göre 8 anabilim dalında hedeflenen örneklem sayısına ulaşıldığı tespit edilmiştir. Eksik yanıtlandığı tespit edilen 11 ölçek veri setinden çıkarılmıştır. İstatistiksel analizlerin sayıltılarının incelenmesi aşamasında, regresyon modelinin uyumu bozduğu tespit edilen 6 mahalanobis uç değerleri de veri setinden çıkarılmıştır. Sonuç olarak % 64.7'sini kadın ($n = 235$) ve % 33.3'ünü ($n = 128$) erkek olmak üzere toplam 363 öğrenci örnekleme oluşturmuştur. Öğrencilerin yaşları 18-25 arasında değişmektedir. Örneklem grubuna ait tanıtıcı bilgiler Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1
Örneklem Grubuna Ait Tanıtıcı Bilgiler

Tanıtıcı Bilgiler	<i>f</i>	%	
Cinsiyet	Kadın	235	64.7
	Erkek	128	35.3
	Toplam	363	100
Sınıf	1.sınıf	99	27.3
	2.sınıf	119	32.8
	3.sınıf	99	27.3
	4.sınıf	46	12.7
	Toplam	363	100
Bölüm	Sınıf Öğretmenliği	30	8.3
	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	107	29.5
	Fransızca Öğretmenliği	24	6.6
	Ortaöğretim Matematik Öğretmenliği	20	5.5
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	80	22.0
	Almanca Öğretmenliği	47	12.7
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	44	12.1
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	15	4.1
Toplam	363	100	

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİO), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Heartland Affetme Ölçeği (HAÖ) ve araştırmacının oluşturduğu Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Diener ve diğerleri (2010) tarafından var olan psikolojik iyi oluş ölçümleri için daha kısa ve bütüncül olarak geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması 2011 yılında Telef tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı ilişki olduğu görülmüştür ($r = .86, p < .01$). Ölçeğin maddeleri, kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1-7 arasında puanlanmakta ve alınabilecek puanlar 8 ile 56 arasında

değişmektedir. Yüksek puan, kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. (Telef, 2011). Bu araştırmanın örneklem grubu için ise ölçeğin güvenilirlik katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ). Brown ve Ryan (2003) tarafından bireylerin ana ilişkin yaşantıların farkındalığı ve dikkatlilik becerisini ölçmeye dair geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Engin Deniz tarafından 2011 yılında yapılmıştır. 15 maddeden oluşan ve toplam puan veren ölçeğin maddeleri 1-6 arasında puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan 90'dır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Test-tekrar test yöntemi ile ölçeklerden elde edilen güvenilirlik katsayıları .86 olarak bulunmuştur (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu çalışmadaki örneklem grubu için ölçeğin güvenilirlik katsayısı .79 olarak bulunmuştur.

Heartland Affetme Ölçeği. Thompson ve diğerleri (2005) tarafından affetme eğilimlerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. 7'li Likert tipi 18 maddeden oluşan bir ölçektir. Ölçek verdiği toplam affetme puanı yanında kendini, başkalarını ve durumu affetmek olmak üzere üç alt boyutta da puan vermektedir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışmasında güvenilirlik katsayıları da sırasıyla kendini affetme alt boyutu için .71, diğerlerini affetme için .82, durumu affetme alt boyutu için .79 ve toplam puan için .80 olarak hesaplanmıştır (Bugay, Demir ve Delevi, 2012). Bu çalışmadaki örneklem grubu için ölçeğin güvenilirlik katsayısı alt ölçekler için sırasıyla .64, .77, .72'dir. Çalışmada affetme değişkeni bütün bir yapı olarak ele alınarak toplam puan kullanılacaktır ve çalışmanın örneklem grubu için ölçeğin güvenilirlik katsayısı toplamda .83 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Katılımcıların cinsiyet, bölüm ve sınıf düzeylerini tespit edebilmek için araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

Veri Toplama Süreci

Veriler 2017 yılı güz dönemi Nisan ve Mayıs aylarında öğrencilerine uygulanan ölçme araçları aracılığıyla elde edilmiştir. Uygulama sorumlu öğretim üyelerinin izni doğrultusunda ilgili fakültelerin belirlenen sınıflarında ders öncesi gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere çalışma hakkında kısaca bilgi verildikten sonra gönüllülüğün esas olduğu belirtilmiş ve katılıma istekli öğrenciler için ölçek uygulaması gerçekleştirilmiştir. Araştırmacı tüm ölçek uygulamalarını öğrencilerin sorularına yanıt vermek için sınıflarda bulunarak kendisi yürütmüştür. Ölçeklerin cevaplaması 15-20 dakika arasında tamamlanmıştır.

