

BELİREN VE GENÇ YETİŞKİNLERDE MENTAL İYİ OLUŞUN YORDAYICISI OLARAK PSİKOLOJİK FARKINDALIK (BİLİNÇ) ¹

Psychological Mindedness (Consciousness) as a Predictor of Mental Well-being in Emerging and Young Adults

Arş. Gör. Tuğba TURGUT

Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., İstanbul/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3732-9005>

Arş. Gör. Sümeyye YÜCEL

İstanbul Okan Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., İstanbul/Türkiye

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4100-5348>

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, beliren ve genç yetişkin bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin psikolojik farkındalıkları (bilinçleri) tarafından yordama düzeyinin incelenmesidir. Araştırmada ayrıca mental iyi oluş ve psikolojik farkındalık cinsiyet, medeni durum ve gelişim dönemi gibi çeşitli demografik değişkenler açısından da incelenmiştir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır. Araştırmanın çalışma grubu uygun örnekleme yöntemi aracılığıyla belirlenen, beliren ve genç yetişkinlik dönemlerinde (18-45 yaş) bulunan 229'u kadın, 77'si erkek toplam 306 bireyden meydana gelmektedir. Çalışmada veri toplama araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma amaçlarını test etmek için verilerin analizinde Bağımsız Gruplar t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Basit Doğrusal Regresyon Analizi kullanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda; mental iyi oluş ile psikolojik farkındalık (bilinç) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Cinsiyete, gelişim dönemine ve medeni duruma göre anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Beliren ve genç yetişkinlerde mental iyi oluşun psikolojik farkındalık açısından anlamlı düzeyde yordandığı sonucuna ulaşılmaktadır. Mental iyi oluş üzerinde psikolojik farkındalığın önemli bir etkisi bulunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beliren yetişkinlik, Genç yetişkinlik, Mental iyi oluş, Psikolojik farkındalık (bilinç).

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the predictive role of psychological mindedness (consciousness) on the mental well-being in emerging and young adult individuals. Mental well-being and psychological mindedness were also examined in terms of some demographic variables such as gender, marital status and developmental period. The research is structured in correlational research design. The study group of the research is composed of 306 people, 229 women and 77 men, who are selected by the Convenience Sampling method and who are in the young adulthood periods (18-45 years of age). Demographic Information Form, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale and Psychological Mindedness (Consciousness) Scale, were used as data collection tools in the study. In order to test the research objectives, Independent Groups t test, Pearson Product Moment Correlation and Simple Linear Regression were used in the analysis of the data. The results of this study indicate that, there are significant relationships between mental well-being and psychological mindedness (consciousness). The results show that there are significant differences according to gender, developmental period and marital status. It is concluded that mental well-being is predicted significantly in terms of psychological mindedness (consciousness) in emerging and young adults. Psychological mindedness has an important effect on mental well-being.

Keywords: Emerging adult, young adult, mental well-being, psychological mindedness (consciousness)

¹ Bu çalışmanın ilk hali 12-14 Nisan 2019 tarihlerinde İstanbul, Türkiye'de düzenlenen 3.Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

1.GİRİŞ

Mental ve psikolojik açıdan iyi olma hali ruh sağlığı yerinde birey olmanın önemli göstergelerinden biridir (Güney, 2012). Bu çalışmanın da konusunu oluşturan ve ilk kez 1948 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından ortaya konan mental iyi oluş kavramı, bireyin kendine ilişkin yetilerine dair farkındalığının olması, yaşamını anlamlı ve amaçlı bir biçimde sürdürebilmesi, zor durumlarla başa çıkabilmesi, seçme ve sorumluluk alma kapasitesini kullanarak becerileri doğrultusunda üreten ve içinde bulunduğu topluma faydalı olması olarak ifade edilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2004). Son dönemde ağırlıklı olarak pozitif psikoloji çalışmalarında rastlanan mental iyi oluş, esasında yine oldukça sık çalışılan psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarını kapsamaktadır (Coffey, Gallagher, Desmond ve Ryall, 2014; Demirci, 2013; Tarhan, 2012). Kısaca ifade edilecek olursa; psikolojik iyi oluş, pozitif ve negatif duygulanım arasındaki içsel dengenin sağlanması (Bradburn, 1969); öznel iyi oluş olarak ifade edilen kavram ise bireyin yaşamını değerlendirdiğinde pozitif düşüncelere ve duygulara sahip olması olarak tanımlanabilir (Diener, 1984).

