

T.C.  
KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN KİŞİLERARASI İLETİŞİM  
ÇATIŞMASI EĞİLİMİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE  
İLİŐKİŐİ

Ayşe Sevim ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

KIRŞEHİR-2023



©2023-Ayşe Sevim ÖZKAN

T.C.

KIRŞEHİR AHİ EVRAN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN KİŞİLERARASI İLETİŞİM  
ÇATIŞMASI EĞİLİMİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE  
İLİŐKİŐİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL ATTENTION  
AWARENESS AND INTERPERSONAL COMMUNICATION  
CONFLICT TENDENCY AND COPING WITH STRESS

Hazırlayan

Ayşe Sevim ÖZKAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Danışman

Doç. Dr. Davut AYDIN

KIRŞEHİR-2023

## KABUL VE ONAY

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı yüksek lisans/doktora öğrencisi, Ayşe Sevim ÖZKAN tarafından hazırlanan “*Bilinçli Farkındalığın Kişilerarası İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma İle İlişkisi*”adlı tez çalışması.....tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından oybirliği ile **YÜKSEK LİSANS/DOKTORA TEZİ**olarak kabul edilmiştir.

Danışman .....(İmza)

Doç. Dr. Davut AYDIN

Üye.....(İmza)

Unvanı Adı Soyadı

Üye.....(İmza)

Unvanı Adı Soyadı

Üye.....(İmza)

Unvanı Adı Soyadı

Üye.....(İmza)

Unvanı Adı Soyadı

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

.../.../2023

İmza

Prof. Dr. Hüseyin ŞİMŞEK

Enstitü Müdürü

## BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim sadece Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin .....yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



.../.../2023

Ayşe Sevim ÖZKAN

İmza

## ÖZET

# BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN KİŞİLERARASI İLETİŞİM ÇATIŞMASI EĞİLİMİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA İLE İLİŞKİSİ

## YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan: Ayşe Sevim ÖZKAN

Danışman: Doç. Dr. Davut AYDIN

2023– (XIV + 109)

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Ana Bilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Jüri

Doç. Dr. Davut AYDIN

.....

.....

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada nicel bir yaklaşım benimsenmiştir. Araştırma Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde öğrenim gören 455 üniversite öğrencisi ile yapılmıştır (321= kadın, 134=erkek). Araştırmada verilerin toplanmasında katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak için “Kişisel Bilgi Formu”, bilinçli farkındalık düzeyleri hakkında bilgi sahibi olmak için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, kişilerarası iletişim çatışması eğilimi hakkında bilgi sahibi olmak için Dökmen (1986) tarafından geliştirilen “Çatışma Eğilimi Ölçeği”, Türküm (2002) tarafından geliştirilen kişinin stresle başa çıkabilme gücü hakkında bilgi sahibi olmak için “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analiz edilmesinde IBM SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın betimsel istatistiklerinde minimum, maksimum, frekans, ortalama, yüzde ve standart sapma gibi değerlerler kullanılmıştır. Çıkarımsal istatistiklerde ise stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeylerinin sosyo-demografik değişkenler bağlamında incelenmesinde iki grup karşılaştırmalarında “bağımsız örneklem t testi”, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında “ANOVA” kullanılmıştır. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin belirlenmesinde ise Pearson Korelasyon katsayısı yönteminden yararlanılmıştır. Bulgular, cinsiyete göre çatışma eğilimi değişkeninde anlamlı bir farklılık olduğunu göstermektedir. Buna göre kadınların ortalama puanları erkeklerinkinden anlamlı olarak daha yüksektir. Anne eğitim durumuna göre ise lise ve üzeri eğitim alanların bilinçli farkındalık düzeyleri ilköğretim ve altı eğitim alanlara göre daha yüksektir. Alana, sınıfa ve baba eğitim durumuna göre değişkenler açısından anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyleri ile stresle başa çıkma ( $r=-0,169$ ;  $p<0,01$ ) ve bilinçli farkındalık ( $r=-0,416$ ;  $p<0,01$ ) düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma ( $r=0,166$ ;  $p<0,01$ ) düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyleri ve

stresle başa çıkma düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeylerini yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Kişilerarası iletişim çatışma eğilimi ve stresle başa çıkmanın bilinçli farkındalığı % 18 düzeyinde yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonucunda ise kişinin bilinçli farkındalık düzeyinin arttıkça kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyinin azaldığı, stresle başa çıkabilme gücünün ise arttığı tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası İletişim, Kişilerarası İletişim Çatışması Eğilimi, Stres, Stresle Başa Çıkma



**ABSTRACT**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFUL ATTENTION AWARENESS AND  
INTERPERSONAL COMMUNICATION CONFLICT TENDENCY AND COPING  
WITH STRESS**

**M.Sc. Thesis**

**Preparer: Ayşe Sevim ÖZKAN**

**Advisor: Assoc. Prof. Dr. Davut AYDIN**

**2023 – (XIV + 109)**

**Kırşehir Ahi Evran University, Graduate School Of Social Sciences**

**Educational of Sciences Department**

**Guidance and Psychological Counseling Science**

**Jury**

**Assoc. Prof. Dr. Davut AYDIN**

.....

.....

This study was conducted to examine the relationship between mindful attention awareness of university students and their interpersonal communication conflict tendency and coping with stress. A quantitative approach was adopted in the study. The study was conducted with 455 university students studying at various departments of Sivas Cumhuriyet University Faculty of Education (321=females, 134=males). The study data were collected using a “Personal Information Form”, which was used to obtain information about participants' socio-demographic characteristics, the “Mindful Attention Awareness Scale”, which was developed by Brown and Ryan (2003), to obtain information about their mindful attention awareness levels, the “Conflict Tendency Scale”, which was developed by Dökmen (1986), to obtain information about their interpersonal communication conflict tendency, and the “Coping with Stress Scale”, which was developed by Türküm (2002), to obtain information about their stress-coping levels. IBM SPSS 25.0 software package was used to analyze the research data. Descriptive statistics of the study were presented using minimum, maximum, frequency, mean, percentage, and standard deviation values. In inferential statistics, “independent samples t-test” was used for comparing groups of two, and “ANOVA” was used in three or more group comparisons to examine the levels of stress-coping, mindful attention awareness, and interpersonal communication conflict tendency in the context of socio-demographic variables. The Pearson correlation coefficient was used to determine the correlation between the variables of the study. According to the findings, the interpersonal communication conflict tendency variable yielded a significant difference according to gender. Accordingly, the mean scores of females were significantly higher than those of males. The mindful attention awareness levels of participants whose mothers had high school and above education were higher than those whose mothers had primary education or below. The variables of the study did not show a significant difference according to the field, school year, and father's education. It was found that there was a low, statistically significant negative correlation between students'

interpersonal communication conflict tendency levels and their stress-coping ( $r = -0.169$ ;  $p < 0.01$ ) and mindful attention awareness ( $r = -0.416$ ;  $p < 0.01$ ) levels and a low, statistically significant positive correlation between their mindful attention awareness and stress-coping ( $r = 0.166$ ;  $p < 0.01$ ) levels. Multiple linear regression analysis was used to determine whether interpersonal communication conflict tendency levels and stress-coping levels predicted mindful attention awareness levels. Interpersonal communication conflict tendency and coping with stress were found to predict mindful attention awareness by 18%. As a result of the research, it was determined that as the level of mindful attention awareness level of the person increased, the level of interpersonal communication conflict tendency decreased and the stress-coping agency increased.

**Keywords:** Mindful Attention Awareness, Interpersonal Communication, Interpersonal Communication Conflict Tendency, Stress, Coping with Stress



## ÖN SÖZ

Bu tez çalışması ile günlük hayatta karşımıza sıklıkla çıkan kişilerarası iletişim çatışmasının, bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkabilme düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmak istenmiştir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma değişkenleri tarafından ne düzeyde yordandığının açıklanması amaçlanmıştır.

Tez çalışmam süresince desteğini bir an olsun benden esirgemeyen, bilgi birikimleriyle tezimin her aşamasında yardımlarını gördüğüm, deneyimleri ve yol göstericiliği ile gelişimime katkıları olan kıymetli tez danışmanım Doç. Dr. Davut AYDIN'a teşekkürü bir borç bilirim.

Bu süreç içerisinde maddi ve manevi desteklerini hep gördüğüm sevgili babam Yılmaz ÖZKAN'a, kalbini hep yanı başımda hissettiğim sevgili annem Kadriye ÖZKAN'a, her aradığımda desteğime koşan uzakları yakın eden sevgili kardeşim Mustafa Birkan ÖZKAN'a sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamın başından sonuna kadar yalnız olmadığımı hissettiren her konuda yardımına koşan sevgili arkadaşım Berkan DUMAN'a kalpten teşekkür ederim.

## İÇİNDEKİLER

<b>KABUL VE ONAY</b>	<b>i</b>
<b>BİLDİRİM</b>	<b>ii</b>
<b>ÖZET</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>v</b>
<b>ÖN SÖZ</b>	<b>vii</b>
<b>TABLolar/ÇİZELGELER LİSTESİ</b>	<b>xiii</b>
<b>Sayfa</b>	<b>xiii</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR</b>	<b>xiv</b>
<b>BÖLÜM I</b>	<b>1</b>
<b>1. GİRİŞ</b>	<b>1</b>
1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	1
1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI	4
1.2.1 Araştırmanın Alt Amaçları	4
1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	6
1.4.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	6
1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI	6
1.6. TANIMLAR	7
<b>BÖLÜM II</b>	<b>8</b>
<b>2. KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR</b>	<b>8</b>

2.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK	8
2.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı	8
2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi	10
2.1.3. Bilinçli Farkındalığa Temel Oluşturan Kişilik Özellikleri	11
2.1.4. Bilinçli Farkındalığın İşlevi	12
2.1.5. Bilinçli Farkındalığın Unsurları	13
2.1.6. Bilinçli Farkındalığın Temel Stratejileri	15
2.1.7. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon	16
2.1.8. Günümüzde Bilinçli Farkındalık Uygulamaları	17
2.1.9. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar	18
2.2. İLETİŞİM ÇATIŞMASI EĞİLİMİ	20
2.2.1. İletişimin Tanımı	20
2.2.2. İletişimin Türleri ve İşlevleri	23
2.2.3. İletişim Süreci	25
2.2.4. Kişilerarası İletişim	29
2.2.5. Kişilerarası İletişim Unsurları	29
2.2.6. Çatışma Kavramı	30
2.2.7. Çatışmanın Kaynakları ve Nedenleri	32
2.2.8. Çatışma Türleri	32
2.2.9. Çatışma Çözüm Sürecinde Kullanılan İletişim Becerileri	35
2.2.10 Çatışma Eğilimi İle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar	36

2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA	37
2.3.1. Stres Kavramı	37
2.3.2. Stresin Tarihçesi	40
2.3.3. Stresin Belirtileri	41
2.3.4. Stresin Aşamaları	42
2.3.5. Stresin Çeşitleri	44
2.3.6. Stresle Başa Çıkma	46
2.3.7. Stresin Sonuçları	47
2.3.8. Stres Yönetimi	48
2.3.9. Strese Verilen Tepkiler	49
2.3.10. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar	50
<b>BÖLÜM III</b>	<b>53</b>
<b>3. YÖNTEM</b>	<b>53</b>
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	53
3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ	53
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	54
3.3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	54
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)	55
3.3.3. Çatışma Eğilimi Ölçeği (ÇEÖ)	56

3.3.4. Kişisel Bilgi Formu	58
3.4. VERİLERİN ANALİZİ	58
<b>BÖLÜM IV</b>	<b>62</b>
<b>4. BULGULAR</b>	<b>62</b>
4.1 BETİMLEYİCİ İSTATİSKLER	62
4.1.1.Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler	62
4.1.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler	63
4.2. AÇIKLAYICI İSTATİSTİKLER	63
4.2.1. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	63
4.2.2. Alana Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	64
4.2.3. Sınıfa Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	64
4.2.4. Anne Eğitim Düzeyine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	65
4.2.5. Baba Eğitim Düzeyine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	66
4.2.6. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	66
4.2.7. Çatışma Eğilimi ve Stresle Başa Çıkmanın Bilinçli Farkındalığa Etkisinin İncelenmesi	67
<b>BÖLÜM V</b>	<b>68</b>
<b>5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER</b>	<b>68</b>
5.1 SONUÇ VE TARTIŞMA	68
5.1.1. Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma Değişkenlerinin İncelenmesi	68

5.1.2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	71
5.1.3. Katılımcıların Alanına, Bölümüne ve Sınıf Düzeylerine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	73
5.1.4. Katılımcıların Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi	74
5.1.5. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	76
5.1.6. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve İletişim Çatışması Eğilimlerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi	80
5.2 ÖNERİLER	82
<b>KAYNAKÇA</b>	<b>84</b>
<b>EKLER</b>	<b>101</b>
EK 1. Etik Kurul İzin Belgesi	102
EK 2. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Araştırma İzni	103
EK 3. Ölçek İzinleri	104
EK 4. Kullanılan Ölçme Araçları	106
EK 5. Özgeçmiş	110

**TABLolar/ÇİZELGELER LİSTESİ****Sayfa**

<b>Tablo 3.4.1</b> Ölçeklere İlişkin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Testleri Sonuçları.....	<b>58</b>
<b>Tablo 3.4.2.</b> Ölçeklere İlişkin Histogram, Kutu ve Q-Q Plot Grafikleri.....	<b>59</b>
<b>Tablo 3.4.3.</b> Ölçeklere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	<b>60</b>
<b>Tablo 4.1.1</b> Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	<b>62</b>
<b>Tablo 4.1.2.</b> Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	<b>63</b>
<b>Tablo 4.2.1.</b> Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	<b>63</b>
<b>Tablo 4.2.2.</b> Araştırma Değişkenlerinin Alana Göre İncelenmesi.....	<b>64</b>
<b>Tablo 4.2.3.</b> Araştırma Değişkenlerinin Sınıfa Göre İncelenmesi.....	<b>65</b>
<b>Tablo 4.2.4.</b> Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	<b>65</b>
<b>Tablo 4.2.5.</b> Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi.....	<b>66</b>
<b>Tablo 4.2.6.</b> Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	<b>66</b>
<b>Tablo 4.2.7.</b> Çatışma Eğilimi ve Stresle Başa Çıkmanın Bilinçli Farkındalığa Etkisinin İncelenmesi.....	<b>67</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

<b>Kısaltmalar</b>	<b>Açıklamalar</b>
<b>BİFÖ</b>	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
<b>ÇEÖ</b>	Çatışma Eğilimi Ölçeği
<b>SBÖ</b>	Stresle Başa Çıkma Ölçeği



# BÖLÜM I

## 1. GİRİŞ

### 1.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Kökeni çok eski tarihli zamanlara uzanan bilinçli farkındalık kavramı eski bir dil olan Pali dilindeki “sati” kelimesinden gelmektedir (Germer, 2004). Sati’nin anlamı “anımsamaktır” fakat bilinçli farkındalık modeline ilişkin olarak “zihnin var olması” şeklinde ele alınmıştır (Nyanaponika Thera, 1972). Kabat-Zinn tarafından kavram haline getirilen bilinçli farkındalık dikkat, farkında olma, anda olma, rahatlama ve içgörüyü kapsayan, bireyin içsel potansiyeline ilişkin sistemli bir yaklaşımdır (Savel ve Munro, 2017). Bilinçli farkındalık kişinin odağını şimdiki ana getirerek içinde bulunulan anda olanları, içsel süreçleri içeren tecrübelerini ve dış dünyayı eleştirmeden olduğu haliyle kabul etmesi olarak nitelendirilmiştir (Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007 ve Kabat-Zinn, 2005). Yani bilinçli farkındalık ifadesini geçmişte olup bitmiş ya da gelecekteki yaşanması muhtemel olayların ve hislerin tesirinde kaybolmadan içinde bulunulan anı kabul ederek yaşamak olarak tanımlamışlardır (Demir ve Gündoğan, 2018). Başka bir ifade tanımında ise bilinçli farkındalık olumlu ve olumsuz bütün yaşam tecrübelerini deneyimlemek ve tecrübeleri oldukları gibi onaylamak olarak ifade edilmiştir (Brown ve Ryan, 2003). Yapılan bu çeşitli tanımlar incelendiğinde hepsinin ortak noktasını şu anki zamana yönelik olarak odağı düzenleyebilme becerisi, dikkat etme, deneyimlere açık olma, net ve yargılardan uzak olma, onaylama, kabul etme oluşturmaktadır (Atalay vd., 2017).