Veri Analizi

Veriler SPSS 21.0 paket programına kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizlerinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Analizlere geçilmeden önce çoklu doğrusal regresyon analizinin doğru sonuçlar verebilmesi için gerekli sayıtlar incelenmiştir. Öncelikle regresyon analizinde doğrusallık ve normallik varsayımlarını güçleştiren uç değerler olup olmadığı Mahalanobis Distance değerleri kullanılarak incelenmiştir. Bu değerleri belirlemek için, Mahalanobis uzaklık değerlerini belirleme yollarından biri olan Kay-Kare dağılım tablosu kullanılmıştır. Kay-Kare dağılım tablosu, regresyona giren bağımsız değişken sayısını serbestlik derecesi alan kay kare değerini ölçüt almaktadır (Can, 2014). Tabloya göre bağımsız değişken sayısı 2 olan bir regresyon modelinde, $p = .01$ düzeyinde, Mahalanobis sınır değeri 9.210^* 'dur. Bu değer ölçüt alınarak çok değişkenli normallik bozan 6 uç değer tespit edilmiştir. Aşırı uç değerlerin mevcut regresyon modelinin olması gereken kuramsal modele uyumunu bozduğu için (Can, 2014) tespit edilen 6 veri analize dahil edilmemiştir. Bu adımdan sonra normallik varsayımı için verilerin dağılımı her grup için histogram grafiğiyle incelenmiş ve çarpıklık (skewness)-basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Değerlerin +1 ile -1 aralığında olmasıyla verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonucu da her bir değişken için verilerin normal dağılıma uygunluğu ($p > .05$) desteklemiştir. İkinci adımda çoklu bağlantılık (multicollinearity) sayıtları incelenmiştir. Çoklu bağlantılık, bağımsız değişkenlerin aralarında .80-.90 gibi yüksek korelasyona sahip olmalarıdır (Büyüköztürk, 2016; Can, 2014). Yordayıcı değişkenler arasında yüksek düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak için incelenen Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu işlemi sonucunda en yüksek ilişkinin bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında ($r = .615, p < .01$) olduğu ve bunun da .80'den düşük bir değer aldığı görülmüştür. Çoğlu bağlantılık sayıtları ayrıca Varyans Büyütme Faktörü (VIF) ve Tolerans (Tolerance) ile kontrol edilmiştir. En büyük VIF değerinin 10^* 'dan küçük, Tolerans değerinin de .2'den büyük olması durumunda sorun teşkil edecek bir çoklu korelasyon yoktur (Can, 2014). Bu değerler incelendiğinde de varyans büyütme faktörü değerlerinin 10^* 'dan az, tolerans değerlerinin .2'nin üzerinde olduğu gözlenmiş, bu nedenle bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı belirlenmiştir. Regresyon analizinin yapılması için gerekli sayıtların incelenmesi ve karşılanmasıyla regresyon analizi gerçekleştirilebilmiştir. Verilerin analizi için anlamlılık değeri $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Betimsel İstatistikler

Araştırmanın bağımlı değişkeni psikolojik iyi oluş, bağımsız değişkenleri ise bilinçli farkındalık ve affetme değişkenleridir. Araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ait aritmetik ortalama, standart sapma ile minimum-maksimum değerler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2
Değişkenlere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	\bar{X}	Ss	min.	max.
1.Psikolojik İyi Oluş	40.37	8.31	10	55
2.Bilinçli Farkındalık	57.49	9.97	28	84
3.Affetme	78.67	13.88	40	118

Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Affetme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırmada ele alınan psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve affetme değişkenleri arasında ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Elde edilen bulgulara Tablo 3’de yer verilmiştir.

Tablo 3
Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık ve Affetme Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3
1. Psikolojik İyi oluş	-		
2. Bilinçli Farkındalık	.615**	-	
3.Affetme	.557**	.581**	-

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 3 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık ($r = .615$, $p < .01$) ve affetme ($r = .557$, $p < .01$) arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler görülmüştür. Bilinçli farkındalık ve affetme arasında ($r = .581$, $p < .01$) arasında da orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Psikolojik İyi Oluşu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Araştırmada bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücünün belirlenmesi için Adımsal (Stepwise) Regresyon Analizi kullanılmıştır. Regresyon analizi sonuçları Tablo 4’de sunulmaktadır.