Değindiği gibi kapsayıcı bir kavram olan mental iyi oluş bireyin hem geçmiş hem de şu an tanık olduğu/deneyimlediği olay ve durumlarla ilgili olarak bireyin bedensel ve ruhsal sağlığına etkisi olabilecek çok katmanlı bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Söz konusu yapı bireyin hem kendisi hem de başkalarıyla ilişkilerinde önemli bir faktör olarak görülebilir. Yapılan çalışmalar öz-saygı, fiziksel sağlık, yaşam doyumu, başarı, sorun çözme becerisi, yılmazlık ve mutluluğun mental iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Aydın, Şahan-Birol ve Temel, 2018; Keldal, 2015; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005; Özden, 2014; Thoits ve Link, 2015; Tuzgöl-Dost, 2004). Denilebilir ki mental iyi oluş; doyum sağlayan, sağlıklı ve tutarlı kişilerarası ilişkiler için gerekli olan özellikleri beslemektedir (Tennant vd., 2007). Mental iyi oluşa ilişkin ifade edilen tüm bu ilişkili niteliklerden birinin de farkındalık olduğu düşünülmektedir.

Farkındalık özellikle “bilinç” kavramıyla ilişkilendirilerek kullanılmış ve psikoloji alanında sıklıkla üzerinde durulan konulardan biri olmaya başlamıştır (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015). Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde farkındalığa ilişkin daha çok bilinçli farkındalık konusunda çalışmalar yapıldığı görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010; Demir, 2015; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011; Şahin, 2019). Özellikle ulusal alan yazında oldukça az çalışılmış ve bireyin yaşam deneyimlerinin ve eylemlerinin sebeplerini anlayıp açıklayabilme, duygu, düşünce davranış boyutlarındaki ilişkileri fark edebilme, kendisi üzerinde düşünebilme ve değerlendirme yapabilme becerisi olarak tanımlanan psikolojik farkındalık (bilinç) ise bu çalışmada farkındalığın bir başka yönü olarak açıklanmaktadır (Appelbaum, 1973). Psikolojik farkındalık (bilinç) konusunda çalışan Conte, Ratto ve Karasu (1996) tarafından psikolojik farkındalık (bilinç) için üç nitelik: (a) bireyin kendi duygu ve düşüncelerini keşfedebilmesi, (b) kendini ve başkalarını anlamaya-anlamlandırmaya ilişkin motivasyonunun olması ve (c) başkalarıyla paylaşımda bulunmanın değişimi getireceğine inanması olarak ifade edilebilir. Kişilik özellikleri ve psikolojik farkındalık (bilinç) ile ilgili yapılan çalışmada; psikolojik farkındalığı (bilinç) yüksek olan bireylerin, nevrotizm düzeyi düşük, dışa dönük ve yeniliklere açık bireyler oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Beitel ve Cecero, 2003).

Özellikle psikolojik danışmanlık ve psikoterapi alanları düşünüldüğünde hem danışan hem de ruh sağlığı uzmanı açısından önemli niteliklerden birinin psikolojik farkındalık (bilinç) olduğunu söylemek yerinde olacaktır (Farber, 1985). Çünkü bu niteliğe sahip bireylerin kendilerine ve karşılıklarına dair bilme ve öğrenme arzuları, duyarlılıkları, duygusal açıdan uyumlu ve esnek olmaları terapi sürecinde ve terapi dışındaki bağlam ve ilişkilerde önemli becerileri beraberinde getirmektedir (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2004).