Bilinçli farkındalığın tanımlarının yanı sıra işlevlerini de ele almak faydalı olacaktır. Acı veren durumlara sebebiyet veren his ve düşünceler örüntüsüne dengeli bir biçimde yaklaşarak bu durumu kabullenmeyi sağlar. Bu durumun zıttı olan aşırı özdeşleşmede ise negatif his ve düşüncelerin içinde benliğimizi kaybederiz ve bu durum tecrübe ettiklerimizi açık bir biçimde algılamamıza mani olur (Germer, 2009). Bilinçli farkındalıkla ilgili önemli bir işlevde yargılayıcı ve eleştirel olmamaktır, yaşanan durumlara karşı kabul edici olmaktır. Kişi herhangi bir durumla ilgili kırgınlık ya da nefret hissettiğinde “Neden bu şekilde hissediyorum?, zayıf ve çaresiz biriyim.” gibi hislere takılıp kalmaktansa bu hisleri olduğu gibi kabul ederse kendini ve çevresini daha iyi bir şekilde yönetebilir. Kişilerin bu gibi durumlarda olumsuz değerlendirmeler yaptığında ve yaşananları kabul etmediğinde sürecin daha da zora gittiği ve kişiye daha çok üzüntü ve acı hissi verdiği görülmektedir (Arslan, 2018). Bu kabullenmeme durumunun ise kişiler arasında iletişimi bozduğu ve

çatışmaya sebebiyet vermesi beklenen bir durum olacaktır.

Diğer bir yandan kişilerarasında iletişim ve etkileşim devam ettiği sürece, kişilerarası çatışmanın da her zaman olası olduğu düşünüldüğünde iletişim çatışması denen bir kavram ortaya çıkması muhtemeldir. Kişilerarası ilişkilerde iletişim esnasında istem dışı var olan istenmeyen olaylarda ortaya çıkabilmektedir (Koç vd., 2015). Kişiler genellikle istenmeyen durumlarda olayları ve olaylara yönelik olan duygu ve düşüncelerini bastırarak reddeder, kişiye keyif veren durumların artmasını, çatışmalardan kaçınılmasını, sıkıntıya sokan durumlardan uzaklaşmayı ister ancak yaşamın içinde hem üzüntü hem de sevinç verici olaylar vardır ve her şeyin geçici olduğunu bilip ona göre farkındalık kazanılması süreci kolaylaştıracaktır (Siegel, 2010). Bu durumda kişiler ve kişilerarası ilişkilerde önemli bir yeri olan iletişimi ve iletişim çatışmasını nasıl azaltabiliriz diye durumları göz önüne aldığımızda karşımıza bilinçli farkındalık uygulamaları çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları eleştirel ve tepkisel olmayı engeller. Bireyler alışlagelmiş davranış örüntüleri sayesinde belirli ve rutine bağlanmış otomatik tepkileri verirler. Bilinçli farkındalık uygulamaları ise tepki değil de düşünülmüş ve mantıklı bir cevap vermeyi sağlar. Ayrıca bilinçli farkındalık duygusallığa da sıcak baktığı için samimiyet ve şefkatli bir davranışı da içerir (Alidina, 2017). Bilinçli farkındalık uygulamalarının çatışma durumlarında birçok faydası ve kişi üzerinde birçok etkisi vardır. O an içinde kişinin yaşadığı deneyimlere karşı daha aktif bir duruş sergilemesini, pasif davranışlardan uzak durmasını sağlar. Süreç içinde kişide gerçekleşen iyi, kötü, nötr tarzdaki duygu akışlarını serbest bırakarak geçişlerine izin verir. Bu sayede belli bir duygusal süreç içerisinde kişinin çıkmaz yaşamasını engelleyip akışta kalmasına müsaade ederek psikolojik sürecine yardım eder ve kişinin iyi oluş halini destekleyerek çatışmalardan uzak kalmasına yardımcı olur (Germer vd., 2005). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişiler, bireye acı ve stres, üzüntü veren durumlar ile karşı karşıya kaldıklarında yaşanan problem ve çatışmaya karşı yoğunlaşmış bir tutum sergilemek yerine problemin ne olduğunun farkına vararak daha sakin bir tutum sergilerler. Bu farkındalık kişinin çevresine ve kendine karşı olumsuz, eleştirel, yargılayıcı bir tutumundan uzaklaşarak çevresiyle ve kendisiyle olan ilişkileri daha sağlıklı anlamasına yardımcı olacaktır. Bu durum ise daha sağlıklı, çatışmalardan daha az etkilenen, stresle başa çıkabilen bir ilişkiye dönüşmesine izin verecektir (Neff, 2003b). Bilinçli farkındalığın kişiye sunduğu yararlar doğrultusunda tutarlı yaklaşımlar sağlayarak zihinsel esneklik sağlar. Sağlanan zihinsel esneklik yardımıyla kişi duygu durumunu, ruh halini yeniden değiştirerek kişilerarası iletişiminin daha sağlıklı olmasını sağlar (Hayes ve Feldman, 2004). Segal ve

arkadaşlarına (2002) göre ise, bilinçli farkındalığın doğasında, kişilerin dikkatlerini şu anda olan durumlara verip, çevrede gerçekleşen olaylara tepki verirken durumlara karşı daha ön yargısız, daha pozitif bakmalarını sağlamak vardır (Baer vd., 2006). Başka bir araştırmada ise; Barnes ve arkadaşları (2007) araştırmalarında, bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin çevresiyle yaşadıkları çatışmalar ele alındığında, daha sınırlı duygusal tepkiler gösterdikleri, çatışma sonrası daha az kaygı ve gerilim yaşadıkları görülmüştür. Bu durumları göz önüne aldığımızda iletişimin daha olumlu yönde etkileneceği ve çatışmaların azalacağı düşünülmektedir.

Yukarıda belirtilen araştırmalardan da görüldüğü üzere bilinçli farkındalık düzeyinin artışı kişinin yaşadığı kişilerarası çatışmayı azaltmaya yardımcı olduğu gibi yaşanan stresle başa çıkabilmeye de büyük katkılar sağladığı görülmektedir. Bu açıklamaların ışığında çalışmamızı etkileyen bir diğer değişken olan stres akla gelmektedir. Stres belirli bir düzeye kadar işlevsel görülmektedir. Kişinin günlük yaşamını sürdürmesine yardımcı olan ve kişinin hedefleri doğrultusunda ilerlemesini sağlayan bir nevi enerji kaynağı olarak görülen harekete geçirici güç olarak görülmektedir. Diğer yandan, kişide görülen stres bu optimal seviyenin dışına çıktığında bireyde istenmeyen durumlar görülebilir ve enerji kaynağı olmaktan çıkabilir. Yaşanan stres durumlarının odaklanma ve dikkati olumsuz yönde etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Skosnik, Chatterton ve Swisher, 2000). Belirli bir seviyenin üzerinde yaşanan ve algılanan stres, kişide fiziksel ve psikolojik olarak ciddi etkilere sahip hasarlar bırakabilmektedir. Bu durum göz önüne alındığında stresle mücadele etmenin aslında ne kadar kıymetli bir durum olduğunu göstermektedir. Bu anlamda yapılan çalışmalar incelenmiştir. Araştırmalar, algılanan stres durumlarını azaltmaya yönelik olarak bilinçli farkındalığı temel alan uygulama ve müdahalelerin kullanılmasının gerekliliğinin kişinin biyolojik ve psikolojik iyilik, ruhsal sağlık ve iyilik üzerinde olumlu etki ettiğini göstermektedir (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007). Bilinçli farkındalığın kişiye sağladığı durumu olduğu gibi önyargısız bir biçimde algılama şekli, kişinin yaşadığı kişilerarası çatışmalar ile başa çıkmasına olanak sağlayacaktır. Ayrıca son yıllarda bilinçli farkındalığı temel alan stres azaltma uygulamalarının, kişinin stres düzeyini ciddi bir biçimde azalttığı görülmüştür (Shapiro, Brown ve Biegel, 2007). Kişi, kendi bedeninde neler olduğuna dair farkındalık yaşadığında, yani ne hissettiğini, aklından neler geçtiğini bildiğinde, duygu durumunu kontrol altına alması kolaylaşacaktır. Bu durumda yaşanan çatışmaya daha farklı bir gözle bakabilmeyi sağlayacaktır. Diğer yandan ise bu uygulamaların, kişiye bu farkındalık dolu bilinci teorik ve uygulamalı olarak beceri

düzeyinde geliştirmesine imkan verecektir. Bu tür müdahale programlarının, kişiye bu bilinci teorik düzlemde vermek ve uygulamalı olarak beceri geliştirmelerini sağlamak gibi edinimleri mevcuttur. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişiler stres verici olaylara karşı daha sağlam bir duruş sergileyip stresle başa çıkma düzeylerinin daha iyi olduğunun, stresli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkabildiklerini (Ülev, 2014 ve Weinstein vd., 2009) ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça strese ve stresli durumlara karşı daha başarılı mücadele verme gücünün arttığını ve stresli yaşam olaylarından güçlü çıkma durumları arasında olumlu bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003). Bu duruma benzer araştırma sonuçları ilgili alanyazında bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir; stres düzeyinde azalma (Demir, 2014), anksiyete ve agorafobi (Vujanovic vd., 2007), depresyon (Kara ve Ceyhan, 2017) tükenmişlik (Akyol, 2016), farkındalık düzeyinde artış, öz-kabul, ruhsal ve duygusal düzenleme (Broderickve Metz, 2009), kaygı belirtileri (Vollestad vd., 2011), gibi çalışmalarla arasındaki ilişki araştırılmıştır ve anlamlı bir düzeyde ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Vonderheyde'nin (2017) yaptığı çalışmada ise, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres arasında ters orantılı bir ilişki olduğu görülmekte olup yukarıda yazılan ifadelerle benzer sonuçlar elde edilmiştir. Araştırmalardan elde edilen bulgulara göre ise algılanan stresi kontrol etmede etkili olan bir müdahale olarak karşımıza bilinçli farkındalık çıkmaktadır. Bilinçli farkındalığın müdahaleleri ve uygulamaları stres üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmalar ve değişkenlerin birbiri üzerindeki etkisi görüldüğünde araştırmanın problem cümlesini; “Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeyleri ile ilişkisi var mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

## **1.2 ARAŞTIRMANIN AMACI**

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin, kişilerarası iletişim çatışması eğilimi durumu ve stresle başa çıkma düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesidir.

### **1.2.1 Araştırmanın Alt Amaçları**

Araştırmada temelde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu temel amaçlar doğrultusunda araştırmanın üç alt amacı bulunmaktadır. Araştırmanın

birinci alt amacı öğrencilerin iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin ne düzeyde olduğu sorularına cevap aramaktır. Araştırmanın ikinci alt amacı bazı sosyodemografik değişkenler bağlamında öğrencilerin bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın üçüncü alt amacı ise bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma değişkenleri arasındaki ilişkinin ve iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkmanın bilinçli farkındalığa etkisinin incelenmesidir. Araştırmanın ikinci ve üçüncü alt amaçları doğrultusunda aşağıdaki hipotezler test edilmiştir:

H<sub>1</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H<sub>2</sub>: Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H<sub>3</sub>: Öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyi cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

H<sub>4</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi alanlarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>5</sub>: Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi alanlarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>6</sub>: Öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyi alanlarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>7</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>8</sub>: Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>9</sub>: Öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyi sınıflarına göre farklılaşmaktadır.

H<sub>10</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>11</sub>: Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>12</sub>: Öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyi anne eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>13</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>14</sub>: Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>15</sub>: Öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyi baba eğitim düzeyine göre farklılaşmaktadır.

H<sub>16</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H<sub>17</sub>: Öğrencilerin stresle başa çıkma ve kişilerarası iletişim çatışma eğilimi düzeyleri bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamaktadır.

### **1.3.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ**

Araştırmanın yapılan analizler sonucunda ortaya çıkacak olan bilgi bütünlerinin, günümüz dünyasına ve alan yazına özellikle bilinçli farkındalığın kişilerarası iletişim çatışmaları eğilimi ve stresle başa çıkabilme düzeyine dair ilişkisini görmek adına önemli olduğu düşünülmektedir. Bireyler farklı olduklarından ve yaşantıları kaçınılmaz olarak farklı yorumladıklarından dolayı kişilerarası iletişim çatışmaları kaçınılmazdır. Hayatımızın genelinde çatışma yer alacaktır. Yapılması gereken kişilerarası iletişim çatışmasını aza indirmeye çalışmak yerine, kişilerarası iletişim çatışmasının sebebini bulup onu çözmeye çalışmak daha doğru olacaktır. Bunların yanında iletişim kabiliyetini güçlendirmekte daha olumlu etki sunacaktır. Başarılı bir şekilde çözümlenen çatışmalar; yaratıcılık, motivasyon ve performans üzerinde olumlu etkilere yol açar. İletişim çatışmaların başarılı bir şekilde çözümlenmesi için çatışmaya taraf olan her kişinin tatmin olabileceği bir çözüm yolunun bulunması gerekir (Ware ve Barnes, 1983: akt: Canlı, 2001).

### **1.4.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI**

Bu araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılı Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesinde farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmanın verileri “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Çatışma Eğilimi Ölçeği” ve “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### **1.5. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI**

Araştırma, aşağıdaki varsayıma dayalı olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinden veriler toplanırken katılımcıların, kullanılan ölçme araçlarına içtenlikle yanıt verdikleri varsayılmaktadır.

### **1.6. TANIMLAR**

**Bilinçli Farkındalık (Mindful Attention Awareness):** Bilinçli Farkındalık

kavramı, yaşadığımız her ne olursa olsun bu durumu yaşantılarken yargılayıcı olmak yerine kabullenici olmak ve zihnin işlevlerinin tam olarak açık olması durumuna denir (Kabat-Zinn, 2009).

**Kişilerarası İletişim (Interpersonal Communication):** Kişilerarası iletişim birbirleriyle iletişim sürecinde bulunan bireylerin çeşitli ifadeler üreterek ve bu ürettikleri ifadeleri birbirine ileterek bu süreci tamamlamaları olarak belirtilir (Dökmen, 2005).

**Kişilerarası İletişim Çatışması Eğilimi (Interpersonal Communication Conflict Tendency):** İletişim halindeki kişi veya kişilerin gönderdikleri mesajların içeriği karşı tarafın ihtiyaçlarının giderilmesini engelliyor, bakış açılarına ters düşüyor ve değer, çevresel faktörler, engellenme, algı, bağlamsal roller, rekabet gibi etkileşimsel farklılıklarından kaynaklı olarak ortaya çıkan gerilim şeklinde isimlendirilebilir (Karip, 2010).

**Stres (Stress):** Stres, bireyin fiziksel ve duygusal boyutu kapsayan sınırlarının tehdiye uğraması sonucunda bireye yönelik bir tepki, gerginlik, baskı hissi olarak isimlendirilebilir (Deniz ve Yılmaz, 2005).

**Stresle Başa Çıkma (Coping With Stress):** Stres yaratan durumların kişide uyandırdığı duygusal huzursuzluğu azaltmak maksadı ile ortaya konan ve kişinin kendi kendine ürettiği davranışsal ve duygusal davranışlar örüntü çabasıdır (Kırımoğlu vd., 2011).

## BÖLÜM II

### 2. KAVRAMSAL/KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ LİTERATÜR

#### 2.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

##### 2.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık, kavram olarak daha çok dikkat ve zihni belirli odaklara yönlendirme yoluyla hatırlama anlamlarında kullanılmaktadır (Özyeşil vd., 2011). Hatırlamak anlamındaki farkındalık ile asıl dikkat çekilmek istenen geçmişteki anların düşünülmesi değil, özenli bir şekilde dikkatin şimdiki tecrübelerle verilerek anlaşılır ve açık bir şekilde kavramadır. Anlaşılır ve açık kavrama ise var olan durumun algılanması ile bu durumun olumlu veya olumsuz olarak kabul edilmesidir (Karataş ve Camadan, 2020). Bunun yanında bilinçli farkındalığın temel süreçleri düzenleme ile izleme kavramları ile açıklanmaktadır (Kabat-Zinn, 2010). Bireylerin kendi düşüncelerini düşünme fikri, bilinçli farkındalık kavramının temelini oluşturmaktadır. Daha spesifik olarak metabiliş, bir kişinin zaten bilmekte olduğu bir şeyi düzgün bir şekilde öğrenme olgusunun kavranabilmesi ile bilginin ne anlama geldiği ile ilgili düşünce üretilmesi ve stratejik yeteneklerini belli bir kalıba yönelik olarak olumlu sonuçlar elde etme ve bu durumu güvenilir ile verimli olarak kullanma yetenekleriyle birleşmiş olan becerilerdir (Germer vd., 2013). Bilinçli farkındalık başka bir ifadeye göre, bireylerin sadece yapabildiklerinin değil, yapabileceği şeylerin de farkına vararak kendisine ait olan stratejileri geliştirmesidir (Davis ve Hayes, 2011). Farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelmektedir (Çelikler, 2017). Her ne kadar hatırlama anlamında da kullanılsa da genel olarak zihinde var olanı ifade etmek anlamında kullanılmaktadır (Zümbül, 2021). Hatıralarla birlikte yaşamın sürdürülmesi anlamına gelen hatırlama kavramı, anıları kabul etmesiyle şimdiki zamandaki mevcut deneyimlere bir kez daha yönlendirilmesi anlamına gelmektedir (Albayrak, 2020).

Bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, konuyla alakalı pek çok farklı tanımlamalar yapılmıştır. Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili bu denli farklı tanımlamaların yapılmasının temel sebebi yapılan çalışmaların içerisinde çok farklı içerikler barındırıyor olmasıdır. Çok yönlü bir kavram olan bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili tanımlamalarda çeşitlilik göstermektedir. Farklı tanımlamalar birbirleri ile incelendiğinde şimdiye kadar dikkat, yargısızlık, içsel gözlem ve kabullenme olgusunun bilinçli farkındalığın temel bileşenlerini oluşturduğu görülmektedir (Akçakanat, 2018; Yüksekbilgili, 2020).

Son dönemlerde bilinçli farkındalık kavramı, psikolojide oldukça önem kazanan bir kavram haline gelmiştir. Bu durumun önemli sebeplerinden biri bilinçli farkındalığın psikolojik problemlerin çözülmesinde önemli etkilere sahip olmasıdır, bunun yanında bilinçli farkındalık, teorik bir alt yapıya sahip olmasıyla birlikte gündelik hayatta kişilerin hayatlarında işlevsel sonuçlar doğurması bakımından önem taşımaktadır.

Bilinçli farkındalık, yargılama yapmadan bireylerin dikkatini yalnızca şu ana odaklaması ve kabullenmesi olarak ifade edilmektedir (Okan, Yılmaztürk ve Kürüm, 2020; Uzun, 2020). Bu kavram literatüre bakıldığında farkındalık amaçlı uygulamaları, kuramsal bir modeli ve ayrıca psikolojik bir sürecin tanımlanması için kullanılmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bireylerin günlük yaşam içerisinde sergiledikleri davranışlar genellikle otomatik davranış örüntüleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler yaşamış oldukları olaylar ile ilgili herhangi bir anıyı zihinlerinde oluşturmazlarken, yapmış oldukları eylemleri ise farkında olmadan yapmaktadırlar. Yürürken ya da araba sürerken dikkatini odaklamaz ve o an ne yaptığını pek de düşünmez. Bu duruma dikkatsizlik hali adı verilmektedir (Westen, 1999). Bilinçli farkındalık anında birey, aktif olarak duyulara gelen uyarıların farkına varmakta ve bu durum bireyin anı yaşamasına imkân sunmaktadır. Kabullenmek ve yargılamamak, bilinçli farkındalığın vurgulamış olduğu bir diğer noktadır (Arslan, 2018). Bilinçli farkındalık kavramı, yaşanan ana dikkatini bilinçli olarak vermek ve yargılayıcılıktan uzak olması şeklinde ifade edilmektedir (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık kavramı, o an bireyin içerisinde bulunmuş olduğu zaman dilimi ve mekânda gerçekleşmekte olan deneyime, taraflılıklardan ve ön yargılardan bağımsız bir şekilde doğru-yanlış ve iyi-kötü şeklinde herhangi bir değerlendirme yapmadan her şeyi mevcut şekilde kabul edilmesi sonucunda odaklanması ve içsel ile dışsal uyaranlarla ilgili ileri seviyede farkındalığın geliştirilmesidir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalık ile ilgili alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan kişilerin genellikle uyumlu başa çıkma yöntemleri kullandıkları, kaçınan başa çıkma stratejilerini stres veren ve daha az yaşantılarla başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları, bilinçli farkındalık ile birlikte iyi oluşan ve psikolojik ilişkinin olumlu anlamda olduğu, genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin düşük düzeyde bilinçli farkındalık ve öz anlayışa sahip oldukları, öz düzenleme davranışı ile bilinçli farkındalığın olumlu duygusal durumların oluşmasına neden olduğu görülmektedir (Stahl ve Goldstein, 2019).

Bilinçli farkındalık temelini meditasyondan alan dikkati yönlendirme becerisi olarak

ifade edilmektedir (Ögel ve Çatak, 2010). Bilinçli farkındalık uygulamalarının gündelik hayatta kişilerin etkin bir şekilde kullanmaları amacıyla bireylere yönelik bilinçli farkındalık eğitimleri planlanmaktadır. Bilinçli farkındalık için verilen eğitimlerin asıl amacı önyargısız ve şimdiki zaman odaklı bir dikkatin geliştirilmesi ile beden farkındalığının artırılması olduğu belirtilmektedir (Özok ve Tanhan, 2018). Bilinçli farkındalık eğitimlerinin temelinde konsantrasyon yer almaktadır. Bu duruma da Samatha (içgörü) adı verilmektedir (Astin, 1997). Burada zihnini belirli bir noktaya odaklayan birey, diğer düşüncelerin zihninden atılmasını amaçlamaktadır (Duncan ve Bardacke, 2010 ve Kabat-Zinn, 2009). Aynı zamanda buradaki asıl amaç sükûnete ve huzura ulaşmaktır. Bu noktada ise geçmiş koşullamalara ve deneyimlere dayanarak bakılmak yerine oldukları gibi onlara dikkat etmek önem taşımaktadır (Albayrak, 2015). Genellikle bu müdahaleler için dikkat kontrolü, meditasyon, beden taraması ve nefes egzersizleri gibi teknikler bulunmaktadır. Bireyler bu müdahaleler esnasında kendi içsel deneyimlerine ve anlık olaylara karşı dikkatini vererek beden ve zihin egzersizleri yapmaktadır (Tuncer, 2017). Bilinçli farkındalık eğitimlerinin bu sebeple temel bileşenlerinin; yeniden bilişsel değerlendirmeleri yapmak, duyguları fark etmek, beden farkındalığını arttırmak, fonksiyonel olmayan düşünceleri tespit etmek ve dikkati sürece vermek gibi etkenlerden oluştuğu söylenmektedir (Germer vd., 2013; İkiz ve Uygur, 2019). Bunların yanında bireylerin iç görü kazanımlarının sağlanması amacıyla ile bilinçli farkındalık modelleri psikanaliz, insancıl terapi, gestalt terapi, varoluşçu terapi ve bilişsel davranışçı terapi ile birlikte kullanılmaktadır (Güleç, 2020).

### **2.1.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi**

Bilinçli farkındalık ile ilgili olarak geçmiş dönemlerde yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık kavramının kökeni Doğu medeniyetlerinde ve Hindistan'da ortaya çıkmıştır (Özyeşil, 2011a). Yaklaşık 2500 yıl önce ortaya çıkan bu öğreti, bazı disiplinler tarafından günümüzde incelenerek çeşitli araştırmalara konu olmuş ve başta stres olmak üzere kaygı ve depresyon gibi kötü duygular ile mücadele edilmesi hususunda başlıca uygulamalara ve çalışmalara konu olmuştur (Siegel, 2010). Bilinçli farkındalık öğretileri ruhsal özgürlük ve insanın mutluluğa ulaşmasını ve iç görü kazanıp acı çekmekten kurtulmasını amaçlayan uygulama ve prensiplerden oluşmaktadır. Bu yaklaşım ayrıca dikkatin yönlendirilmesi anlamına da gelmekte olup son yıllarda Batı kültüründe giderek artarak kullanılmaya ve yaygınlaşmaya başlamıştır (Deniz ve Sümer, 2010; Karahancı, 2020; Johanson, 2006). Batı medeniyetinde de uygulanmasından dolayı yalnızca bir Budist pratiği olmaktan uzaklaşarak yaşamımızda her an iletişim içerisinde olmakla

ilişkilendirilen dikkatin yönlendirilmesi için bir teknik haline getirilmiştir. Bireyin yaşamı ile yakın ilişki halinde bulunarak minnettarlık duygusu tatması, dünya üzerinde bulunan kendi yerini sorgulaması, yaşamının amaçlarını, kim olduğunu keşfetmesi ve kendi içine dönmesi gibi bağlantılarla olan ilişkilerinde artışlar yaşanmıştır (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Bilinçli farkındalık tekniğine göre, kendisine dikkati çağıran bireyler belirli bir sistemi olan yöntemler ile zihnin doğası ile varoluşunu sorgulaması durumunda çok daha bilinçli, uyumlu ve tatmin dolu olmaktadır. Batı dünyasının hız kazanmasının ardından akademik dünyada da yaygınlaşmayı başarmıştır. Akademik dünyada da bilinçli farkındalık bireylerin çevrelerinde ve iç dünyalarında oluşan gelişmelerle ilgili olarak ayrıntılı bir farkındalık olgusu olarak ifade edilebilmektedir. Tarihçesinin yukarıdaki açıklamalar ışığında eski ve köklü bir geçmişe sahip olduğu açıkça görülmektedir.

### **2.1.3. Bilinçli Farkındalığa Temel Oluşturan Kişilik Özellikleri**

Bireylerin bilinçli farkındalığın oluşması için birtakım nitelikleri içerisinde barındırmalıdır. Öz yeterlilik bu özelliklerden ilkidir. Bireylerin hedeflerine ulaşabilmesi için gerekli faaliyetleri düzenleyerek başarılı olabilmesiyle ilişkili olarak kendi yargısına verilen isim öz yeterliliktir (Bakioğlu, 2017). Aynı zamanda bireyin bu yargısı bireylerin zorluklarla karşılaşması durumunda zorluklara rağmen tutum ve davranışları ve zorluklarla mücadele etme becerilerini de kapsamaktadır (Shahrokh ve Hales, 2003). Öz yeterlilik özetle, bireylerin planlamış oldukları hedeflere ulaşabilmeleri sürecinde kendilerine duymuş oldukları inançtır. Başka bir özelliği ise öz yönetimdir. Bilişsel farkındalığa sahip olabilmeleri adına bireyler, eksik oldukları yani ihtiyaç duydukları öğrenme yolunu ve alanı kendileri seçmeli ve süreçler boyunca gözlemler yaparak inceleme yapmalı, gerekli görülmesi gibi durumlarda gerekli olan düzenlemeleri yapmalıdır. Bireylerin bilişsel süreçlerde başarılı olabilmesi, elinde yönetimi bulundurabilmesi ile doğrudan etkileşim halindedir (Akçakanat, 2018).

Ayrıca bireyin bilinçli farkındalıkta öz düzenleme özelliğini de içerisinde barındırması gerekmektedir. Öz düzenleme yönteminin yerine getirilmesinde denetleme ve değerlendirme, organizasyon ve planlama yöntemlerinde gerekli olan becerilere hâkim olması oldukça önem arz etmektedir (Dryden ve Still, 2006). Bu özellikte birey gerek öğrenme süreci gerekse kendisi ile ilgili gereken bilgilere sahip olması gerekir. Kendini kabul etme özelliği ise bireyin kendi tutum ve davranışları ile amacının gerçekleştirilmesi adına motivasyon verici kaynakların bilincinde olması ve onlara yönelik olumlu bir duygu içerisinde olmaktadır. Bir diğer ifadeye göre bireylerin kendilerine ait olumlu ya da olumsuz

yönlerini tanıması ve kendisi ile her anlamda barışık halinde olmasıdır (Akçakanat, 2018).

#### **2.1.4. Bilinçli Farkındalığın İşlevi**

Bireylerin hayatlarında ortaya çıkan problemlerden kaçınmadan onlar ile etkileşim halinde bulunması başarısızlıklara, yetersizliklere ve üzüntülere yönelik olarak yargılayıcı bir tutum sergilemeden bireyler hayatlarının bir parçası olarak bunları algılaması öz anlayış olarak ifade edilmektedir (Neff, 2008). Öz anlayışın kendine şefkat olmak, ortak paydaşım ve bilinçli farkındalık olarak üç farklı bileşeni bulunmaktadır (Neff, 2003a). Bireylerin üzüntü verici olaylarla karşılaşmaları durumunda sevgi, şefkat ve affedicilik duygularını geliştirilmesi durumunda bilinçli farkındalık öz anlayış düzeyinde bir artışın meydana gelmesine neden olmaktadır. Bireylerin bu doğrultuda olumsuz duygu ve davranışlardan daha az etkilenmeleri sağlanmaktadır (Kısmetoğlu, 2019).

Bireylerde bilinçli farkındalık uygulamaları yaşam ile etkileşim sağlamalarına neden olmaktadır. Uygulamanın yapılması ile acının azaltılması veya yaşamın zorlukları, tepkilerin daha az olması için kullanılan bir etkidir ve bununla birlikte amaç iyi oluşun artmasıdır (Charmaz, 1980; Elson, 1997 ve Neff, 2003a). Bilinçli farkında olma durumu şu an da gerçekleşen olayları görebilmek ve uyanık olma anlamına gelmektedir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar ile bireylerin nadiren bilinçli farkında olduğu sonucuna varılmıştır. Bireyler kendilerini genellikle o an yaşamış oldukları olaylar karşısında duygular ve düşünceler içerisinde bulmaktadır. Bu durum bilinçsizlik şeklinde ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Yapılan işlerin üstünkörü bir şekilde yapılması, başak düşünceler ile meşgul olunması nedeniyle objelerin kırılması ya da düşürülmesi, fiziksel açıdan rahatsızlık verilen durumların farkına varılmasında güçlük yaşanması, tanışmış oldukları kişilerin isimlerini ilerleyen zamanlarda unutmak, sıklıkla geçmişte edinmiş olduğu düşünceleri hatırlamak, sürekli gelecek kaygısı duymak, ne yediklerini bilmeden atıştırmak gibi özellikler içermektedir (Kılınçoğlu, 2020).

Bireyler bilinçli farkındalık halinde hazır, uyanık, mutlu ve rahattır. Düşüncelerin sakinleştirilmesi ve zihnin kavranması için algılar ve hislerin farkında olma deneyimi uygulamaya geçirilmelidir. Kendisinde doğan her his ve düşüncüyü bireyler, nasıl tanımlayacağını ve gözlemleyeceğini bilmek durumundadır. Bireylerin zihinlerini tanımasının tek bir yolu, bireyler hakkındaki şeylerin tamamını tanıması ve gözlemlemesidir (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010). Kişiler gerek zihnin gözlemcisi gerekse beynin ta kendisidir. Kısaca bir düşüncenin kovulması ya da üzerinde durulması önemli değildir.

Burada asıl önemli olan şey düşüncenin bilincinde olmaktır. Bir zihnin nesnelleştirilmesi olmayan bu gözlem nesne ile özne arasında bir farklılık oluşturmamaktadır. Zihin zihni uzaklaştırır, zihin zihni tutmaz. Yalnızca zihin kendisini gözlemlemektedir. Yapılan gözlemin dışında kalan olguların bazıları gözlemleri olmayıp gözlemciden de bağımsızdır (Ülev, 2019).

Zor durumda yaşanan sıkıntıları en aza indirilmesi için bilinçli farkındalık yıllardır kullanılan deneyimler ile ilişkinin kurulabilmesi durumu şeklinde belirtilmektedir. Bireylerin şimdiki durumlara göre en az tepki göstermeleri hedeflenmektedir. Olumlu, olumsuz veya yansız bir şekilde deneyimler ile ilişki kurmanın ve iyi oluş düzenini arttırmanın bir yöntemi olarak belirlenmektedir(Hayes ve Lillis, 2012). Bireylerin uyanık olması ve var olan olayların farkında olması bilincin farkında olması ile ilişkilendirilmektedir. Seyrek olarak bireyler bilinçli bir şekilde olayların bilincinde olmaktadır. Genellikle bireylerin olaylar karşısında dikkatsizlikler yaşamaktadır. Bu durumu bireyler bilinçdışı bir şekilde dile getirmektedir. Bilinçsizliğin farkında olunmadan beslenme, fiziksel gerilim, problemin farkına varamama, kırma, dikkatsizlik ile dökme, geçmiş ve gelecek ile uğraşılması ve işlerin hızlı bir şekilde gerçekleştirilmesi gibi birtakım özellikleri bulunmaktadır (Kara, 2021).