Tablo 4.
Psikolojik İyi Oluşun Bilinçli Farkındalık ve Affetme Değişkenleri Tarafından Yordanmasına İlişkin Adımsal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Değişkenler	B	SH _B	β	T	R	R ²	Δ	F
1	(Sabit) Bilinçli Farkındalık	10.929 .512	2.019 .035	- .615	5.413** 14.803**	.615	.378	.378	219.115**
2	(Sabit) Bilinçli Farkındalık Affetme	5.123 .366 .180	2.137 .040 .029	- .440 .301	2.397** 9.054** 6.209**	.662	.438	.060	140.235**

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 4’te verilen çoklu regresyon analizi sonuçlarına göre model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2, 360)} = 140.235$, $p < .01$). Psikolojik iyi oluş düzeyini istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yordayan değişkenleri

sırasıyla görebilmek için standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) dikkate alındığında, bilinçli farkındalık ($\beta = .440$) ve affetme ($\beta = .301$) değişkenlerinin, öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı bir şekilde yordadıkları görülmektedir.

Tablo 4’de görüldüğü gibi, bilinçli farkındalık değişkeni tek başına yordanan değişkenin varyansının % 37’sini açıklamaktadır. Analize yordayıcı gücü bakımından ikinci sırada dahil olan affetme ile bilinçli farkındalık değişkenlerinin ortak etkisi, öğrencilerin psikolojik iyi düzeylerine ilişkin varyansın % 43’ünü açıklamaktadır ($R = .662$, $R^2 = .438$). Son adımda analize anlamlı katkı sağlayan affetme değişkeni ise tek başına % 6’lık bir katkı getirmiştir.

Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin psikolojik iyi oluş ile ilişkisi ve psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı güçleri incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık ve affetme arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişkiler görülmüştür. Elde edilen bu bulgu ilgili literatürler ile uygunluk göstermektedir (Deniz ve diğ., 2017; Hamarta, Özyeşil, Deniz ve Dilmaç, 2013; Howell ve diğ., 2008). Brown ve Ryan (2003) psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında istatistiksel anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Psikolojik iyi oluş ve affetme ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda da sözü edilen iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Abid, 2016; Koç, İskender, Çolak ve Düşünceli, 2016; Halisdemir, 2013). Bono, McCullough ve Root (2007) affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarını kesitsel ve ileri dönük çok düzeyli analizlerle iki ayrı çalışma olarak yürütmüşlerdir. Araştırma sonuçlarında affetme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğunu tespit edilmiştir.

Araştırmanın bulguları sonucunda bilinçli farkındalık değişkeni modeldeki en güçlü yordayıcı olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş bireylerin kendilerini kabul etmesi, olumlu kişiler arası ilişkiler kurması, özerkliklerini geliştirmesi, kendilerini ortaya koyabilecekleri olumlu çevrelerde yer alması, yaşam hedeflerine sahip olması ve potansiyellerini geliştirmelerini içine alan pozitif psikolojik işleyişin çoklu yönlerini işaret etmektedir (Ryff, 1989a). Kendini tanıyan, duygu ve düşünceleri ile güçlü ve geliştirilmesi gereken yönlerinin farkında olan bireyler kendini yönetebilir ve kişiler arası olumlu ilişkiler kurabilir (Yiğit, 2012). Bilinçli farkındalık bireyin kendisiyle ve yaşamla kurduğu açık, doğrudan ve gerçekçi bir ilişkidir. Kabat-Zin (2005) bilinçli farkındalığın, günlük hayatımızla derinden ilişkili olan eski bir Budist pratiği olduğunu ancak bu ilişkinin Budizm ya da Budist olmayla değil, tamamen bireyin kendisi ve dünya ile uyumlu bir şekilde yaşamasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Birey kaçınmanın tam zıttı şekilde içsel deneyimlerini yargılamaksızın kabul eder, duygu ve düşünceleri betimleyebilir, onları module edebilir ve böylece duygusal ve bilişsel olarak bir denge hali kurabilir (Kara, 2016). Ayrıca bilinçli farkındalık bireylerin otomatik ve alışkanlık haline gelmiş zarar verici düşünce ve davranış kalıplarından kendini ayırması için de önemli olabilmektedir. Bu sayede iyi oluşu yükseltmeye ilişkin davranışlarının öz düzenlemesinde kilit bir rol oynayabilir (Brown ve Ryan 2003). Öyle ki bilimsel araştırmalar bilinçli farkındalığın psikolojik sağlık ve iyi oluşla ilgili farklı pek çok faydasına işaret etmektedir. Bunlar arasında öznel iyi oluşun yükselmesi, psikolojik semptomların ve duygusal reaktivitenin (Keng, Smoski, ve Robins, 2011), depresif belirtilerin (Ülev, 2014) ve ruminasyonun (Heeren ve Philippot, 2011; Matsumoto ve Mochizuki, 2018) azalması gibi psikolojik sağlıkla ilişkili pek çok faktör bulunmaktadır. Ayrıca Deniz, Erus ve Büyükebeci (2017) araştırmalarında bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcı rolü olduğunu tespit etmişlerdir.