Yapılan alan yazın taramasında psikolojik farkındalık (bilinç) ile ilgili olarak belirsizliğe tahammül, kontrol kaybı ve zihinsel süreçler (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2004); kişilik (LeBoutillier ve Barry, 2018); aleksitimi ve kısa süreli terapiler (McCallum, Piper, Ogrodniczuk ve Joyce, 2003); üstbilinç (Grant, 2001) gibi konularda çalışmaların olduğuna rastlanırken; ulusal alan yazın açısından çalışmaların oldukça kısıtlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Hem kişinin kendine dair farkındalığı ve kendisiyle ilişkisi, hem başkalarına ve çevreye dair farkındalığı ve onlarla kurduğu bağ hem de ruh sağlığını korumak, daha iyi hale getirmek için terapi veya danışmanlık sürecine başvuran danışanlar ve onlara destek veren ruh sağlığı uzmanlarının niteliklerinin güçlendirilmesi açısından psikolojik farkındalık (bilinç) çalışmalarının önemli olduğu ve aynı şekilde mental iyi oluş ile ilişkisinin incelenerek gelişim dönemi itibarıyla sosyal, duygusal, zihinsel

anlamda yaşamın farklı alanlarında performanslar sergilemek durumunda olan beliren ve genç yetişkin bireylerle çalışmanın yürütülmüş olmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çerçevede düşünüldüğünde mevcut çalışmanın amacı; beliren ve genç yetişkinlik döneminde bulunan kişilerde mental iyi oluş düzeyinin psikolojik farkındalık (bilinç) tarafından yordanmasının incelenmesidir. Söz konusu değişkenler ayrıca cinsiyet, medeni durum ve gelişim dönemi açısından da incelenmiştir.

2.YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma, beliren ve genç yetişkinlik periyotlarında bulunan kişilerde mental iyi oluş düzeyinin yordayıcısı olarak psikolojik farkındalığın (bilinç) incelenmesine yönelik ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yapılandırılmıştır. İlişkisel tarama modeli; iki veya daha fazla sayıdaki değişkenin beraber değişim durumunu, değişkenler arasındaki ilişki(ler)in derecesini ve yönünü tespit etmeyi amaçlayan model olarak açıklanmaktadır (Karasar, 2018).

2.2 Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu belirlenirken uygun örnekleme yöntemi esasına uygun olarak hareket edilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; katılımcıların kolayca ulaşılabilir oldukları için seçildiği anlamına gelen, çalışmaya uygunluğu ve araştırmaya yönelik istekliliği ön planda tutan örneklem türüdür (Creswell, 2017; Mertens, 2010). Çalışma grubu beliren ve genç yetişkinlik dönemlerinde yani 18-45 yaş aralığında bulunan 229 kadın, 77 erkek olmak üzere toplamda 306 yetişkinden meydana gelmektedir. Çalışma grubunu oluşturan bireylerin yaş ortalaması 23,46 olarak hesaplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Çalışmada yer alan araştırmacılar tarafından hazırlanmış olmakla birlikte; katılımcıların cinsiyet, medeni durum, öğrenim durumu, yaş, gelir düzeyi, meslek, algılanan sosyal destek, gelişim dönemi ve anne baba tutumları gibi demografik özelliklerine dair sorulardan oluşmaktadır.

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği: Bireylerin sahip olduğu mental iyi oluş seviyelerini incelemek amacıyla Tennant vd. (2007) tarafından geliştirilen ölçeğin; Keldal (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplamda 14 maddeden meydana gelmekte ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluş özelliklerini içerecek şekilde insanların pozitif mental sağlık düzeyleriyle ilgilidir. Ölçek 5'li likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğe ilişkin Cronbach Alpha değeri .92 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışma için ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Ölçeği: Conte, Ratto ve Karasu (1996) tarafından, bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkındalığını, başkalarının davranışlarının temelinde yer alan sebepleri anlamaya yönelik motivasyonunu ve açık fikirli olup olmama durumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne adaptasyon çalışması Hisli-Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek duyguların paylaşımının yararı, duygulara yönelik farkındalık, davranışların nedenlerine yönelik ilgi, değişime kapalılık, yeniliğe açıklık olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .79 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların güvenilirlik katsayıları .51 ile .80 arasında değişmektedir. Mevcut çalışmada hesaplanan Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .72'dir.