### **2.1.5. Bilinçli Farkındalığın Unsurları**

Bilinçli farkındalığın oluşmasına neden olan üç ana etken bulunmaktadır (Germer, 2009). Bu etkenlerden ilki yaşanan ana odaklanılan bilinçli olunması durumudur. Bu durum, günümüzdeki zamana dayanarak gelecekle ve geçmiş yaşamla alakalı rüyalara aldanmadan şimdiki zamanda kişinin kendisini görmesini sağlamaktadır. Dikkatin hem içsel hem de dışsal alanda tutulması ise ikinci unsuru oluşturmaktadır. Bu unsur, içsel olarak beden duyularının ve duygu ve düşüncelerin bilincinde olmayı ayrıca fiziksel çevre şartlarını sıcaklık ve koku etkenlerden dolayı farkında olunması gerekmektedir. Üçüncü ve son etken ise yaşanan olayların ile durumların açık bir şekilde kabul edilmesidir. Bireylerin edinmiş olduğu tecrübeleri değiştirme veya herhangi bir düzeltme yapılmadan ve yargılama yapılmadan olduğu gibi kabul edilmesi durumudur. Bireylere bu durum yaşamın veya bireyin olması gerektiği birey ile ilgili idealler ve inançlar doğrultusunda özgür olmasına imkân sağlamaktadır. Bireyler bu özgürleşmeyle birlikte içerisinde bulunduğu duruma kabul ederek bu durum sonucunda ortaya çıkan duyguların tecrübe edilmesi için kendilerine başka bir alternatif ararlar (Kılınçoğlu, 2020).

Konu ile ilgili yapılan çalışmalar doğrultusunda bilinçli farkındalık kavramını oluşturan temel değerler yedi farklı sınıfta incelenmiştir (Kabat -Zinn, 2009);

**1. Yargısızlık:** Yargısızlık maddesi doğrultusunda zihnin yaşanan deneyimler ve olaylar etkisinde yapılan değerlendirmelerden bir adım uzaklaşılması gerektiği ifade edilmiştir. Olaylar karşısında insan zihni iyi veya kötü, doğru veya yanlış gibi etiketlemeler yapmaktadır (Özyeşil, 2011a). Bireyleri olaylar karşısında bu etiketlemeler tepki vermeye ve yargılamaya sürmektedir. Bilinçli farkındalığın yaratılması adına yargılamalardan uzak durmak ve sadece gözlemlenmelidir (Roemer vd., 2008).

**2. Sabır:** İstenirse de istenilirse de sabırlı olmak, her şeyin zamanının olduğunun bilinmesi, örneğin mevsimlerin geçiştirilemeyeceğinin kabul edilmesi farkındalığın geliştirilmesi adına önem arz etmektedir (Doğan, 2017). Bu erdem bilgeliğin temeli olarak da kabul edilmekte önümüzdeki yakın zamanın temellerinin inşa edilmesi şuan yapılanlarla gerçekleşmektedir. Ayrıca farkındalık ile ilgili yapılan uygulamalar adına da ciddi bir etkidir.

**3. Başlangıç Zihni:** Bilinçli farkındalığın bu unsuru geçmiş tecrübeler ile yaşantıdan etki altına alınmadan günümüz zamanına odaklanması gerektiği belirtilmektedir. Birey, başlangıç zihni yaşanan tecrübeleri ilk defa kullanıyormuşçasına merakla yaklaşmak ile dikkat etmek şeklinde ifade edilmektedir (Albayrak, 2020). Yargılama yapılmadan bireylere açık bir şekilde başlangıç zihninde bulunmak imkânları görmek ve kavramak tarafından imkân sağlamaktadır. Deneyimlenen olayların tamamı ve yaşanan her an bir diğerine göre farklılık göstermekte ve kendi içerisinde tamamı farklı imkânlar sunmaktadır (Özyeşil, 2011).

**4. Güven:** Birey, güven unsuruna göre olayların belirli bir tutarlılık ve düzen içerisinde gelişeceğine inanmaktadır. Bireyler ayrıca, yaşanan zamanda düşündüklerini, hissettiklerini ve gördüklerini kabul ederek sürece olan güvenlerini belirtmektedir (Özok ve Tanhan, 2018).

**5. Hırslanmamak:** Bilinçli farkındalık uygulamaları karmaşadan uzak tutumlardan oluşmaktadır. Deneyimlerin ve olayların değiştirilmesi yerine olduğu gibi tanıklık edilmesini içermektedir. Bireyler gerçekleştirmiş olduğu tutum ve davranışları belirli amaç doğrultusunda meydana gelmektedir. Ancak bu tutumun yapılan bilinçli farkındalık uygulamaların engelleyici etkisi olduğunu ve olayların değiştirilmesi isteklerden vazgeçilmesi gerekmektedir. Bir süre sonra bireylerin amaca ulaşabilmek için göstermiş

oldukları gayretler hırs ile yer değiştirebilir ve bu durum olumsuz sonuçlara neden olabilir (Özyeşil, 2011).

**6. Kabul:** Kabul, kişiler için olumsuz duygular yaratılan olaylar ve deneyimlerin görülmeden onun yerine durumların çözülmeye çalışıldığı bir tutum biçimi olarak ifade edilmektedir. Farkındalık uygulamaları içerisinde kabul edilmesi, bir şeyin arzulanmasının bırakılması veya görmezden gelinmesinin kesilmesi ve şimdiki zamanda yaşanmış olan olaylara kabullenme içgüdüğü ile yaklaşılmalıdır (Meriç, 2020).

**7. Oluruna Bırakmak:** Arzularda yaşanan olaylar karşısında bağıllık duygusu hissedilmemelidir. Nesnelere çekiciliğine kapılmadan, onları mevcut haliyle kalmalarına müsaade etmektedir. Bireylerin beyni için yaygınlaşan, zevk veren şeylere tutunulması ve huzursuzluk yaratılması anlarından otomatik olarak kaçınma tepkisi verilmektedir. Farkındalık uygulamalarında ise verilen tepkilere dikkat çekilmelidir. Karşılaşılan olayları gözlemlemek ve değişimden vazgeçmek normal süreçte olayların olmasına müsaade etmektedir (Gündüz, 2016).

### **2.1.6. Bilinçli Farkındalığın Temel Stratejileri**

Üst bilişsel kontrol ve öz düzenlenme stratejisi olarak isimlendirilen bu stratejiler, kişinin öğrenme aşaması, öğrenme süreci öncesi ve sonraki aşamaları ele alır. Bu tür yetenekler öğrenmenin hızlandırılmasını sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık yöntemlerinin öğrenilmesi süreci aktif olarak yönetme ve izleme becerileridir (Bishop vd., 2004). Bu tür yöntemler, kişinin planlama, öğrenme aşamasını kontrol etmek, aşamaları düzenli şekilde sıraya dizmek, başarısızlıkların fark edip bu tür olumsuz durumlarda ne yapılması gerektiği yönünde kararlar alınması olumsuzlukların altından kalkabilecek çözümler üreterek değerlendirme sürecini yöneterek öğrenme sürecini aktif şekilde sürdürmelerine sağlar. (Akçakanat, 2018)

Gözlem ve bilişsel ayrışma, yargısızlık, ana odaklanmak, kabullenme bilinçli farkındalığın temel stratejisi olarak bilinmektedir (Kabat-Zinn, 2009). Belirtilen stratejiye göre şimdiki zamana odaklanılması içerisinde bulunduğumuz durumun sadece bir zihne odaklanmayı becerebilmek, kişilerin dikkat mekanizmalarının güçlendirilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Yapılan kontrolün gelişmesi, bireyler için dikkatini toplayamayan, kaygılı, anılar, olumsuz duygulanımlar nedeniyle bireyler için önemli olan işleri tamamlamakla zorluk çeken kişiler için son derece önemli bir beceridir. Ana odaklama kişi geçmişin kontrol altına olmadığına geçmişte yaşanan olayların tekrar geri

getirilmeyeceğinin bilincindedir. Geçmişte yaşanan olayların değiştirilmesi ve geçmiş olayların tekrar yaşanması mümkün değildir. Bireyler yaşadıkları ana odaklanmaları gerekir tıpkı geçmiş gibi gelecek de kişinin elinde olmadan gelişen olaylardır. Gelecek yaşanılmadığından belirsizdir (Alçay, 2019).

Bilinçli farkındalık ile ilgili olarak iki farklı strateji bulunmaktadır. Bu stratejilerden ilkinde önemli olan şimdiki zamandır. Şimdiki zamana odaklanması, dikkati bir bedensel semptom, bir düşünceye veya olaya odaklanma ve uyaranlar üstüne dikkatin toplanması şeklinde belirtilmektedir. Konu ile ilgili bir diğer ifade ise, bilinçli farkındalık anında kalınması, dikkatin geçmişten geleceğe odaklanması ve dikkatin dağılmasının engellenmesi şeklinde ifade edilmektedir. Yargısızlık ise bilinçli farkındalık ile ilgili ortaya atılan ikinci stratejidir. Yargılar ile ilgili yapılmakta olan gözlemler otomatikman işlemektedir. Bir durum deneyimlendiğinde bu deneyimi zihnin diğer beklenti ile tecrübelerle karşılaştırılması gibi bir diğer yandan da duygu ve düşünceler incelenmektedir (Herbert ve Cardaciotto, 2005). Deneyimlerin ardından bireyler olaylar karşısında pozitif ya da negatif olarak çıkarımlarda bulunmaktadır. Deneyimler sonucunda olumlu bir çıkarım olması durumunda bireyler bu çıkarımları elinde tutmaya çalışmaktadır. Tam tersi bir durumu oluşması durumunda ise bireyler bu deneyimlerden kaçınmaktadır (Kara, 2021).

Yargısızlık ise, deneyimlerin serbest bırakılması ve kabullenilmesi ilkesine dayanmaktadır. Bundan dolayı yaşanan acının ya da sıkıntının kaynağı deneyimlerin kendisi olmayıp, bu deneyimlerle kurulmuş olan yargıları barındıran ilişkidir (Kabat-Zinn, 1994). Bireylerin deneyimlerine olumlu veya olumsuz yaklaşılması yerine onların yalnızca birer duygu ve düşünce olduğunu ve gerçeğin kendisini yansıtmadığının görülmesi durumunda deneyimlerden kaçmaya veya kaçınmaya gerek olmadığı anlaşılmaktadır. Deneyimlerin sürekli olarak analiz edilmesi, nasıl-neden-niçin şeklinde sorulan sorularla deneyimlerin incelenmesi yerine yargısız bir şekilde deneyimin kabul edilmesi, bireylerde bir bilişsel esneklik geliştirerek ve bireylerin farklı deneyimler yaşamasını da kolaylaştırmaktadır (Albayrak, 2015).

### **2.1.7. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon**

Meditasyon bireyin kendisini keşfetmesi, kendisiyle ilgili olarak bir şeyler öğrenmesi ve sadece kendisi olmasıyla ilişkili bir durum olarak nitelendirilmektedir (Kabat-Zinn, 2003; Cormier vd., 2009; Keskin, 2019). Meditasyon bireyin hayata bakış açısını fark ederek bu durumdan hoşnut olup olmamasıyla ilgili olarak düşünmesine yardımcı olmaktadır (Cormier

vd., 2009; Keskin, 2019).

Meditasyon aynı zamanda bilinçli farkında olmayı ve doğru olmayı sağlayan bir var olma yoludur (Keskin, 2019). Bireylerin kendileriyle ilgili olarak bir keşfe çıkarak kendini tanıması amacıyla meditasyon uygulamaları aracı bir görev üstlenmektedir. Meditasyon sayesinde ayrıca zihni daha da berraklaşan ve açıkça düşünmekte olan kişilerin hayat tarzlarının görülmesi ve kendi hayat tarzlarından memnuniyetlerinin fark edilmeye başlamaktadır (Schlieter, 2017). Bu yöntem ile birlikte zihnin fikir yoğunluğunun artırılması, kendisini fikirlerin izlemesi ve fikirlerin ilerisine geçilmesi hedeflenmektedir. Farkındalık ile dikkatin saflaştırılarak artırılması, derinleştirilmesi ve bunların hayatın bir parçası haline gelmesi kolaylaştırılmaktadır (Körükçü ve Kukulcu, 2015; Kılınçoğlu, 2020). Buradaki asıl hedef düşüncelerin değiştirilmesi değil düşüncelerin mevcut şekilde kabul edilmesi gibi izleyerek farkındalık ve dikkati artırarak derinleştirmektedir. Şimdiki zamanda olup bitenin gelecek yaşamın etkilendiğinin farkına varılması ve bu uygulamaları günlük hayatın bir parçası haline getirilmesi amaçlanmaktadır (Tuncer, 2017; Türkmen, 2019).

### **2.1.8. Günümüzde Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Dr. John Kabat-Zinn tarafından 41 yıl önce bir psikoterapi uygulaması olarak disiplin edilerek öğretilmekte olan bir yetenek olarak bilinçli farkındalık, terapisi meydana gelmiştir (Bishop vd., 2004). Bir grup ilk kez kronik ağrısı olarak terapilerin hastalar üzerinde uygulanması, kronik hastalıkların stres olgusunun ortadan kaldırılmasında önemli görev almıştır. Konu ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda şu ifadeler yer verilmiştir; Budist pratiğinden bağımsız bir şekilde bilinçli farkındalığa psikoterapi içerisinde öğretilecek bir beceri olarak yaklaşılmasıyla birlikte, psikolojiyle alakalı sorunların tedavi edilmesinde temelinde bilinçli farkındalık bulunan yöntemler uygulanmıştır (Siegel, 2010). Terapi uygulamalarında bilinçli farkındalığı uygulayan yöntemlerin bir kısmı direk olarak yoğun bir şekilde farkındalık eğitimlerinin verilmesine dayanmaktadır. Yaklaşımların bir bölümünde temelinde farkındalık olan eğitimler, davranışçı, yaşantısal ve bilişsel yöntemler ile birleştirilmektedir (Yükseögelkbilgili, 2020).

Pratik yapılması yoluyla gelişebilen bilinçli farkındalık, meditasyon temelli uygulamalar ile artabilen bir durumdur. Bilinçli farkındalık tedavisinde dikkat etmek; nefes almak, bedende duyuların ortaya çıkması, duygu ile düşüncelere yönlendirilmekte ve sorgulamadan kabul edilmesi gözlemlenmektedir. Nefes egzersizleri bu uygulamalarda

önemli bir yer kaplamaktadır (Kabat-Zinn, 2013). Farkındalık uygulamalarının yerine getirilmesi esnasında bireyler rahat edebilecekleri bir yerde sessiz bir şekilde oturarak dikkatini nefes alışverişine vermektedir. Burada amaç bireylerin şimdiki zamanda kalmasını sağlamaktır. Stresin azalmasını sağlayan bu durum aynı zamanda öz denetimi de arttırmaktadır. Devamlı bir şekilde nefes alınıp verilmesi anlamına gelmeyen nefese odaklanmak, yalnızca nefesteki değişimlerin farkına varılması anlamına gelmektedir (Yıldırım, 2020).

Bireylerin yaşamış olduğu olumsuz duygular ile düşüncelerin bireyleri yıpratıcı ölçüde artırılmasının kabul edilerek zihinden olumsuzlukların giderek artmasına imkân sağlamakta ve süreklilik kazanmasına mani olmaktadır. Bireyler böylece rahatlamaları sonucunda hayatlarından daha çok zevk almayı öğrenmektedir (Crane ve vd., 2014). Bireylerin mümkün olduğu kadar nefes egzersizlerini düzgün bir şekilde yapmaları buradaki en önemli noktadır. Böylelikle nefes alışverişlerine dikkatini verebilen bireyler şimdiki zamana da kolaylıkla yoğunlaşabilir. Temiz havanın bedene girmesi her nefes alınıp verilmesinde ve ardından kirli havanın da vücuttan uzaklaştırılmasını da rahatça hissetmektedir. Duygu ve düşüncelere takınıldığı anlarda ve dikkatin dağıldığı anlarda bireyler yeniden nefes alışverişine odaklanmaktadır. Her odaklanma esnasında düşüncelerin zihinden akıp gitmesine imkân verilmektedir. Verilen çaba ile birlikte yeniden kendisini zor durumda bırakmadan nefes alışverişine odaklanması şeklinde gerçekleşmektedir (Özok, 2018).