Bilinçli farkındalığın olumlu psikolojik sağlıkla ilişkisine ek olarak dikkat çekici bir başka bulgu, bilinçli farkındalığın kişiler arası ilişkilerde diğer bireylerle bağlantılık ya da yakınlık hissinin geliştirilmesiyle de ilişkili görülmesidir (Brown ve diğ., 2007; Karremans, Schellekens ve Kappen, 2015). Karremans ve arkadaşları (2015) bunun bir açıklaması olarak bilinçli farkındalığın bireylerin deneyimlerine ve durumlara verdiği tepkilerin farkında olmayı sağlamasına ve bunun da diğer insanların içsel tepkilerini anlamayı kolaylaştırmasına bağlamaktadırlar. Olumlu kişiler arası ilişkiler kurmak aynı zamanda psikolojik iyi oluşun da önemli göstergelerindedir. Pek çok kuramcı çok boyutlu olarak yapılandırdığı psikolojik iyi oluş yapısına olumlu ilişkiler kurma (Seligman, 2011; Ryff, 1989a), ilişkili olma (Deci ve Ryan, 1985) gibi bireyin çevresiyle kurduğu ilişki ve etkileşimlerin kalitesini ifade eden boyutlar eklemiştir.

Araştırma bulgularına göre affetme değişkeni de psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir role sahiptir. Hayatın her döneminde nitelikli, doyum verici ve yakın ilişkiler kurabilmek önemli olmakla birlikte özellikle Arnett (2000)’in beliren yetişkinlik dönemi olarak tanımladığı ergenlik ile genç yetişkinlik arasında olan 18-25 yaş arası bireyler için kişiler arası ilişkilerin öneminin daha fazla olduğu söylenebilir. Gençler kendini keşfetme, kimlik gelişimi ve hayatın çeşitli alanlarında farklı seçenekleri deneme gibi girişimlerde bulunmakta, üniversite hayatı ile yeni kişiler arası ilişkiler kurmakta ve bu yeni çevresine uyum sağlamaya çalışmaktadır. Kişiler arası ilişkilerin

doğası gereği, insanlar zaman zaman başka bireyler tarafından incitilme (McCullough, 2001) ya da bu ilişki sonucu oluşan olumsuzluklar için kendini içinde çatışmalar yaşama riski ile karşı karşıya kalabilmektedirler. Bu noktada, sözü edilen bu riskler sonrasında bireylerin gerek içsel-duygusal gerekse sosyal ve kişilerarası ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olacak özelliklere sahip olmaları özellikle ergenlik ve yetişkinlik dönemi arasında olan bu dönemdeki bireyler için oldukça önemlidir. Affetme, kişilerarası ilişkilerde oluşan incinme ve kırılmalık deneyimleri sonrası ortaya çıkan kızgınlık, öfke ve kin gibi sağlıksız duygularla baş etme ile mevcut ilişkisini sürdürmeye çalışmanın işlevsel, uyumlu yollarından biri olarak görülmektedir (Asıcı, 2013). Affetme kişilerarası ilişkilerde oluşan kaçınılmaz incinmeleri ve sosyal etkileşimlerden doğan sınır aşımalarını onarması yoluyla kişilerarası ilişkilerin devamını sağlar (McCullough, 2000). Diğerleriyle olumlu ilişkiler kurmak aynı zamanda psikolojik iyi oluşun da önemli göstergelerindedir. Affetme sayesinde birey, yaşadığı kişilere duyarlılık, merhamet gibi daha yapıcı ve uyumlu duygular geliştirebilir. Bu sayede birey yaşamına olumsuz etkileri olan ve olumlu gelişimini etkileyen öfke, kin gibi yapıcı olmayan duyguları bırakarak psikolojik iyi oluşunu yükseltebilir. Öyle ki Enright'a göre affetme buna hassas, sistematik ve düzgün yaklaşıldığında affedene affedilenden daha fazla fayda sağlamaktadır. Affetme olumsuz duyguları azaltır ve huzur getirir (Ameli, 2016).