2.4. İşlem

Araştırmaya ait uygulamalara yönelik araştırmacıların düzenlemiş olduğu Demografik Bilgi Formu ile birlikte, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Ölçeği tek bir form formatına getirilerek bu form çevrimiçi platformlar aracılığıyla katılımcılara ulaştırılmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS 23.0 programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma amaçlarını test etmek için verilerin analizinde; Bağımsız Gruplar t testi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ve Basit Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma kapsamında başlangıçta 330 veri toplanmıştır. Eksik/ hatalı olduğu tespit edilen ve normallik varsayımları doğrultusunda gerçekleştirilen analizler neticesinde 24 veri seti araştırma dışında bırakılarak nihai örneklem sayısı 306 olarak analizler gerçekleştirilmiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Mental İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Ölçeğine İlişkin Betimsel İstatistik Değerleri

Değişkenler (N=306)	\bar{x}	SS	Sh _g	Min.	Max.	Çarp.	Basık.	
Mental İyi Oluş	52,79	7,53	,43053	32,00	70,00	-,26	-,17	
Psikolojik Farkındalık	1.Paylaşım	28,01	3,84	,21973	17,00	35,00	-,37	-,52
	2.Duygu Farkındalığı	23,51	3,69	,21139	13,00	30,00	-,39	-,39
	3.Davranış İlgisi	25,17	2,79	,16006	18,00	30,00	-,39	-,15
	4.Değişmeye Kapalılık	18,94	3,65	,20906	9,00	28,00	-,044	-,20
	5.Yeniliğe Açıklık	15,22	2,24	,12837	10,00	20,00	-,094	-,51
Psikolojik Farkındalık	110,88	10,49	,60014	81,00	134,00	-,14	-,27	

Tablo 1’de görüldüğü üzere mental iyi oluş ve psikolojik farkındalık (bilinç) değişkenlerine ilişkin betimsel istatistik sonuçları yer almakta ve mental iyi oluş puan ortalaması (52,79), standart sapma değeri (7,53) ve psikolojik farkındalık (bilinç) puan ortalaması (110,88), standart sapma değeri (10,49) olarak hesaplanmıştır. Ayrıca ölçekler ve alt boyutların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde tüm değerlerin +1 ile -1 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu sonuç normallik varsayımlarından birini karşılamakta ve dağılımın normal olduğuna işaret etmektedir.

Tablo 2. Cinsiyete, Medeni Duruma, Gelişim Dönemine ve En Son Bitirilen Eğitim Düzeyine İlişkin Yapılan Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Puanlar	Cinsiyet			Medeni Durum			Gelişim Dönemi		
	t	p	Anlamlı Fark	t	p	A. Fark	t	p	A. Fark
Mental İyi Oluş	-2,37	,018	2>1	-3,11	,002	2>1	-3,17	,002	2>1
Paylaşım	1,06	,289	---	-1,72	,086	---	-1,39	,165	---
Duygu Farkındalığı	-,82	,409	---	-1,80	,072	---	-1,87	,061	---
Davranış İlgisi	2,45	,014	1>2	2,40	,017	1>2	1,33	,184	---
Değişmeye Kapalılık	-,28	,773	---	-3,14	,002	2>1	-3,16	,002	2>1
Yeniliğe Açıklık	-1,13	,256	---	-1,45	,146	---	-2,25	,025	2>1
Psikolojik Farkındalık	,43	,687	---	-2,02	,044	2>1	-2,39	,017	2>1