### **2.1.9. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar**

Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın pek çok farklı değişkenle ilişkisi incelenmiştir. Önder ve Utkan' ın (2018), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin stres durumları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkide olumsuz duygu durum düzenlemenin ve ruminasyon aracılık rolü incelenmiştir. 745 üniversite öğrencisine yapılan ölçeklerle yapılan çalışma desteklenmiştir. Çalışmanın sonucunda gerek ruminasyonun gerekse duygu durum düzenlemesinin bilinçli farkındalık ile stres algısı arasında kısmi aracı rolüne sahip olması kanısına varılmıştır. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ve benlik saygı ile ilişkisinin incelendiğini araştırmalar da alan yazında incelenmiştir. Arslan ve Bektaş (2020), yapmış oldukları araştırmada bilinçli farkındalık ile öznel mutluluk arasındaki benlik saygısının aracılık görevi gözlemlenmiştir. 350 üniversite öğrencisi ile yapılan anket çalışması ile veriler desteklenmiştir. Çalışmanın sonucunda öznel mutluluk ve bilinçli farkındalığın benlik saygısı ile ilişkisine aracılık ettiği bulgusuna varılmıştır. Bunun

yanında Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017), yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile bilinçli farkındalıkları arasında olan ilişkide duygusal zekânın aracılık edip etmediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada bir devlet üniversitesinin Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 355 öğrenciye anket çalışması uygulanmıştır. Çalışmanın sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasıyla birlikte duygusal zekâlarında da artışlar görülmekte ve bu durum psikolojik iyi oluşlarını da sağlamaktadır kanısına ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalığın öğrencilerin empati ve problem çözme düzeyleriyle ilişkilerinin incelendiği araştırmalar incelendiğinde Uygur' un (2019) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin başa çıkma, empati ve duygusal düzenleme stilleriyle olan ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın temelini 2016-2017 yılında öğrenim gören 450 lise öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın pozitif ve duygusal empati ile bilişsel empati arasında negatif bir ilişki olduğu kanısına varılmıştır. Bunun yanında Üstün (2018), yaptığı çalışmada öğrencilerin günlük yaşamlarını aksatmadan belirlemiş oldukları hedeflere ulaşmaları sürecinde karşılaştıkları sorunların ortadan kaldırılacağı ve yapılan çalışma ile birlikte bilinçli farkındalıkların ve stres kontrol düzeylerinin gelişim göstereceği amaçlanmıştır. Çalışmada deneysel yöntemler kullanılarak veriler desteklenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda bireysel çalgı flüt eğitimi verilmesinde günlük ve düzenli çalışmanın bilinçli farkındalık ve stres yönetimi üzerinde olumlu etkilere neden olduğu kanısına varılmıştır. Bunun yanında üniversite öğrencilerinin sosyodemografik özellikleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve diğer değişkenlerine yönelik yapılan başka bir çalışmada Şahin (2019), bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve iyi oluş etkileri üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmaması ve fakülte, cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre bu etkinin farklılaşmasının incelenmesini amaçlamıştır. İlişkisel tarama modelinden yararlanılan bu çalışmada yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyodemografik değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaştığı ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu ve iyi oluşları arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır. Demir ve Demir' in (2018) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli terapi programları hazırlanarak stresin azaltılması ve bu programların üniversite öğrencileri üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada deneysel yöntemlere başvurulmuştur. Çalışma İstanbul'da çocuk gelişimi okuyan birinci ve ikinci sınıf 29 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise uygulanan terapi programlarının öğrencilerin stres düzeyini azalttıkları

gözlemlenmiştir.

Bilinçli farkındalığın temelde bireylerin psikolojik iyi oluşları, iletişim becerileri vb. kavramlarla ilişkilerinin yanında çeşitli değişkenlerle ilişkilerini de inceleyen araştırmalar mevcuttur. Durna, Ülbe ve Dirik (2020), yaptıkları çalışmada cinsel faaliyetlerin türlü süreçlerinde problem yaşayan kadın bireylerde bilinçli farkındalık temelli psikolojik etkilerin etkililiği ile kullanılabilirliğinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada çeşitli veri tabanları kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık temelli yapılan seansların cinsel tepki döngüsünün farklı aşamalarında yaşanmış olan cinsel işlevlerin bozulmasında olumlu anlamda etkilerinin olduğu kanısına varılmıştır. Bunun yanında Kara ve Ceyhan' ın (2017) yaptıkları çalışmada öz kontrolün üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile depresyon kontrolü arasındaki aracılık ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Anadolu Üniversitesinde 2015-2016 yıllarında öğrenim gören 808 öğrenci katılmıştır. Çalışmada öz kontrol aracılığıyla bilinçli farkındalığın depresyonu olumsuz anlamda etkilediği sonucuna varılmıştır. Karabacak ve Demir' in (2017) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenlemeleri ve bağlanma stillerinin özerk üzerindeki etkilerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmada Atatürk Üniversitesinde 2015-2016 yılında öğrenim gören 601 öğrenciye anket çalışması yapılmıştır. Çalışmada özerklik ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve bağlanma stilleri arsında pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Konan ve Yılmaz (2020) ise yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma İnönü Üniversitesinde öğrenim gören 365 öğrencinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleriyle ilgili olan algılarının fakülte ile branş fark etmeksizin herhangi bir etki ortaya koymadığı kanısına varılmıştır.

## **2.2. İLETİŞİM ÇATIŞMASI EĞİLİMİ**

### **2.2.1. İletişimin Tanımı**

İletişim mevcut düşünce tarzıyla telefonlaşma ve mektup alma ve verme gibi ulaşım, posta gönderileri, haberleşme veya elektronik şekilde bağlanmak, günümüzde ise iletişimin gazetecilik, sanat veya haberleşme; bilim dalı olarak veya normal bir etkinlik, amaçlı veya mevcut bir süreç, kişilerarası ilişki veya kitle iletişimi olarak görüldüğü ifade edilmektedir (Cüceloğlu, 2018). Dökmen'e (2005) göre iletişim; karşılıklı sistem arasındaki her türlü bilgi alış verişi olarak isimlendirilmektedir. İletişimin gerçekleşebilmesi için yukarıda belirtildiği üzere karşılıklı iki sistem gerekmektedir. Bu sistemler; iki canlı (insan-insan, insan-hayvan,

hayvan-hayvan) iki cansız (iki makine), canlı ve cansız sistemler olabilir. Bu durumu artırmak mümkündür. Yani niteliklerinden bağımsız olarak bilgi alışverişinde bulunmalarını “iletişim” olarak adlandırabiliriz. Gordon (1993)’a göre iletişim; bireyin yaşanan dengesizlik sonucunda ihtiyaçlarını dışarıya yansıtması ile başlayan bir süreçtir. Aydın (2008)’e göre iletişim özetle bireyler arasındaki anlamsal ve duygusal süreci paylaşarak ortak bir süreç haline getirmek olarak tanımlanabilir. İletişim, duyuşsal ve bilişsel doğrultuda yapılan planla ortak gayeler taşımasının bir ürünüdür. Landa (2005) ‘e göre ise iletişim bütüncül bir şekilde ele alınmaktadır. İçerisinde sözel unsurların yanı sıra sözel olmayan unsurlarda mevcut bulunmaktadır. Sözel olmayan unsurlar ise jest ve mimikler, yüz ifadeleri, ses tonu, işaret dili gibi iletişim kurmaya araç ifadelerden oluşmaktadır. Bu şekilde karşılıklı etkileşim ile günümüzde ‘iletişim’ kavramıyla adlandırılan bir terim ortaya çıkmıştır (Çetinkaya, 2011).

İletişimi ve iletişimin dinamiğini açıklamada beş varsayımdan söz etmiştir (Cüceloğlu, 2011):

1)Hiçbir şey yapmamak dahi bir iletişim olarak ele alınırken aynı ortamda bulunan kişilerin iletişim kuramaması imkansızdır.

2)İletişimin ilişki ve içerik düzeyleri bulunmaktadır. İletişim sürecinde içerik vasıtasıyla ilişkiye gireriz. İlişkinin iletişim sürecinde daha anlamlı ve kapsayıcı olduğu görülmektedir.

3)Gönderilmek istenen mesajların yapısal olarak dizini iletişimde kurulan ilişkiyi etkilemektedir. Yükleme daha yakın yazılan ifadeler vurguyu artırmakta olup iletişime yön verir.

4)Mesajlar ikiye ayrılır, sözlü ve sözsüz iletişim şeklinde. Sözlü iletişimle bilişsel düzeydeki ifadeler etkili bir şekilde karşı tarafa iletilirken, sözsüz iletişimde duyuşsal düzeydeki ifadeler etkili bir şekilde iletilir.

5)İletişim içerisinde olan bireyler eşit veya eşit olmayan ilişki şeklinde etkileşim içerisinde dir.

Yapılan tanımlamalarda iletişimin; gönderici, mesaj, araç, alıcı, gürültü, etki, belirsizlik ve geri besleme faktörlerinden meydana gelmektedir. 1960 yılında yapılan çalışmada iletişim sürecinde ana hedefin birey ve organizmanın içine bulunduğu toplum ile olan mevcut ilişkinin değiştirilmesi ya da dış güçlerin hedefi olunmasının yanı sıra bireyin daha güçlü bir hale gelmesi için iletişim kurulduğu belirtilmektedir (Şahin ve Aral, 2012).

Bireylerin yaşamlarını sürdürebilmelerindeki temel amaçlardan birisi de iletişimidir ve birey etkileşimler içerisinde var olan bir canlıdır. İletişim becerilerinin iyi olması ise bireylerin kendi aralarındaki ilişkileri ve her türlü meslek alanındaki ilişkileri kolaylaştırıcı etkilere sahiptir (Köknel, 2005). Özellikle bireylerle iç içe olan meslek gruplarında çalışanların iletişim becerilerine daha fazla yatkın olmaları gerekmektedir (Korkut, 2005). Toplumdaki yaşam iletişimin üzerine kurulmuştur. Bu doğrultuda etkili iletişime ve bunu sağlayan etkenlere ihtiyaç duyulmaktadır. Empati bu etkenlerden biridir (Şahin, 2014). Bu etkenlerinde yardımı ile bireyler iletişim aracılığıyla kendini ve değerlerini anlatmak durumundadır. İletişim her iki taraf arasındaki bilgi akışının sağlanmasının bir adımı olup, nitelikleri de düşünüldüğünde anlamlı bir şekilde karşıya taşınmasıdır (Krujiver vd., 2000). Toplum içinde iletişim kurulmuş olan ve geliştirilen anlamların zamanında korunmasını ve mekân içerisinde taşınmasını sağlamaktadır. Hedef ve kitle arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Karşılıklı olan bu ilişki de etkileşim, empati, etki-tepki ve fiziksel olmak üzere çeşitli unsurdan bahsedilmektedir (Egan, 1994). Fakat iletişim sürecinde unsurların bulunması bazı farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıklar konu ile ilgili yapılan çalışmalarda görülmektedir. Bu araştırmalar iletişim ve memnuniyet, iletişim ve empati, duygusal iletişim ve tükenmişlik, formal ve informal iletişim ile memnuniyet bireyler arası iletişim ile empatik duyarlılıktır (Tutuk ve vd., 2002). Yapılan çalışmalar, bireylerin arasındaki ilişkiler sonucunda oluşan iletişim becerilerinin farklı örgütsel değişkenler ile ilişkisi olduğunu ortaya koymaktadır (Uğurlu, 2013).

İnsan davranışlarının bir ürünü olan iletişim, belirli bir düzen içerisindedir. Kültürel yapıya bağlı olan toplumsal gruplar tarafından oluşturulan bu kalıplar, bireylerin de bu kabul etmesi durumunda devamlılık kazanmaktadır. İletişimde kullanılan işaretler, deyimler ve kelimeler bazı durumlarda farklı olarak kullanılmaktadır. Bu işaret, deyim ve kelimeler iletişim kalıpları bağlamında mana kazanmaktadır (Korkut, 2005).

Diğer yandan iletişim, bireylerin kendi içerisinde kurmuş olduğu, vücudunun çeşitli bölgelerine göndermiş olduğu iletilerle sağlamış olduğu içsel iletişim; yazılı veya sözlü yollarla bir bireyden diğer bir bireye göndermiş olduğu iletilerle sağlamış olduğu bireyler arası iletişim, farklı katmanlar doğrultusunda otoritenin farklı ileti sistemlerinin kullanılmasıyla alındığı ve gönderildiği örgüt boyutunda iletişim ve son olarak televizyon veya gazete gibi eş zamanlı birçok kişiye ulaşılmasını sağlayan kamusal veya kitlesel iletişim olarak dört gruba ayrılmıştır (Önal, 2016).

Sağlıklı bir şekilde örgütsel iletişimin devam ettirilebilmesi için iletişim süreci gerek

yatay gerekse dikey olarak farklı iki yolu bulunmaktadır. Davranışlar ve görüşlerde katılmanın artırılması açısından hizmet içinde yetiştirme faaliyetlerinde bir iletişim kanalı olarak ifade edilmektedir. İmkânlar el verdiği sürece yazılı iletişim teknikleri yerine sözlü iletişim teknikleri kullanılmalıdır (Tutar ve Yılmaz, 2013). Engellerin tamamen kaldırılması ya da azaltılması durumunda iletişim kanalları da açık olmalıdır. Konferans teknikleri sıklıkla kullanılmalı ve bireyler arası ilişkiler geliştirilmelidir. Otoritenin adımlarının tamamında iletişim süreci belirlenmektedir. Malzemenin dağılımı ile iletişim araçları bir plan dâhilinde yapılmalıdır (Demirkaya, 2012).

Çeşitli şekillerde ve boyutlarda değerlendirilen iletişim kavramını ele aldığımızda, farklı türlerinin de olduğunu araştırmalar göstermektedir. Bu durum bize iletişim türlerini incelememizin gerekliliğini göstermiştir.

### **2.2.2. İletişimin Türleri ve İşlevleri**

İletişim türleri; elektronik iletişim, sözlü iletişim, yazılı iletişim ve sözsüz iletişim olarak dört sınıfa ayrılmıştır. İletişim türleri aynı zamanda Chaffe ve Berger (1987)' in yaptığı bir sınıflama ile yaygın olarak; kitle iletişimi, örgüt iletişimi, kişilerarası iletişim ve kişinin kendisi ile yapmış olduğu iletişim olarak sınıflandırılmaktadır (Akt: Dökmen, 2005). Bu sınıflandırmayı açmak gerekirse:

**Kişi İçi İletişim:** İletişimin her zaman iki kişi arasında olamayacağını savunur. Kişi kendisiyle de iletişim içerisinde olabilir. Kendisi ile iç konuşmalarda bulunur. Bir durum hakkında düşünce yürütür. Durum değerlendirmesi yapar, iç gözlem yapar. Kendisine sorular sorup cevap alır. Yani kişi hem kaynak hem de alıcı konumundadır.

**Kişilerarası İletişim:** İletişimin en az iki ya da daha fazla kişi ile gerçekleşmesine denir. Böylece grup ve kişi, grup ve grup konuşmaları tanımın dışında kalmıştır. Bu iletişim genel itibari ile sözlü ve sözsüz iletişim şeklinde gerçekleşmektedir. Sözlü iletişim karşı taraf yani alıcıyla dil ile yapılan bir iletişim biçimidir. Sesin hızı, tonu, şiddeti gibi etkenler bu durumu etkilemektedir. Sözsüz iletişim ise jest ve mimiklerle yapılan bir iletişim biçimidir. Dökmen (1986) ise çalışmasında, sözsüz iletişim alanında verilen eğitimin yani jest ve mimikler, beden dili gibi durumların bireylerin sözlü iletişim çatışmalarına girme ihtimali açısından etkili olabileceğini ortaya koymuştur.

**Kitle İletişimi:** İletişim sürecinde iletilmek istenen bazı bilgilerin yani mesajların birtakım semboller vasıtasıyla geniş kitlelere iletilmesi ve bu mesajların kişiler tarafından yorumlanması süreci ise ‘‘kitle iletişimi’’ diye adlandırılır. Bu iletişim türünde kaynak ve

alıcı arasındaki mesajı göndermeyi sağlayan araçlara ise ‘‘kitle iletişim araçları’’ adı verilir. Kitle iletişim araçları denildiğinde ise genellikle televizyon, radyo, dergi ve gazete benzeri yayınlar karşımıza çıkmaktadır (Dökmen, 2005). Diğer bir deyişle kitle iletişimi belirli bir kaynaktan alıcıya doğru çeşitli vasıtalarla toplumun büyük bir kısmına yapılan tek yönlü bilgi akışı olarak nitelendirilebilir (Kaya, 2010). Kitle iletişimin, yararları da, zararları da vardır. Kişinin çevreyle kurulan iletişimini büyük ölçüde engelleyip bireyin yalnızlaşmasına sebep olabilmektedir (Cüceloğlu, 2011).

**Örgüt İçi İletişim:** Örgütün kelime anlamı belirli bir işi gerçekleştirmek amacıyla iş bölümü içerisinde hiyerarşi ile işlev gören koordinasyon faaliyetlerin bütünüdür (Schein, 1978). Örgüt tanımını düşündüğümüzde, örgütler içinde iletişim olmaksızın amaçlarını gerçekleştirmesi mümkün olmamaktadır diyebiliriz. Bu bağlamda örgütsel iletişim; örgüt içinde görev alan bireylerin, örgütün içindeki görev ve rolleri yerine getirebilmek amacıyla bir hiyerarşi içerisinde iletişimi sağlamaya denir (Yiğiter ve Engin, 2007). Diğer yandan örgütsel iletişim iki şekilde gerçekleşmektedir. Örgüt içinde ve örgüt dışında gerçekleşen iletişim diye ikiye ayrılmıştır. Örgüt içi iletişim, örgütün kapsamında gerçekleşirken, örgüt dışı iletişim ise harici gerçekleşmektedir (Tutar, 2003).