Sonuç olarak mevcut araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerin ortak etkisi öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerine ilişkin varyansın % 43'ünü açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık ve affetme yapıları kişinin mevcut anda daha mutlu ve özgür yaşayabilmesi için üzerindeki olumsuz duyguların gücünü azaltır. Böylece kişi negatif duygularını ve tutumlarını azalttığı oranda kendi pozitif kaynaklarını harekete geçirebilir, kendisiyle sağlıklı bir ilişki kurabilir ve yaşamın olumlu noktalarına odaklanabilir. Bilinçli farkındalık bireyin kendisiyle ve yaşadığı anla yargılamadan tam olarak bağlantıda kalmasına ve sevgi, merhamet, affetme, özgecilik gibi pozitif insani özellikleri deneyimlemesine fırsat verir.

Bu araştırma geleceğin öğretmenleri ve ebeveynleri olacak olan üniversite gençlerinin işlevselliği ve sağlığını vurgulayan bir kavram olan psikolojik iyi oluşlarını artırmalarında ve sürdürmelerinde etkili değişkenleri açıklayarak bu alanda katkılar sağlamıştır. Öyle görülmektedir ki üniversite öğrencilerinin hayatlarında daha aktif ve fonksiyonel olarak güçlü yönlerini harekete geçirebilecek bireyler olmaları diğer deyişle psikolojik iyi oluşu yüksek bireyler olmaları için potansiyel kaynaklarını geliştirmeleri desteklenmelidir. Var olan güçlü yanlara eklenen ve geliştirilen potansiyel pozitif kaynakların önleyici ve koruyucu etkileri olabilir. Önleyici yönü, bireylerin bilinçli farkındalık ile bedenlerine, duygularına ve düşüncelerine bilinçli bir şekilde açık, alıcı ve kabullenici olmasıyla zorlukların ve güçlüklerin muhtemel işaretlerini daha iyi fark edebilmeleridir. Aynı zamanda affetme ile hatalara ve şefkate açık hale gelmesi, psikolojik olarak güçlenmesine katkı sağlayarak karşılaşılan zorluklarda koruyucu etkenlere katkı sağlayabilir. Bilinçli farkındalık ve affetmenin pozitif kaynaklar olarak psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği göz önüne alındığında bu kaynaklara yönelik eğitimlerin geliştirilmesinde yarar vardır. Bilinçli farkındalık ve onu geliştirmeye dönük beceriler ve affetme gücünü artırmaya yönelik grup çalışmaları, eğitim programları ya da müdahale programları geliştirmek işlevsel görülmektedir. Bilinçli farkındalık becerileri ya da bileşenleri olarak kabul edilen ana odaklanma, kabullenme, yargısızlık (Ögel, 2010) gibi temel becerilerin bireylerin kendi kendini engelleyen duygu, düşünce ve davranışlar içine girmek yerine, yaşamla ve kendisiyle daha açık ve uyumlu olmasına böylece de psikolojik iyi oluşunu artırmasına katkı sağlayacaktır. Bununla paralel olarak araştırmalar bilinçli farkındalık becerilerinin (gözlemlene, açık farkındalık vb.) iyi oluşun anlamlı yordayıcıları olduğunu göstermektedir (Baer, Lykins ve Peters, 2012; Campos ve diğ., 2015). Araştırmalar bilinçli farkındalık ve meditasyon pratikleri yapan bireylerin gün içinde daha fazla pozitif duygular hissettiğini ve iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğunu desteklemektedir (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel, 2008; Falkenstrom, 2010). Öğrenciler, özellikle bilinçli farkındalık becerilerini öğrenmeleri geliştirmeleri ve günlük hayatta uygulamaları için cesaretlendirilebilir.