Cinsiyete yönelik gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t testi sonucunda; erkeklerin kadınlara göre daha yüksek seviyede mental iyi oluşa sahip olduğu ($t=-2,37$; $p<,05$), kadınların da erkeklere göre davranış ilgisi puanlarının yüksek olduğu görülmektedir ($t=2,45$; $p<,05$). Medeni duruma göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda; evli bireylerin bekar bireylere göre mental iyi oluş ($t=-3,11$; $p<,01$), psikolojik farkındalık düzeylerinin yüksek ($t=2,45$; $p<,05$), değişmeye kapalılık düzeylerinin düşük olduğu ($t=-3,14$; $p<,01$), bekar bireylerin evli bireylere göre davranış ilgisinin daha yüksek olduğu görülmektedir ($t=2,40$; $p<,05$). Gelişim dönemine ilişkin gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda; genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin beliren yetişkinlik döneminde yer alanlara göre mental iyi oluş ($t=-3,17$; $p<,01$), değişmeye kapalılık ($t=-3,16$; $p<,01$), yeniliğe açıklık ($t=-2,25$; $p<,05$), psikolojik farkındalık ($t=-2,39$; $p<,05$) düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Mental İyi Oluş Ölçeği ve Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Ölçeği Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1.Mental İyi Oluş							
2.Paylaşım	,33*						
3.Duygu Farkındalığı	,41*	,41*					
4.Davranış İlgisi	-,003	,15**	,20*				
5.Değişmeye Kapalılık	,35*	,42*	,40*	-,13**			
6.Yeniliğe Açıklık	,32*	,23*	,24*	,26*	,28*		
7.Psikolojik Farkındalık	,46*	,75*	,75*	,40*	,67*	,55*	

* $p < ,001$ ** $p < ,05$

Mental iyi oluş ve psikolojik farkındalık (bilinç) arasındaki ilişkileri incelemek için gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu Analizi sonucunda; mental iyi oluş ve psikolojik farkındalık (bilinç) değişkenleri arasında orta düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Beliren ve genç yetişkinlerde psikolojik farkındalığı (çevredeki kişilerle yaşanan durumları paylaşmanın yararına inanan, kendi duygularının farkında olan, başka insanların davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya istekli olan, değişikliklere açık olan ve yeniliklere, yeni durumlar denemeye açık olan) yüksek olan bireylerin mental iyi oluş (öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri) düzeylerinin de yüksek olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4. Mental İyi Oluşun Psikolojik Farkındalık (Bilinç) Tarafından Yordanmasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Yordayan	B	Sh	β	T	R	R2	F
Psikolojik Farkındalık	,331	,037	,461*	9,060	,46	,21	82,080*

* $p < ,001$

Tablo 4'te görüldüğü üzere, beliren ve genç yetişkinlerin psikolojik farkındalık (bilinç) puanları mental iyi oluş puanlarındaki varyansın %21'ini açıklamaktadır ($F=82,080$; $p<,001$). Beliren ve genç yetişkinlerin mental iyi oluş düzeylerinde psikolojik farkındalık puanlarının pozitif yönlü ve anlamlı bir yordayıcı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta=,461$; $p<,001$).

4. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Araştırma kapsamında yapılan analizler çerçevesinde ilk olarak fark analizleri sonuçları dikkate alındığında, birtakım demografik değişkenlere göre gruplar arasında anlamlı farklılaşmaların olduğu görülmektedir. Araştırma bulguları bağlamında cinsiyete göre gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t testi sonuçları incelendiğinde; erkeklerin kadınlara göre mental iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu, kadınların da erkeklere nazaran davranış ilgisi puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Alan yazındaki çalışmalarda mental iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğine Bilir (2017), Şahin (2019), Kılınçoğlu (2020), Avşaroğlu (2017), kadınların erkeklere göre daha yüksek seviyede mental iyi oluşu olduğuna (Rout, 1999) ilişkin farklı bulgular, mental iyi oluşun erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğuna (Toprak, 2018) yönelik benzer bulgular karşımıza çıkmaktadır. Alan yazında yer alan bu bulgular cinsiyetin mental iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığına işaret etmektedir. Çalışma grubunda yer alan bireylerin kişisel ve yaşamsal özelliklerine göre mental iyi oluşlarının değişkenlik gösterebileceği ifade edilebilir. Medeni duruma göre Bağımsız Gruplar t testi sonuçları incelendiğinde; evli bireylerin bekar bireylere göre mental iyi oluş, psikolojik farkındalık düzeylerinin yüksek, değişmeye kapalılık düzeylerinin düşük olduğu, bekar bireylerin evli bireylere göre davranış ilgilerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda mental iyi oluşun medeni duruma göre farklılaşmadığı Bilir (2017), Taşdemir (2018) görülmektedir. Gelişim dönemine göre; genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin beliren yetişkinlik döneminde yer alanlara göre mental iyi oluş, değişmeye kapalılık, yeniliğe açıklık, psikolojik farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalarda; mental iyi oluş düzeylerinin orta yetişkinlik döneminde olan bireylerin beliren yetişkinlere göre daha yüksek olduğu (Bilir, 2017), yaş düzeyine göre mental iyi oluşun anlamlı farklılık göstermediği (Şahin, 2018), 40 yaşın üstünde olan bireylerin 26-30 yaş arasında yer alan kişilere göre mental iyi oluş seviyelerinin daha üst düzeyde olduğu (Taşdemir, 2018) görülmektedir. Bu sonuçlar bireylerin hayatlarında daha düzenli bir yaşama geçiş yaptığı, kimliğin oturduğu, mesleki, sosyal ve ailevi yaşantının belirli bir konumu koruduğu genç yetişkinlik döneminde mental iyi oluş açısından daha iyi olduklarına işaret etmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre beliren ve genç yetişkinlerde; psikolojik farkındalıkları (bilinçleri) yüksek düzeyde olan bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Beliren ve genç yetişkinlerin mental iyi oluş düzeylerinin önemli bir kısmını psikolojik farkındalık düzeyleri açıklamaktadır. Sonuç olarak mental iyi oluş üzerinde psikolojik farkındalığın (çevredeki kişilerle yaşanan durumları paylaşmanın yararına inanma, kendi duygularının farkında olma, başka insanların davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya istekli olma, değişikliklere açık olma ve yeniliklere, yeni durumlar denemeye açık olma) önemli düzeyde etkisi bulunmaktadır. Alan yazındaki benzer çalışmalarda; psikolojik farkındalığı yüksek olan bireylerin mental iyi oluş seviyelerinin yüksek olduğu (Trudeau ve Reich, 1995), bilinçli farkındalıkları yüksek seviyelerde seyreden kişilerin psikolojik iyi oluş seviyelerinin de yüksek olduğu (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), yeni deneyimlere açık olan bireylerin psikolojik, sosyal ve



duygusal açıdan iyi oluşa sahip olduğu (Hietalahti, Rantanen ve Kokko, 2016), bilinçli olmanın ve canlı, açık bir şekilde deneyimlerin farkında olmanın iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkili olduğu (Brown ve Ryan, 2003), mental iyi oluşa sahip bireylerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu (Bilir, 2017), bilinçli farkındalık düzeyine sahip bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu (Şahin, 2019), bilinçli farkındalığa sahip ve psikolojik açıdan dayanıklı olan bireylerin mental iyi oluşlarının da yüksek olduğu (Taşdemir, 2018), farkındalığın mental iyi oluşla ilişkili olduğu (Brown, Ryan ve Creswell, 2007), bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin mental iyi oluş seviyeleri açısından da yüksek olduğu (Kılınçoğlu, 2020) görülmekte ve mevcut çalışmada elde edilen sonuçlarla örtüşür nitelikte olduğu söylenebilmektedir.