İletişim bir başka sınıflandırmaya göre; toplumsal iletişim, örgüt iletişim, grup iletişimi, kişilerarası iletişim ve toplumsal ilişkiler sistemi şeklinde ilişkiler şeklinde ayrılmıştır (Güngör, 2011). İletişim grup ilişkilerinin yapısına göre sınıflandırıldığında dikey ve yatay iletişim, biçimsel olmayan iletişim ve biçimsel iletişim şeklinde gruplandırılırken; kullanılmakta olan kanallara ve araçlara göre sınıflandırılmasında ise telekomünikasyon ile kitle iletişimi, dokunarak ile iletişim, görsel ve işitsel iletişim şeklinde sınıflandırılmıştır. İletişim kullanılan kodlara göre ise; sözlü iletişim, sözsüz iletişim ve yazılı iletişim şeklinde sınıflandırılırken; mekân ve zaman boyutlarına göre ise uzaktan iletişim ve yüz yüze iletişim şeklinde sınıflandırılmaktadır (Demirkaya, 2012).

Farklı türlerde sınıflandırılan iletişimin bazı işlevleri bulunmaktadır. Bunlar;

**1-Bilgi Sağlayıcı İletişim:** İletişim tarzlarının temelini bilgi değişimi oluşturmaktadır. Bilgi bireylerin çevresi ve arkadaşları ile uyumu için gereklidir. Bir diğer yandan örgütün amaçlarının gerçekleştirilmesi adına çalışan bireylerin neyin, nasıl ve niçin yapılmasıyla ilgili olarak bilgiye gereksinim duymaktadır (Güçlü, 2003).

**2-İnandırıcı Etkileyici İletişim:** İnandırma kişilerin fikirlerini, davranışlarını, tutumlarını ve karşılıklı olarak etkileşim içerisinde olmalarını imkan veren bir süreç olarak

ifade edilmektedir. Etkileşim doğrultusunda yapıldığında iletişim, iletişimi başlatan birey karşısına aldığı bireyi bilinçli bir şekilde onun davranışlarını veya yaptıklarını değiştirmeyi düşünmektedir (Zıllıoğlu, 2020)

**3-Eğitici İletişim:** Çalışanlarını yalnızca bilgilendirmeyen yöneticiler, ayrıca çalışanlarının davranışlarını da belirlemektedir. İş görenlerin örgütün hedefleri doğrultusunda görev yapabilmeleri için eğitime ihtiyaçları vardır. Öğretmenler ve müdür arasındaki ilişkinin pozitif olabilmesi eğitici iletişim yararlı olabilmesindeki temel etkidir (Özen, 2001).

**4-Değerlendirici İletişim:** Bireylerin iş hayatlarındaki arkadaşlıkları sosyal yaşamlarını da etkilemektedir. Örgüt amaçları bağlamında bireylerin birlikte olmasını ve anlamlı bir bütünlük oluşmasını sağlamaktadır (Cüceloğlu, 2018).

### 2.2.3. İletişim Süreci

İletişim çeşitli öğeleri içerisinde barındıran, mesaj, alıcı ve kaynak olmak üç ögesi bulunan bir süreci ifade etmektedir. Bunun yanında iletişim aşamasında kimin ne dediğini, kime, hangi etkiyle, hangi kanalda iletişim sağlıyor şeklinde beş ana soruya yanıt aranmaktadır (Özen, 2001). Çeşitli araştırmacılar tarafından iletişim sürecini oluşturan öğelere ilişkin yapılan araştırmalar sonucunda sürecin öğeleri üzerinde çeşitli değişikliklerde bulunmakla birlikte iletişim sürecinin genel olarak gönderi, alıcı, kodlama, kanal, mesaj, kod çözme, gürültü, geri dönüş, algı (filtre) ve çevre koşulları olarak ifade edilmektedir (Önal, 2016). İletişim sürecinin öğelerinden temel olarak bir iletişimde bulunması gereken öğeler ise alan yazında şu şekilde sıralanmaktadır: Kaynak, mesaj, kanal, alıcı, geri bildirimdir (Whirter ve Acar, 2004).

#### 2.2.3.1. Gönderici (Kaynak)

İletişim sürecinin başlangıç noktası olan gönderici, sürecin gerçekleştirilebilmesi için gereken iki etkenden biridir. Kişiler, kurum ve kurumlar iletişim sürecinde gönderici rolünde olabilir. Mesaj gönderici tarafından oluşturulabileceği gibi var olan bir mesaj da gönderici aracılığıyla başkalarına iletilebilir. İletişim gönderici birey olmadan kurulamayacağı için iletişim aşamasındaki en kritik sorumlulukta yine göndericiye aittir (Hoşgörür, 2002)

Etkin iletişim ve kaynak için kaynağın taşınması gereken özellikler aşağıda verilmiştir (Önal, 2016);

-Kaynağın bilgili olması gerekmektedir. Kaynağın bilgisi doğrultusunda kodlama

mesajı gönderebilme bilincinde olması gerekmektedir.

-Kaynağın kodlama niteliğine sahip olması gerekmektedir. Alıcıya göndermek istediği iletinin hangi şekilde kodlanması gerektiğini, işaretlerin iletilerin kelimelerin hangi manaya gelmesi gerektiğini bilmek zorundadır.

-Kaynağın düzelme ve rolüne uygun bir şekilde hareket etmesi gerekmektedir. Bulduğu kaynak düzlemine uygun davranması gereken kaynak, göndereceği mesaj ile gerçekleştirdiği rol davranışı ve statüsü ile ilgili ilişki kurmalıdır.

-Kaynağın çevresi tarafından tanınması gerekmektedir. Alıcı tarafından kaynak, hangi şekilde tanındıysa ve bu tanınma şekli hangi şekilde olumlu ise iletişimde o kadar olumlu olmaktadır.

### **2.2.3.2 Mesaj (İleti)**

Alıcı ve gönderici olarak mesaj, her iki birey tarafından da bir mana barındıran simge ile işaretlerdir. Herhangi bir biçimde ve herhangi bir yerde açığa çıkmış olan bir takım kelime ya da imgeleri ifade etmektedir. Göndericinin istek ve fikirlerinin sembollere dönüştürülmüş haline mesaj adı verilmektedir (Güçlü, 2003). Yazılan ve konuşulan kelimeler, çizim ve grafikler, jest ve mimikler, kodlanmış ve alıcıya gönderilecek mesajları içermektedir. Mesaj, iletişim sürecinin algılanan ilk yönü olup, iletişimin tür ve etkinliğinin belirlenmesinde ciddi öneme sahiptir ve iletişim sadece mesajın yayınlanmasından çok daha fazlasını ifade etmektedir. İletişim sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için mesajın da anlaşılması gerekmektedir (Geçikli, 2019); (Önal, 2016) .

### **2.2.3.3 Kanal**

Genel bir ifadeyle kanal, kaynak ile alıcı arasında olan ilişki tanımlanmaktadır. Kaynaktan alıcıya doğru mesajın gönderilmesinde kanal, kullanılmakta olan mesaj ya da yolun alındığı ya da gönderildiği ortam olarak ifade edilmektedir (Kaypakoğlu, 2008). İletişimin verimli ve etkili bir şekilde sürdürülebilmesi için kanal mesaja uygun olmalı ve doğru iletişim araçlarından yararlanılmalıdır. Gerek günlük hayatta gerekse örgütte kullanılan gazete, televizyon, radyo, e-mail, dergi ve öneri ve şikâyet kutuları olmak üzere birçok iletişim aracında kanallardan bahsedilmektedir (Önal, 2016).

Bireyler mesajlarının iletilmesi sürecinde mesajın şekline ve içeriğine göre doğru kanalı seçmelidir. İletişimin her zaman aynı kanal yoluyla kurulması her zaman sağlıklı ve verimli iletişimin oluşmasına neden olmaz. Kanalin kullanılmasında aslında önemli olan

maliyet, hız, kayıp ve etki gibi etkenlerinde göz önünde tutarak kaynaktan alıcıya kadar gönderilmesini sağlamaktadır. Kanalların birtakım olumlu ve olumsuz etkileri bulunmaktadır. İletişim kurulurken hız ve zaman gibi etkenlerle birlikte bu olumlu ve olumsuz yönlerinde değerlendirilmesi gerekmektedir (Güçlü, 2003).

#### **2.2.3.4. Engel (Parazit- Gürültü)**

Engel, sağlıklı ve verimli bir iletişim sürecinin yerine getirilmesini kısıtlayan engellerin her birini kapsamaktadır. Engel(Gürültü), iletişim sürecinin güvenilirliğini ve doğruluğunu azaltan etkenler olarak adlandırılmaktadır. Yapılan araştırmalarda engelin kaynağı olarak yeterli imgelerle anlamın ifade edilememesi ve kaynağın anlatma ile kodlama becerisinden mahrum bırakılması sonucuna ulaşılmıştır. İletişim sürecindeki engellere örnek olarak iletişim hatlarını zarar görmesi, ön yargıların bulunması, algılama hataları, ortamdaki gürültü düzeyinin yüksek olması ve duyu organlarındaki bozukluklar verilmektedir (Oskay, 2017). Bunun yanında engel fiziksel, fizyolojik ve psikolojik olarak ele alınmaktadır. Fiziksel engel dış dünyadan gelen ve iletişimi engelleyen öğeler olarak görülmekte, fizyolojik engeller temeli bireyin biyolojik, hormonal ve endokrin sistemine dayanan iletişim engelleri olarak ifade edilmekte ve psikolojik engel ise bireylerin iç dünyasında, ruhsal olarak hissettiği olayların iletişim sürecine etkisini ifade etmektedir (Dökmen, 1986).

#### **2.2.3.5 Algı**

Algı, duyu organlarına gelmekte olan bulguların yönlendirilmesi ve onlara mana verilmesi sürecini kapsamaktadır. Duyu organlarına ulaşan kodlanmış mesajlar, algılama olmadan yalnız başına herhangi bir anlam ifade etmezler ve doğru bir şekilde çözülemezler. Algılama sürecinde zihin bireyin içerisinde yer aldığı durumdan beklentilerini, geçmişini ve diğer duyularından gelen diğer duyuları sosyal ile kültürel etkileri göz önünde bulundurarak mesaja bir mana yüklenmektedir. Örneğin bir üstün astına soru sorması üzerine astın algı mekanizması aşağıda verildiği gibi uygulamaya geçmektedir (Önal, 2016);

-Duyular aracılığıyla ast, uyarıyı duymaktadır.

-Ast tarafından uyarı değerlendirilmektedir.

-Daha önceki uygulamalarla uyarı ve anlamı karşılaştırılmaktadır.

-Ast uyarıya cevap vererek veya yanıt vermeyerek kendisine göre en uygun tutum ve davranışı göstermektedir.

Kaynak ileteceği mesajı nasıl ki kodlama esnasında geçmiş tecrübelerini kullanıp,

öğrendiklerini kendi değer, inanç ve amaçlarına göre değerlendirmekteyse, aynı davranış alıcı tarafından da gerçekleştirilmektedir. Bu süreçte algılamaların farklı olması aynı mesajın farklı şekillerde değerlendirilmesine sebep olmaktadır. Bireylerin iletişim sürecinde iletileri farklı şekillerde algılamaları biyolojik ve fiziksel özellikler gibi içsel veya hareketlilik, yoğunluk, yenilik, zıtlık, tekrarlama, sıklık ve benzerlik ve farklılık gibidişsal olmak üzere iki farklı etkene bağlıdır (Baltaş ve Baltaş, 2019).

#### **2.2.3.6 Alıcı**

İletişim sürecinin son aşaması alıcıdır. Alıcı herhangi bir kişi olabildiği gibi bir grupta olabilir (Büyükanan, 2004). Mesajı alan alıcı, kodu çözmesi sonucunda göndericinin mesaja yüklemiş olduğu anlama benzer bir anlam algılaması durumunda etkili bir iletişim sürecinin gerçekleşebileceği ifade edilmiştir. İletişimin verimli ve etkili bir şekilde gerçekleştirilebilmesi için alıcının da taşıması gereken birtakım özellikler bulunmaktadır. Bu özelliklerin en başında mesajın alıcı tarafından algılanabilmesi ve buna arzulu bir şekilde yaklaşması ile alıcının mesaj konusunda bilgili olması gelmektedir (Demiray, 2019).

#### **2.2.3.7 Geri Bildirim (Feedback- Dönüt)**

Alıcının almış olduğu mesajla ilgili kaynağa vermiş olduğu cevaba geri bildirim adı verilmektedir. Geri bildirim alınan mesajın içeriği doğrultusunda olumlu veya olumsuz sonuçlanmaktadır. Bir davranışın ilerletilmesi yönünde pekiştiriyor ve destekliyorsa olumlu geri bildirim, mesajın amaçlandığı şekilde alınmaması göndericiye bildirmesi durumunda olumsuz geri bildirim söz konusu olmaktadır. İletişim sürecinin son aşaması geri bildirim aşamasıdır. Roller bu aşamada değişmekte ve alıcı kaynak durumuna kaynak da alıcı durumuna geçmektedir (Gürüz ve Eğinli, 2022).

Alıcı mesajı alması esnasında kendi inanç ve değerleriyle uyumlu olabilmesi için mesajın bazı parçalarında oynamalar yapabilirken, bazı parçalarını ise görmezden gelebilir. Mesajın bu tarz durumlar için iki yönlü olması gerekmektedir. Araştırmacılarda sağlıklı ve verimli bir iletişimin gerçekleşebilmesi için mesajın iki yönlü olması gerektiğini belirtmişlerdir. Her ne kadar sağlıklı bir iletişim için geri besleme önemli olsa da her geri beslemenin de yararlı olacağı kesin değildir (Önal, 2016).

#### **2.2.4. Kişilerarası İletişim**

Bu denli hayatın içerisinde olan iletişim kavramının tanımlanması ve bir şema içerisinde sunulması için birçok araştırma ve çalışma yapılmıştır. Carl E. Larson ve E. X. Dance tarafından 1972 yılında çalışma ve araştırmalar taranmış ve yaklaşık 126 tanımlamaya

ulaşmışlardır (Mutlu, 2017). Günümüzde ise bu sayı giderek artmıştır. Fransızca ve İngilizce 'de iletişim kavramı ile aynı anlama gelen communication, Latince 'decommunis yani ortak kelimesinden türetilmiştir ( Telman ve Ünsal, 2009). En sade haliyle iletişim düşünce, davranış ile bilgilerin iletilmesidir. Aynı zamanda iletişim anlamlandırma, bilgi üretme ve aktarma süreci olarak tanımlanmaktadır (Dökmen, 2005).Başka bir ifadeye göre bir grup veya kimseden diğerine genellikle semboller vasıtasıyla bilgi, fikir, duygu ve tutum aktarımı olarak ifade edilmektedir (Kamuşoğlu, 2013).

Geçmişten günümüze ve geleceğe uzanan insanlığın bireylerin doğumundan ölümüne kadar yaşamlarının her anında etkili olan iletişimin öncesi ve sonrası bulunmamaktadır. Doğum ve ölüm bireyler açısından başlangıç ve son olarak sayılmasına rağmen zaman aralığı arasında iletişim, bireylerin biyolojik olarak gelişmesine ve toplumsal ile kültürel çevresinde etkileşim ve ilişkilerine karşılık olarak devamlı değişen, gelişmekte olan ve buna karşılık olarak bireyi de değiştiren bir kavramdır (Zıllıoğlu, 2020). İletişim özetle, bireyin ve insanın kültürel çevresi ile etkileşimine göre değişerek gelişmekte olan ve bireylerin buna karşılık olarak değişmesine neden olan bir zaman dilimidir (Kamuşoğlu, 2013).