Çalışmanın belli sınırlılıkları vardır. Elde edilen verilerin kendini anlatmaya dayalı (self-report) ölçme araçları yoluyla toplanması araştırmanın bir sınırlılığı olmaktadır. Bunun yanında ölçülen yapılar, çalışmada kullanılan ilgili ölçme araçlarının ölçtüğü nitelikler kapsamındadır. Araştırmada kullanılan istatistiksel analiz olan Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçlarının ilişkisel veriye dayandığını bu nedenle sonuçların nedensel değil, ilişkisel olduğuna dikkat etmek önemlidir. Bu bağlamda gelecekte yapılacak çalışmalar için bazı öneriler sunmak mümkündür. Çalışmanın üniversite öğrencileriyle tekrarlanması bulgular hakkında daha iyi çıkarımlar yapmaya olanak verecektir. Bununla birlikte farklı yaş gruplarıyla yapılacak çalışmalar da bilinçli farkındalık ve affetmenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini ortaya koymada önemli katkılar sağlayacaktır. Örneğin 9 ile 13 yaşlarındaki çocuklar arasında affetmenin psikolojik iyi oluş ile ilişkili olup olmadığının araştırıldığı bir çalışma, akranlar arasındaki affedilmenin, psikolojik iyi oluştaki artışla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Tahminlere göre arkadaşlara yönelik affetme, arkadaş olmayanlara yönelik affetmeye göre psikolojik iyi olma ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğu düşünülmüştür (van der Wal, Karremans ve Cillessen, 2016). Mevcut çalışma nicel-betimsel desende tasarlanmıştır. Günümüz araştırmalarında pragmatik çeşitlik savunulmaktadır. Bu bağlamda karma yöntemlerin, farklı yöntemler ile sonuçların uyumluluğunun aranması, bir olgunun olabilecek tamamlayıcı ya da farklı yönlerini sağlaması, araştırmaya ilave bir genişlik eklemesi gibi avantajları vardır (Wampold, Heppner ve Kivlighan, 2008). Bu bakış açısından hareketle psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve affetmeyi

geliştiren programlar yoluyla deneysel desenlerle de sınanabilir ya da psikolojik iyi oluşun nitel araştırmalar da desteklenmesi faydalı olabilir. Böylece iç ve dış geçerlik tehditlerinin çeşitli yönleri ele alınmış ve farklı yönlerden bilgi birikimi sağlanmış olur. Gelecekte yapılacak çalışmalar için bir diğer öneri psikolojik iyi oluş araştırmalarına kültürel değişkenlerin de eklenmesidir. Ülkemiz bireysellik için çabalamaya başlayan özerk-ilişkisel benlik kurgusunun baskın olduğu toplulukçu bir kültür olarak tanımlanabilir (Göregenli 1995; Kağıtçıbaşı, 1996). Kağıtçıbaşı (1996) kültürlerde ortaya çıkan benlik yapılarından biri olarak kavramsallaştırdığı özerk-ilişkisel benlik kurgusunu, bir bireyin aynı zamanda var olabilen hem özerk olma hem de başkalarıyla ilişkili ihtiyacı olarak tanımlamıştır. Ülkemiz kültürel yapısı dikkate alındığında psikolojik iyi oluşun boyutlarından olan özerkliğin batı kültürel değerleri içinde kabul edilen anlamda bir bağımsızlık ve bireycilik olarak görülemeyeceği söylenebilir. Affetme ile ilgili çalışmaların da daha çok bireyci değerlere sahip olduğu vurgulanan toplumlar bağlamında ele alındığı görülmektedir (Aşçıoğlu Önal, 2014). Bu bağlamda psikolojik iyi oluş araştırmalarında kültürel değişkenlerin ya da kültürel özelliklerin de dikkate alınması son derece önemlidir.