Psikolojik farkındalığın fiziksel ve mental iyi oluşu iyileştirmede önemli bir rolü bulunmaktadır (LeBoutillier ve Barry, 2018). Sorunlarını tartışmanın, duygularına erişmenin, kendilerini ve başkalarını anlamaya ilgi göstermenin ve değişime açık olduğunu iddia etmenin faydalarına inanan yani psikolojik farkındalığı yüksek olan bireylerin belirsizliğe toleranslarının yüksek olduğu belirtilmekte, kişisel eylemlilik duygusu ve gerçeklik odaklı düşünme eğilimi içeren bilişsel bir profil sergilemektedir. Bu özellikler bireylerin patolojiden ziyade psikolojik uyumla ilişkili olduğunu ifade etmektedir (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2004). Psikolojik farkındalık ile kişilik özellikleri incelendiğinde psikolojik farkındalığın deneyime açıklık ve dışadönüklük ile pozitif ilişkili olduğu, nevrozizm ile negatif ilişkili olduğu görülmektedir. Bu bulgular psikolojik farkındalığın patolojik, kişisel ve kişilerarası yapılardan çok sağlıklı ve pozitif yapılarla ilişkili olduğuna işaret etmektedir (Beitel ve Cecero, 2003). Psikolojik farkındalık; dışadönüklük, açıklık, anlaşılabilirlik ve vicdanlılık gibi uyarlanabilir kişilik özellikleriyle pozitif ilişkili görünmekte, zihinsel sağlık sorunları yaşayan genç yetişkin bireylerde psikolojik farkındalığı yüksek olanların problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandığı belirtilmektedir (Nyklíček, Poot ve van Opstal, 2010). İngiltere örnekleminde gerçekleştirilen kapsamlı bir çalışmada mental iyi oluşun ruh sağlığı göstergeleriyle ve mutlulukla pozitif ilişkiye, uzun süredir devam eden hastalıklarla ve sağlık sorunlarıyla negatif ilişkili olduğu ortaya konulmuştur (Fat, Scholes, Boniface, Mindell ve Stewart-Brown, 2017). Alanyazında var olan bu çalışmalar da göz önünde bulundurulduğunda ruh sağlığı göstergelerinden biri olan mental iyi oluşun sağlanmasında psikolojik farkındalığın öneminin ön plana çıktığı ve pozitif yapılarla ilişkili mekanizmaları içerdiği sonucuna ulaşılmaktadır.

Araştırma bulguları bağlamında çeşitli öneriler sunulabilir. Bireylerin psikolojik farkındalık ve mental iyi oluş özelliklerinin temel alt yapısını, oluşum sebeplerini ve yaşama olan etkilerini daha ayrıntılı incelemek amacıyla bireysel görüşmeler, odak grup görüşmeleri aracılığıyla nitel desenlerde daha derinlemesine çalışmalar gerçekleştirilebilir. Çeşitli kültürlerden farklı gelişim dönemlerinden bireylerle farklı örneklem gruplarını içerecek şekilde daha kapsamlı araştırmalar tasarlanabilir. Bireylerin psikolojik farkındalıklarını ve mental iyi oluşlarını artırmaya yönelik psikoeğitim programları ve grupla psikolojik danışma çalışmaları gerçekleştirilebilir. Psikolojik farkındalık müdahalelerinin yer aldığı deneysel araştırmalar yapılması ve mental iyi oluşu nasıl etkilediğine yönelik incelemelerin yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Appelbaum, S. A. (1973). Psychological mindedness: Word, concept, and essence. *International Journal of Psychoanalysis*, 54, 35-46.

Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aydın, E., Şahan Birol S. ve Temel, V. (2018). Üniversite takımlarında oynayan sporcuların psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3),1541-1550.

Beitel, M. ve Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172.

Beitel, M., Ferrer, E. ve Cecero, J.J. (2004). Psychological mindedness and cognitive style. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (6), 567-582.