### **2.2.5. Kişilerarası İletişim Unsurları**

Çeşitli tanımları bulunan iletişim kavramını incelediğimizde kimi araştırmacılar iletişimin tanımını bir adım daha ileri götürerek iletişim modellerini öne sürmüş olup çeşitli modellerden bahsetmektedir. Weaver ve Shannon 'un iletişim modeline göre iletişimin bir beyin diğer beyinleri etkilemesi şeklinde dile getirilmektedir (Weaver ve Shannon, 1949). 1948 yılında ortaya çıkan Lasswell modeline göre iletişim bireyler arasındaki mesajların değiş tokuş edilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Lasswell, 1948). Akademisyenlerin birçoğu tarafından iletişim modelleri farklı model ve kuramlarla belirtilmiştir. Weaver ile Shannon tarafından ana modelin iletişimin basit bir şekilde gerçekleşen süreç şeklinde ifade etmektedir. İlerleyen yıllarda bu temel model başka araştırmacılar tarafından da ele alınarak detaylandırılmıştır. İletişimin en temel haliyle gerçekleştirilebilmesi doğrultusunda gereken etkenler sıralanmıştır. Bu unsurlar; Kaynak, Alıcı, Kodlama, Mesaj, Kanal, Geri Bildirim ve Gürültüdür. Bu etkenler birbirlerini tamamlayıcı özellikler barındırmaktadır. Kaynak ile alıcı arasındaki etkileşim ve ortaklık iletişim sürecinde başarılı bir şekilde iletişimin gerçekleştiğini göstermektedir. Alıcı ile kaynağın yaşamı ve deneyimleri ve kullanılan ortak dil iletişimin gerçekleşebilmesi için önem taşımaktadır (Gürüz ve Yaylacı, 2009).

## 2.2.6. Çatışma Kavramı

Gruplar ile kişiler arasında birden fazla alternatif bulunması durumunda görüş ayrılığının ortaya çıkması şeklinde tanımlanan çatışma, en genel tanımıyla bir ya da daha fazla birey herhangi bir konu üzerinde anlaşmazlıklar yaşaması durumunda meydana gelen durumlar olarak da ifade edilmektedir (Scrumpf vd., 2007). Çatışma ayrıca kendi aralarında uyuşmazlıklar yaşayan iki farklı etkenin bireyleri etkiledikleri zamanlarda ortaya çıkan bir durumdur. Bireyler böyle durumlarda birden çok istenilen nesnelere içinden yalnızca biri ve istenmeyen nesnelere içerisinden yalnızca biri arasından seçim yapmak zorunda kalabilir. Farklı amaçlar, ihtiyaçlar ve fırsatlar içerisinde seçim yapmak zorunda kalınması da ortaya çatışmanın çıkmasına neden olmaktadır (Demirkaya, 2012).

Çatışma, aralarında yakın ilişki bulunan bireylerin birbirleriyle ilgili olarak herhangi bir şeyin uygun olmadığını belirterek yapılanlarla karşılıklı olarak birbirlerini etkileme davranışlarıdır. Yani, bireylerin aralarındaki sorun ile ilgili olarak diğer bir bireyin uygunsuz bir davranışından sorunun kaynaklandığının düşünülmesidir. Bireylerin yaşadıklarıyla birbirlerini etkileme davranışı olarak kabul edilen çatışma kavramı, bireylerin birbirlerine karşı göstermiş olduğu davranışların ve vermiş oldukları tepkilerin sözel ve sözel olmayan bir iletişim yoluyla meydana getirilmesidir (Cüceloğlu, 2018). Kendine özgü sorunları olan çatışma kavramı, ayrıntılı bir şekilde incelenmesi gerekmesiyle birlikte çatışmaların bir kısmı ise kapalı şekilde tecrübe edilmektedir. Örneğin bir çift karşılıklı olarak yüz yüze gelmekten imtina ederek bir iletişim oluşturması durumunda mevcut problemin aralarındaki ilişkiye kötü sonuçlar doğurabileceğinden korku duymaları ve problemle ilgili olarak herhangi bir yarar sağlayamaması nedeniyle çatışmayı fazla uzatmamaktadır (Bayraktar, 2015).

Bireyler açısından çatışma kavramı değerlendirildiğinde bireyin iç dünyasında ortaya çıkan farklı istek veya arzuların eş zamanlı olarak ortaya çıkması ve birbirleriyle yüz yüze gelmesidir. Aynı zamanda bireyi karşıt davranışlara götüren, bunlardan hangisine bireyin karar veremediği ve sıkıntılı bir hale gelmesi durumu çatışma kavramı ile ifade edilmektedir (Şentürk, 2006). Çatışma ile ilgili olarak bir başka tanımlamaya göre ise zorunlu olarak aynı ortamda yer alan öğrenci ve öğretmenlerin farklı özelliklere sahip kültürel arka planları, biyolojik, duygusal ve zihinsel gelişmişlik seviyeleri, kavrama, anlama ile algılama becerileri, inanç, değer, ihtiyaç ve tutumları doğal olarak bireyler arasında anlaşmazlıklara ve çatışmalara neden olmaktadır (Önder, 2008). Örgütlerde olduğu gibi eğitim örgütleri için de çatışma kavramı kaçınılmaz bir olgudur. Eğitim örgütleri içinde bulunan okullarda

toplumun ayrılmaz bir parçasıdır. Okullarda çatışmaların en doğru şekilde çözümlenmesi okulun etkili ve verimli olmasına katkı sağlamaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde tıpkı örgütlerde olduğu gibi eğitim örgütlerinin alt örgütü olan okul içerisinde yaşanan çatışmaların bilinmesi çatışmaların çözümlenmesi açısından önemlidir (Kalaycı, 2016).

Zaman zaman saldırganlık, kavga ve rekabet gibi kavramlar ile birlikte eş anlamda kullanılan çatışma kavramı, iş birliği kavramı ile zıt anlamda kullanılmaktadır. Aynı amaç doğrultusunda hareket eden bireyler arasındaki yarış ve çekişme rekabet kavramı ile ifade edilirken, bireyler veya gruplar arasındaki bir veya birden fazla konuda uyuşmazlık, anlaşmazlık ve zıtlık olarak belirtilen interaktif bir süreç ise çatışma kavramı ile ifade edilmektedir. Çatışmanın bir sebebi ya da sonucu rekabet olarak görülmektedir. Saldırganlık ve kavga kavramı ise çatışmadan farklı olarak hem bireyler hem de örgüt için belirli bir sonucu olmayan bir dönemi tanımlamaktadır. Genellikle çatışma kavramı ile farklı manada kullanılmakta olan işbirliği kavramı en sade haliyle aynı çıkar ve amaç için oluşturulmuş olan çalışma ortaklığını ifade etmektedir. Özellikle örgütlerde işbirliğinin teşvik edilmesi örgüte etkinlik ve örgütsel verimlilik oluşturulması için bir takım fayda sağlamaktadır (Önal, 2016).

Çatışmalar içerisinde bireyler kendini ve başkalarını tanıma imkânı bulmaktadır. Çatışmaların çözülmesi sürecinde diğer insanlarla iletişime geçerek gelişme gösterir çünkü bireylerin kişilikleri ilişkilerin içinde oluşmakta ve gelişmektedir. Toplumsal bir varlık olmanın ve hayatın doğal bir sonucu olan çatışma, bunun yanı sıra yapıcı bir şekilde çatışmalara tepki gösterilerek, gelişimine fırsatının yakalanması gerekmektedir. Yapıcı bir şekilde çatışmaların çözülmesi ise çalışmanın sebeplerine ve çatışma çözme ilkeleriyle ilgili olarak bir anlayışının getirilmesi ile mümkündür. Toplumsal yaşama bu anlayışın aktarılmasıyla ise barışçıl yollar kullanılarak çatışma sorunu halledilebilir (Erem, 2008).

### **2.2.7. Çatışmanın Kaynakları ve Nedenleri**

Etkili bir şekilde çatışmanın sürdürülebilmesi amacıyla örgüt içerisinde oluşan çatışmaların nereden ortaya atıldığı ve nelerin neden olduğunun öğrenilmesi gerekmektedir. Örgütsel çatışmalar ile ilgili literatürde yer alan çalışmalar incelendiğinde yaşanan çatışmaların büyük bir bölümünün iletişim sorunlarından kaynaklandığı görülmektedir. Aynı zamanda rutin olan ve iyi yapılandırılmamış işler de çatışmaların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Kite, 2007). Diğer bir açıdan karar alma sürecine olan katılımın artmasıyla örgütsel çatışmada da hızlı bir artış eğilim göstermektedir. Fakat bu çatışmalar

diğerlerine göre daha az şiddetli olmaktadır. Bireysel özellikler ile de ilgili de çatışma olabilmektedir. Yüksek seviyede dogmatik ve otoriter kişilik ile öze saygı düzeyinin düşük olduğu kişilikler de çatışma eğilimi göstermektedir (Demirkaya, 2012).

Her ne kadar tarafların örgütlerde amaçları aynı olsa da, amaca giden yolda izlenen stratejilerin bu amaca ulaşılmasında kullanılacak araç ve gereçlerin farklı olması görev ve tutumlarda anlaşmazlıklar yaşanmasına neden olarak çatışmaların ortaya çıkmasına sebebiyet vermektedir. Araştırmacılara göre çatışma, örgütlerdeki sınırlı kaynaklardan, ortaklaşa yapılması gereken işlerde bireylerin farklı tutum ve davranışları sergilemelerinden, bireylerin farklı değer sistemlerinden ve farklı inanç ve değer yargılarına sahip olmaları gibi çeşitli etkenlerden dolayı ortaya çıkmaktadır (Öner, 2004). Örgütlerde buna karşın çatışmaların kaynakları konusunda çok fazla ve birbirinden farklı sınıflandırma bulunmaktadır. Bu kaynaklar aynı zamanda farklı şekillerde farklı kurmalara göre açıklanabilmektedir. Örneğin; toplumsal yapısal çatışma yaklaşımına göre çatışmalar aralarında rekabet olan grupların hedeflerinden kaynaklanmakta iken, psiko-kültürel kurama göre çatışma bireyin kendisi, diğerleri ve davranışlarla ilgili olarak inançlarını nitelendiren kültürel ve psikolojik güçlerden kaynaklanmaktadır (Kalaycı, 2016).

### 2.2.8. Çatışma Türleri

Çeşitli araştırmacılar tarafından çatışma kavramı farklı şekillerde sınıflandırılmıştır. Yapılan sınıflandırmaların ilki ise çatışmanın açık ve kapalı olduğunu ifade eden sınıflandırma türüdür. Bilinçli bir şekilde planlanan ve düzenlenen açık çatışma türünde yöneticilerde olan bitenin farkındadır. Kapalı çatışma türünde ise amalar derinden izlenir ve yöneticiler olup bitenin farkında olmazlar (Bayar, 2015). Farklı bir sınıflandırma türü olan örgütsel çatışma, örgütler içi ve örgütler arası sınıflandırma şeklinde yapılmaktadır. Yapılan sınıflandırmada yapılan örgüt içi sınıflandırma türü ise grup içi, gruplar arası, birey içi ve bireyler arası çatışma türü şeklinde yapılmaktadır (Karip, 2010):

**1-Kişiiçi Çatışma:** Birey içi çatışma türünde bireylerden kendi uzmanlık alanları, çıkarları, amaçları, ilgileri ve değerleri ile bağdaşmayan roller, yerine getirilmesi istendiğinde meydana gelmektedir. Bireylerin birbirleriyle bağdaşmayan görevlerin sorumluluğunu da alması birey içi çatışmalara sebep olmaktadır.

**2-Kişilerarası Çatışma:** Üst ve ast ilişkilerinde yaşanan anlaşmazlıklar sonucunda ortaya çıkan bu çatışma türü, aynı düzeyde çalışan bireyler arasında yaşanan uyuşmazlıklarda çatışmalara neden olmaktadır.

**3-Grup İçi Çatışma:** Bir birim ya da grup içerisinde grup bireyleri arasında grubun görevleri ve amaçları doğrultusunda yaşanan uyuşmazlıklardan kaynaklanan çatışma türüdür. Çatışmalar bireyler arasında olabileceği gibi grup liderleri veya grup üyeleri arasında da olabilmektedir.

**4-Gruplar Arası Çatışma:** Birim içerisinde veya grup içerisinde anlaşmazlıklardan dolayı meydana gelen çatışmalardır. Okullarda branş öğretmenleri ile sınıf öğretmenleri, üretim ile muhasebe, çalışan ile yönetim veya sınıflar arasında çatışmaların yaşanması gruplar arası çatışmalara örnek verilebilir.

Örgütlerde çatışmaların yaşanması kaçınılmazdır. Çatışmalar aynı zamanda örgütlerin yaşam güçlerinin artmasına neden olmakta ve örgütler için bir değer taşımaktadır. Bu doğrultuda her türlü çatışma örgüt için istenilir seviyede olmayabilir (Başaran, 2004). Çatışmalar bu bağlamda işlevsel ve işlevsiz olarak ikiye ayrılmaktadır. İşlevsel çatışmalar, örgütün hedeflerinin daha iyi yerlere gelebilmesi adına katkıda bulunucu ve örgütün işleyişini geliştirici özelliklerdedir. Örgütün hedeflerinin koruyucu nitelikteki sorunların ortaya konularak örgütün yaşam gücünü arttırmaktadır (Bursalıoğlu, 2012; Rahim, 2000). İşlevsiz çatışmalar ise, örgütün çalışmalarını engelleyen ve örgütün hedeflere ulaşmasını engelleyen nitelikteki engellerdir (Kalaycı, 2016; Turan, 2014).

Çatışmanın temelinde anlaşmazlık ve karşıtlık bulunmaktadır. Her zaman iletişim sürecinde çatışmanın ve iletişimin bir unsuru olmasıyla beraber bireyler arasında da ilişkilidir. Farklı çatışma türlerini ele aldıktan sonra temel çatışma türü olarak değerlendirilen Graf Analizi kapsamındaki çatışma türlerine de göz atmakta fayda vardır. Bunlar; pasif, aktif, tümenden reddetme, var oluş, yoğunluk, ön yargılı, alıkoyma, kısmi algılama gibi çeşitli şekillerde sınıflandırılabilir(Dökmen, 2005). Yapılan sınıflandırmalar aşağıda verildiği şekilde açıklanmaktadır;

**-Aktif Çatışma:** Bu çatışma türünde iki birey birbirine karşı bir haldedir. Bireyler birbirlerinin ne söylediklerini dikkat etmeden, birbirlerini dinlememekte ve bu doğrultuda birbirlerini umursamamaktadır.

**-Pasif Çatışma:** Pasif çatışmada kişiler kendi aralarında iletişim kurmak istemesine rağmen bireylerin kendi içlerinden kaynaklanan nedenler bağlamında iletişimin kurulmasına engel olmaktadır.

**-Varoluş Çatışması:** Bu çatışma türünde, kişiler ya birbirlerini hiç dinlememekte ya da birbirlerini yanlış anlamlarından dolayı konuşulan konunun dışına çıkararak öyle hareket

etmektedirler.

**-Tümden Reddetme Çatışması:** Bu çatışma türünde bireyler konuşmuş oldukları konuları reddederek konunun tam zıttını savunmaktadırlar.

**-Ön yargılı Çatışma:** Bu çatışma türünde bireyler konuşmuş oldukları konuyla ilgili olarak ön yargılı davranmakta olup karşısındaki bireyle ona göre iletişim kurarlar.

**-Yoğunluk Çatışması:** Bu çatışma türünde bireylerden herhangi birinin konuyla ilgili görüşünü diğer birey tamamen karşı çıkmasına rağmen daha farklı bir şekilde görüşüne katılmaktadır.

**-Kısmi Algılama Çatışması:** Bu çatışma türünde konuyla ilgili olarak bireylerin konuşması esnasında konunun yalnızca bir bölümünün algılanmaktadır.

**-Alıkoyma Çatışması:** Bu çatışma türünde tam anlamıyla bireyler konuyu anlamakta ancak üçüncü bir kişiye iletilmesi durumunda bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde konuyu değiştirerek aktarmaktadır.

Bu çatışma türüne ilave olarak;

**-İnsani Yaklaşım:** Bu durumda insanlar ile ilgili olumlu düşüncelere sahip olan bireylerin olumsuz düşüncelere sahip olan bireylere göre daha düşük oranda iletişim çatışmasına girdiği görülmektedir.

**-Kişisel Özellikler:** Bazı kişilik niteliklerine sahip olan kişilerin çatışmaya daha düşük girdikleri görülmektedir. Bu çatışma türüne ek olan ve karma çatışma türü şeklinde isimlendirilen;

**-Aktif ve Önyargılı Çatışma:** Gerek önyargılı çatışmayı gerekse aktif çatışmayı içerisinde barındıran çatışma türü olarak belirtilmektedir.

**-Pasif ve Tümden Reddetme:** Gerek tümünü reddetmeyi gerekse pasif çatışma türünü içerisinde barındıran çatışma türüdür.