Kaynakça/References

- Abid, M. (2016). Examining the predictive role of mindfulness in forgiveness and happiness among psychiatric patients. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 2(2), 159-172.
- Ahmadia, S. A. K., Azarb, H. K., Sarchoghaeic, M. N. & Nagah, M. (2014). Relationship between emotional intelligence and psychological well being. *International Journal of Research in Organizational Behavior and Human Resource Management*, 2(1), 123-144.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık dersi*. (Çev. Atalay, Z ve Ögel, K). Ankara: Nobel Yayınları.
- Arıcı, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin algular ve psikolojik iyi oluş*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma teknikleri ve rapor hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Arnett J. J. (2000). Emerging adulthood: a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. doi: 10.1037//0003-066X.55.5.469
- ASICI, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- ASICI, E. ve İkiz, F. E. (2017). *Role of Interpersonal competence in predicting psychological well-being*. İçinde Arslan, H., Icbay, M. A., Duse, C. S. (s.165-175.). *Research on education*. Bialystok: E-Bwn.
- Aşçıoğlu Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Atkinson. R. C., Atkinson. R., Smith.E. E., Bem. D J. ve Hoeksema. S. N. (2012). *Atkinson-Hilgard psikolojiye giriş*. (2. Basım) (Çev. Öncül, Ö. ve Ferhatoğlu, D.). Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B. & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators, *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*, 7(3), 230-238.
- 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.
- Beydoğan Tangör, B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1-13.
- Bono, G., McCullough, M. E. & Root, L. M. (2007). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 34(2), 182-195.
- Brem, M. J., Wolford-Clevenger, C., Florimbio, A. R., Elmquist, J., Cannon, C. & Stuart, G. L. (2016). Dispositional mindfulness moderates the relation between psychological aggression victimization and forgiveness. Conference: 50th Annual Convention of the Association for Behavioral and Cognitive Therapies At: New York City, NY.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bugay, A. (2010). *Investigation of social-cognitive, emotional and behavioral variables as predictors of self-forgiveness*. (Unpublished Doctoral Dissertation). METU University, Ankara.
- Bugay. A., Demir, A. ve Delevi. R. (2012). Assessment of the reliability and validity of the Turkish version of Heartland Forgiveness Scale. *Psychological Reports*, 111(2), 575-584. doi:10.2466/08.21.PR0.111.5.575-584
- Büyüköztürk, Ş. (2016) *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı istatistik, araştırma deseni spss uygulamaları ve yorum*. (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., ... Baños, R. M. (2015). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship, *Personality and Individual Differences*, 93, 80-85, doi: 10.1016/j.paid.2015.08.040
- Can, A. (2014). *Spss ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Carlson, L. E. & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58(1), 29-33.
- Çapan, B. E. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.
- Çolak, T. S. (2014). *Affetme esnekliği kazandırmada Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın etkililiği*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Cüceloğlu, D. (1997). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Davis, D. M. & Hayes, C. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. doi:10.1037/a0022062
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi:10.1007/S10902-006-9018-1
- Demirci, İ., Ekşi, H., Dinçer, D. ve Kardaş, S. (2017). Beş boyutlu iyi oluş modeli: PERMA Ölçeği Türkçe Formunun geçerlik ve güvenilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60-77.
- Deniz, M. E., Erus, S. M ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Dolunay Cuğ, F. (2015). *Self-Forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. (Unpublished Doctoral Dissertation). Middle East Technical University, Ankara.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22
- Falkenstrom, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310. doi:10.1016/j.paid.2009.10.022.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106. doi:10.5502/ijw.v1i1.15
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts builds lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262
- Freedman, S. & Enright, R. D. (2017). The use of forgiveness therapy with female survivors of abuse. *J Women's Health Care* 6(3). doi:10.4172/2167-0420.1000369
- Göregenli, M. (1995). Kültürümüz açısından bireycilik-toplulukçuluk eğilimleri: Bir başlangıç çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(35), 1-14.
- Gürel, A.N. (2009). *Düşünme stilleri ve cinsiyetin psikolojik iyi olma hali üzerine etkileri*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Habelrih, E. A. & Hicks, R.E. (2015). Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25-34. doi:10.5539/ijps.v7n3p25

- Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- 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, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Heeren, A. ve Philippot, P. (2011). Changes in ruminative thinking mediate the clinical benefits of mindfulness: Preliminary findings. *Mindfulness*, 2, 8-13. doi:10.1007/s12671-010-0037-y
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 773-777.
- İşgör, G. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Johns, K. N., Allen, E.S. & Gordon, K. C. (2015). The relationship between mindfulness and forgiveness of infidelity. *Mindfulness* 6(6). doi: 10.1007/s12671-015-0427-2
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-153. doi:10.1093/clipsy/bpg016
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-43.
- Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. & Kappen, G. (2015). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 21(1), 29-49. doi:10.1177/1088868315615450
- Keyes. C. L., Smotkin, D., & Ryff, D. A. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D. Fernandez, Z., Sarmiento, J. Thanoi, W., Ignacio, J. & Lau, Y. (2016). Examining the predicting effect of mindfulness on psychological well-being among undergraduate students: A structural equation modelling approach. *Personality and Individual Difference*, 91, 63-68. doi:10.1016/j.paid.2015.11.034
- Koç, M., İskender, M., Çolak, T. S. & Düşünceli, B (2016). Investigation of the effect of intolerance of uncertainty and the effect of anger control on the relationship between forgiveness and psychological well-being through structural equation modelling. *Sakarya University Journal of Education*, 6(3), 201-209. doi:10.19126/suje.282951
- Kuyumcu (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma*. (Yayımlanmış Doktora Tezi), Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Lawler Row, K. A. & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived. *Personality and Individual Differences*. 41(6), 1009-1020.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Matsumoto, N. & Mochizuki, S. (2018). Do mindfulness traits prevent worsening of rumination? *Japanese Journal of Research on Emotion*, 25(2), 27-35. doi:10.4092/jsre.25.2_27
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43-55.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10 (6), 194-197.

- McCullough, M. E. (2002). *Forgiveness the psychology of forgiveness*. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford.
- Nair, A. R., Ravindranath, S. & Thomas, J. (2013). Can Social Skills Predict Wellbeing?: An Exploration. *European Academic Research*, 1(5).
- Nisa, S. U., Qasim, N. & Sehar (2017). Relationship of achievement motivation and psychological well-being in adolescents. *IJAR*, 3(12), 102-104.
- Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, 47, 69-73.
- Özpolat, A. R., İsgor, İ. Y., & Sezer, F. (2012). Investigating psychological well being of university students according to lifestyles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 256-262. doi:10.1016/j.sbspro.2012.06.648
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226-227.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annu. Rev. Psychol.* 52, 141–66.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everyting, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995) The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press hardcover ed.). New York, NY: Free Press.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Tatlıoğlu, K. ve Deniz M. E. (2011). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-41.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeçiliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Telef, B. B. (2011). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3–5 Ekim, Selçuk- İzmir.
- Telef, B. B. (2013). *Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Telef, B. B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(12), 1297-1307.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 2(73), 313-360.
- Topbaşoğlu, T. (2016). *Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Uysal, R. ve Satici, S.A. (2014). The mediating and moderating role of subjective happiness in the relationship between vengeance and forgiveness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(6), 2097-2105. doi:10.12738/estp.2014.6.2207
- 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, Ankara.
- Vanderstoep, S. W. & Johnston, D. D. (2009). *Methods for everyday life blending qualitative and quantitative approaches*. San Francisco: Jossey-Bass.

- van der Wal, R. C., Karremans, J. C. & Cillessen, A. H. N. (2016). Interpersonal forgiveness and psychological well-being in late childhood. *Merrill-Palmer Quarterly*, 62(1), 1-21.
- Wampold, B. E., Heppner, P.P. & Kivlighan, D.M. (2008). *Psikolojik danışmada araştırma yöntemleri*. (Çev. Ed. Siyez, D. M.). Ankara: Metis Yayıncılık.
- Wang, C. C. D., & Castañeda-Sound, C. (2008). The role of generational status, self-esteem, academic self-efficacy, and perceived social support in college students' psychological well-being. *Journal of College Counseling*, 11(2), 101-118.
- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D. & Conway-Williams, E. (2013). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235–245. doi:10.1007/s12671-012-0119 0
- Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Williams, M. Teasdale, J. Kabat-Zinn, J. ve Zindel, S. (2015). *İyi hissetme sanatı kronik mutsuzlukla baş etme rehberi*. (Çev. Haktanır, Z. H.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Yazıcıoğlu, Y. Erdoğan, S. (2004). *Spss uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- 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.
- Yiğit R. (2012). Polis adaylarının öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(41), 174-182.
- Zümbül, S., Soylu, Y ve Siyez, D. M. (2017) *Öğretmen adaylarında güvengenliğin yordayıcıları olarak temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve bilinçli farkındalık*. 26. Uluslararası Eğitim Bilimleri Kongresi'nde sunulan sözel bildiri, Antalya.