Bilir, A. (2017). *Yetişkinlerde psikolojik ihtiyaç doyumunun yaşam kalitesi ve mental iyi oluşla ilişkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Bourne, K., Berry, K. ve Jones, L. (2014). The relationships between psychological mindedness, parental bonding and adult attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87, 167–177.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine.
- 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.
- Chaplin, A. P. (2011). *Mediating effects of attention on the relationship between psychological mindedness and mindfulness in a non-clinical population* (Unpublished doctoral dissertation). Adler School of Professional Psychology, USA.
- Coffey, L., Gallagher, P., Desmond, D. ve Ryall, N. (2014). Goal pursuit, goal adjustment, and affective well-being following lower limb amputation. *British Journal of Health Psychology*, 19(2), 409-424.
- Conte, H., Ratto, R. ve Karasu, T.B. (1996). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5, 250-259.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. (H. Ekşi, Çev. Ed.). İstanbul: EDAM Yayınları.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri* 13, 85-91.
- Daw, B. ve Joseph, S. (2010). Psychological mindedness and therapist attributes. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10, 233-236.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Yazıları*, 35(1), 15-26.
- Demirci, İ. (2013). *Öğretmen adaylarının öz bilgi ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- 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, 542-75.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2004). *Promoting mental health; Concepts emerging evidence and practice* (Summary report). Geneva.
- Farber, B. A. (1985). The genesis, development, and implications of psychological mindedness in psychotherapists. *Psychotherapy*, 22, 170-177.
- Fat, L. N., Scholes, S., Boniface, S., Mindell, J. ve Stewart-Brown, S. (2017). Evaluating and establishing national norms for mental wellbeing using the short Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS): Findings from the Health Survey for England. *Quality of Life Research*, 26(5), 1129-1144.
- Grant, A. M. (2001). Rethinking: Psychological mindedness: Metacognition, self-reflection, and insight. *Behaviour Change*, 18 (1), 8-17.
- Güney, S. (2012). Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: Yöntemler ve farklılıklar *Therapia*, 3, 4-12.
- Hietalahti, M., Rantanen, J., ve Kokko, K. (2016). Do life goals mediate the link between personality traits and mental well-being. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 72-89.
- Hisli-Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (76), 48-64.
- Imtiaz, S. ve Kamal, A. (2016). Rumination, optimism, and psychological well-being among the elderly: Self-compassion as a predictor. *Journal of Behavioural Sciences*, 26(1), 32-50.

- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
- Khan, Z. ve Zadeh, Z. F. (2014). Mindful eating and it's relationship with mental well-being. *Social and Behavioral Sciences*, 159, 69-73. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.330
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- LeBoutillier, N. ve Barry, R. (2018). Psychological mindedness, personality and creative cognition. *Creativity Research Journal*, 30(1), 78-84.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- McCallum, M. ve Piper, W.E. (1996). Psychological mindedness. *Psychiatry*, 59 (1), 48-64.
- McCallum, M., Piper, W.E., Ogradniczuk, J.S. ve Joyce, A.S. (2003). Relationships among psychological mindedness, alexithymia and outcome in four forms of short-term psychotherapy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 76, 133-144.
- Mertens, D. M. (2010). *Research and evaluation education and psychology integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. California: SAGE Publications.
- Nyklíček, I., Poot, J. C. ve van Opstal, J. (2010). Psychological mindedness in relation to personality and coping in a sample of young adult psychiatric patients. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 34-45.
- Özden, K. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun psikososyal yordayıcılarının sosyal bilişsel kariyer kuramı açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Rout, U. (1999). Gender differences in stress, satisfaction and mental wellbeing among general practitioners in England. *Psychology, Health & Medicine*, 4(4), 345-354.
- Shill, M. A. ve Lumley, M. A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75, 131-150.
- Srivastava, U. R. ve Maurya, V. (2014). Sense of humor and psychological health among health care professionals. *Indian Journal of Positive Psychology*, 5(4), 376-381.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176. doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61
- Tarhan, N. (2012). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Telef, B.B., Uzman, E. ve Ergün, E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish*, 8 (12), 1297-1307.
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., ve Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Thoits, P. ve Link, B. (2015). Stigma resistance and well-being among people in treatment for psychosis. *Society and Mental Health*, 6(1), 1-20. doi: 10.1177/2156869315591367.

- Toprak, Y. (2018). *Maneviyat, yaşam amaçları ve iyi oluş arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Trudeau, K. J. ve Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Personality and Individual Differences*, 19, 699–704. doi:10.1016/0191-8869(95)00110-R.
- Tuzgöl-Dost, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