### 2.2.9. Çatışma Çözüm Sürecinde Kullanılan İletişim Becerileri

Çatışmalarında kaynaklarında görüldüğü üzere temeli iletişim konusunda yaşanan çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Çatışma durumundaki kişiler sağlıklı bir iletişim içinde olurlar. Yani karşılıklı mesajların doğru algılanıp doğru bir şekilde iletilmemesi gibi durumlar sağlıklı iletişime sebebiyet verir. Bu konuda daha çok iletişimle ilgili çatışma durumlarını önlemek amacıyla iletişim becerileri kuvvetlendirilmeye çalışılmıştır (Öner,

2004). İletişim becerisini sağlamak için kişinin sahip olması gereken bazı özellikler vardır. Bunlar şu şekilde sıralanabilir; empatik bir yaklaşım, ben dilini kullanma eğilimi, iletişim kurulan kişiye saygı duymak, etkin dinleme becerisi gibi özelliklere sahip olmalıdır. Bu özellikleri açmak gerekirse;

Etkin dinleme, karşı tarafın söylediklerini aktif bir şekilde dinleyip söylenenlerin anlaşıldığına dair duygu ve içerik yansıtma yaparak yanıt vermektir (Cihangir, 2004).

Etkili konuşma becerilerine sahip olma, iletişim esnasında açık, somut, tam mesaj göndermek, kendini açabilmek, ben dili kullanmak, yargılayıcı, saldırgan, eleştirel olmamaktır (Yüksel-Şahin, 2010).

Empatik olma, olaylara karşı tarafın penceresinden bakabilme yeteneğidir (Dökmen, 2005).

Bunu yanında çatışma durumunda bireyin kullandığı çeşitli stratejilerde vardır. Bu stratejiler vasıtası ile iletişim çatışması durumuna karşı daha etkin ve sağlıklı bir duruş sergilenebilmektedir (Gümüseli, 2001). Aşağıda iletişim becerisinin sağlıklı devam edebilmesi için kullanılan stratejiler verilmiştir:

**Etkin dinleme**, ifade edilen cümleleri yargılamaksızın aktif bir şekilde dinleyerek, anladığını belirten yansıtma yapmaktır (Cihangir, 2004)

**Bütünleştirme Stratejisi**, iletişim çatışması esnasında hem kendinin hem de karşı tarafın ilgi, istek ve ihtiyaçlarını göz önüne alarak iletişimi devam ettirmektir (Karip, 2010).

**Kaçınma Stratejisi**, çatışma içinde olduğu kişiyle problemi çözmekten kaçınma durumudur (Eren, 2004).

**Uyma Stratejisinde**, çatışma esnasında taraflardan birinin kendi ilgi, istek ve ihtiyaçlarından vazgeçerek karşı tarafın ihtiyaç ve isteklerine göz yumması, ona boyun eğmesi durumudur (Şimşek vd., 2003).

**Hükmetme Stratejisi**, genellikle güç kullanarak kendi dediğini yaptırma eğilimidir. Karşı tarafın çözümünü manipüle ederek kendi doğrusunu karşı tarafa yetkici bir üslupla kabul ettirme durumudur (Yürür, 2009).

**Uzlaşma Stratejisinde**, iletişimde olan iki tarafında savundukları düşüncelerin kabul edilmeyip üçüncü bir tarafsız kişinin dediklerini uygulama şeklinde ifade edilmektedir. Ortaya çıkan sonuçtan iki tarafta memnundur (Eren, 2004).

## 2.2.10 Çatışma Eğilimi İle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar

Karahan (2008), yaptığı çalışmada on oturumluk çatışma çözme ve iletişim becerisi eğitim programının bireylerin sosyal beceri düzeyleri üzerinde etkilerinin incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın temelini On Dokuz Mayıs Üniversitesi'nde eğitim gören 28 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrenciler 14'er kişilik iki gruba ayrılarak bir takım testler uygulanmıştır. Çalışmada "İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı'nın" öğrencilerin sosyal beceri düzeylerini pozitif yönde anlam düzeyinde etkilediği sonucuna varılmıştır. İletişimin kritik rol üstlendiği bilindiği evlilik sürecinde bireylerin iletişim çatışmaları ile evlilik uyumları üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde ise Soylu ve Kağnıcı (2005) tarafından yapılan araştırmada bireylerin çatışma çözme eğilimleri ve empatik eğilim tarzlarının evlilik uyumu ile olan ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir'de ikamet eden 360 evli birey araştırmaya katılmıştır. Çalışma sonucunda evli bireylerin empatik eğilim düzeyleri, çatışma çözme stilleri ve geri çekilmelerinin bireylerin evlilik uyumlarının anlamlı yordayıcıları olmadığı bulgulanmıştır. Curun' un (2014) yaptığı çalışmada ise bireylerin cinsiyet rolü yönelmelerinin, kişilerarası iletişim çatışmaları ve evlilik uyumu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 102 evli çift oluşturmuştur. Çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde evli çiftlerin kişilerarası iletişim çatışma çözme becerileri düzeylerinin birbirleriyle benzer özellikler gösterdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Polat' ın (2012), yaptığı çalışmada boşanma sürecindeki bireylerin yaşadıkları iletişim çatışması tarzı, evlilik çatışması düzeyleri, bazı sosyo-demografik düzeyler ve sosyal destek arasındaki özellikler arasındaki etkileşimlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın temelini İzmir'de aile mahkemesine başvuran bireyler arasından seçilen 102 birey oluşturmaktadır. Çalışmada kadınların çatışma seviyelerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Houser (2009), yaptığı çalışmasında evli kişilerin evlilik doyumlarını; iletişim çatışmaları eğilimi, romantik kıskançlık ve duygusal zekâ düzeyleri ile evlenme ile cinsiyet biçimleri açısından incelenmesini amaçlanmıştır. Çalışmanın örneklemini 921 birey oluşturmuştur. Çalışmada görücü usulü ile evlenen bireylerin ve erkek bireylerin iletişim çatışmasına girme eğilimlerine daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda kadınların duygusal zekâ seviyelerinin erkek bireylere oranla daha fazla olduğu bulgusuna varılmıştır. Bireylerin kişilerarası iletişim becerilerinin sosyal beceri düzeyleri ve evlilik uyumlarının yanında bireylerin çeşitli değişkenleriyle ilişkisi incelenmiştir. Işık (1993), yaptığı çalışmada normal veya normalüstü zekaya sahip olan ilkökul üçüncü sınıf öğrencilerinden öğretmenleri

tarafından başarılı görülmeyen öğrenciler tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin ailelerine iletişim becerilerinin öğretilmesi ile bireylerin akademik başarılarının artırılması amaçlanmıştır. Yapılan çalışmalar sonucunda öğrencilerin akademik başarılarında artış görülmüştür. Namlu (2001), yaptığı çalışmada ilköğretim okul yöneticilerinin kişilerarası iletişim çatışma eğilimlerinin ve ekip liderliği düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Eskişehir il merkezinde bulunan 83 ilköğretim okulundaki 160 yönetici katılmıştır. Çalışmada okul yöneticilerinin liderlik düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun yanında ilköğretim okul yöneticilerinin kişilerarası iletişim becerilerinin yüksek seviyede olduğu bulgulanmıştır. Yapılan başka bir çalışma olarak ise Karahan'ın araştırmasında (2005) öncesinde benzer özelliklere sahip oldukları bilinen üniversite öğrencilerinden oluşan 2 gruba uyguladığı ön test – son test sonuçlarına dayalı olarak kişilerarası iletişim becerilerine yönelik eğitim alan grubun ön test ve son test sonuçları arasında diğer gruba göre anlamlı farklılaşma olduğu bulgulanmıştır.

### **2.3. STRESLE BAŞA ÇIKMA**

#### **2.3.1. Stres Kavramı**

Uzun yıllardır birçok disiplin ile ilgilenen stres kavramı, nöroloji, sosyoloji, fizyoloji, psikoloji, biyokimya, endokrinoloji, antropoloji ve immünoloji gibi birçok alan stres kavramı ile iç içedir. Stres olgusunun temeli, stresin immünolojik, endokrin, nörokimyasal ve elektro fizyolojik gibi psikobiyolojik olgulara odaklanmıştır. Stres olgusunun bir çıkarımı şeklinde sosyal duygusal yaşam, işleyiş, bilişsel işleyiş ile performans gibi; stresli yaşam ile mücadele edilmesi ve stresin etkilerinin azaltılması adına alınan önleyici tedbirler ile sosyal ve psikolojik olgularda bu süreçte dikkatleri üzerine çekmiştir (Ülev, 2014).

Stres kavramı zamanla günlük hayatın ayrılmaz bir parçası haline gelmeye başlasa da aslında yeni bir kavram değildir. İnsanlık tarihi kadar bir geçmişe sahiptir. Fakat bilim insanları, bu denli eskimiş kültüre sahip olan stres olgusunun apaçık şekilde tanımlanamamaktadır. Stres kavramı ile ilgili olarak bu nedenle farklı bakış açıları bulunmaktadır. Üniversitedeki insandan sokaktaki insanlara kadar stres kavramı sıklıkla herkesin kullanmış olduğu ve ayrıca birçok kişinin de yaşamış olduğu psikolojik bir durumdur. Konu ile ilgili yapılan çalışmalara göre stres tanımında farklı bakış açıları olduğu gibi bireylerde gözlemlenen stresin belirtileri ve nedenleri bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Özellikle günümüzde değişim hızında yaşanan hızlı değişimler, bireylerin sürekli bir şeyler kaçırmışçasına hareket etmeleri, stresi bireylerin gündelik hayatlarında

ayrılmaz bir bütün haline gelmiştir (Yurtsever, 2009).

Stres kavramı hem davranım gerek uyarıcı gerekse bu iki kavram arasındaki iletişimi barındıran bir olgudur. Stres olgusunun temelinde bireylerin algılamasının ve deneyimlerinin değerlendirilmesi yatmakta olup, bu doğrultuda bireyin edinmiş olduğu deneyimlerine değerlendirilişi, anlam verilişi ve yönlendirilişi stres konusunda temel etken olmaktadır. Örneğin aynı sosyal ile fiziksel ortam içerisinde bireylerin bazıları son derece stresli ile gergin olurlarken, bireylerin bir kısmı ise son derece mutlu ve rahat olabilirler. Buradan çıkarılacak sonuca göre stres kavramı bireyler arasında değişkenlik gösteren bir olgudur. Bir birey üzerinde oluşabilecek stres durumu bir başka birey üzerinde oluşmayabilir (Doğan ve Eser, 2013).

Çevreden gelen çeşitli uyarılara karşılık olarak vücudun vermiş olduğu genel tepkiler stres olarak ifade edilmektedir. Olumlu ve olumsuz olarak stresin neden olmuş olduğu etkiler ele alınabilmektedir. Eustress kavramı olumlu stres anlamına gelip, bireylerin hedeflerine ulaşabilmeleri için onları motive eden bir yapı olarak tanımlanmıştır. Araştırmacılar tarafından stres kavramı farklı şekillerde tanımlanmıştır. Bu tanımlamalardan biri, bireyin iyilik halini riske sokan ve kaynaklarını zorlayan durumlar şeklinde ifade edilmiştir. Bu tanımdan hareketle stresin sağlığa zarar verdiği de belirtilmiştir. Çevreden gelen uyarılar ile birlikte yoğun bir stres ağı oluştuğunda bireylerin iç dengesinde de bozulmalar meydana gelmektedir. Yaşanan yoğun stres durumunun kronikleşmesi durumunda başta bağışıklık sisteminde zayıflamalar olduğu görülmekte ve bu durumda pek çok hastalığa neden olmaktadır (Varıcıer, 2019).

İlk kez 14. yüzyılda stres kavramı, güçlük, zorluk, sıkıntı ve üzüntü anlamlarında kullanılmıştır. 17. yüzyılda Fizikçi Hook tarafından stres olgusu, fiziki alanda ilk kez bilimsel olarak kullanılmıştır fakat 19. yüzyılın başlarından itibaren sistematik olarak kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır. 20. yüzyılın ilk dönemlerinde Hans Selye, ilk kez stres kavramının biyolojik açıklamasını ve tanımını yapmıştır. Stres kavramı Selye 'ye göre, psikolojik etkenlerde dâhil olmak üzere her türlü zararlı uyarıcıya karşılık organize bir şekilde vücudun kendini savunmaya almasıdır. 1955 yılında Selye'nin stresin önemini Amerikan Psikoloji Birliği'nde vurgulamış olması, stresin başta psikoloji ve diğer davranış bilimleri alanında yaygın bir şekilde araştırılmasına olanak sağlamıştır (Demircan, 2021).

Stres olgusunun ortaya çıkmasıyla birlikte başa çıkma ve buna karşı savaşma, bedenin fiziksel dengesinin sağlanması için sarf edilen çaba ile benzerlikler göstermektedir.

Hastalığa neden olan bu tetikleyici bedenin vermiş olduğu tepkide görülmektedir. Tetikleyici ile beden sistemi arasında insan bedeni, pasif toleransın bulunduğu tepkiler bulunmaktadır. Aynı zamanda tetikleyiciye saldıran insan bedeni, saldırarak bunun yok edilmesi amacıyla olan enzimlerin oluşturulması için kimyasal değişimlerinde meydana gelen catatoxic tepkilerde yer almaktadır. Bedende var olan hastalık etmenleri değerlendirirken bireydeki stres etmenleri de göz önünde bulundurulmaktadır (Göçet, 2006).

Her ne kadar stres kavramı genellikle zararlı ve olumsuz anlamlarda ele alınmış olsa da bazı zamanlarda olumlu etkileri de görülmektedir. Stresin belli bir düzeyde olması etkili bir işleyiş için gerekli olup var oluşun önemli özelliğidir. Stresin olumlu yönde olması, organizmada büyümeye, olgunlaşmaya ve fiziksel ve ruhsal değişimlere neden olmaktadır. Ayrıca stresin oluşmasına neden olan birçok etken bulunmaktadır. Bireyin psikolojik veya fiziksel durumu için tehdit olarak algılamış olduğu uyarıcı ve etkenlerin tamamı strese neden olmaktadır. Kişiler açısından zararlı ve tehdit edici olarak algılanan ve bunun sonucunda gerilim yaratan her durum ve olay stres uyarıcısı olarak ele alınmaktadır (Yamaç, 2009).

Tek yönlü stresin olmasının dışında birbirleriyle etkileşim içerisinde bulunan ve çeşitli süreç ve değişkenlerden meydana gelen karışık durumlar doğrultusunda incelenmesi tanımlama aşamasında daha doğru ifadelerle yer verilmesini sağlamaktadır. Çeşitli değerlendirmeler ve tanımlamalar doğrultusunda dört kavram stresin meydana getirilmesi sürecinde olumlu etkiler yaratmışlardır. Bu etkiler; içsel veya dışsal bir unsurun varlık göstermesi, bu unsurun zararlı veya tehlikeli olmasına dair incelemelerin yapılması, psikolojik veya zihinsel bir şekilde yapılan başa çıkma faaliyetleri ve beden ve zihindeki karışık etkiler olarak tanımlanan stres tepkisidir (Bölükbaş, 2021).

### **2.3.2. Stresin Tarihçesi**

Bireylerin günlük hayatlarının parçalanamaz bir bütünü durumuna gelen stres kavramı geçmiş dönemlerden itibaren insanlık tarihinde konumlanmıştır. Günümüzde stresle mücadele edebilmek adına gösterilen mücadeleler ile geçmiş dönemde sarf edilen çabalar arasında aslında pek fark bulunmamaktadır. Geçmişle günümüz arasında strese neden olan etkenler arasında değişkenlik görülebilme ihtimali her ne kadar bulunsada verilen tepkiler arasında farklılıklar bulunmamaktadır. Stresin günümüzde görülen etkileri arasında; sosyal, teknolojik, politik ve ekonomik alanlarda yaşana sorunlar bulunmaktadır. Bu alanlarda bireylerin gelişimlere ve değişimlere ayak uydurabilmesi strese neden olmaktadır (Emir, 2014).

Stres kelimesi Latince dilinde *estricia* kelimesinden türetilmiştir. 17. yüzyılda stres kelimesi felaket, musibet, elem, keder ve bela gibi anlamlarda kullanılmıştır. Kelimenin anlamı 18. ve 19. yüzyıllarda değişerek baskı, zor ve güç gibi manalarda bireylere nesnelere, organlara ve ruhsal yapılara yönelik olarak kullanılmaktadır (Akman, 2004). Stres bu doğrultuda obje ve bireyin bu tür faktörlerin etkileriyle biçiminin çarpıtılmasına ve bozulmasına karşılık olarak bir direnç manasında kullanılmıştır. Stres kelimesi Çin dilinde fırsat ve tehlike kelimelerinin imgelerinin karıştırılmasıyla kullanılmaya başlanmıştır. Yaşamın farklı alanlarında ve dönemlerinde çok değişik şekillerde bireylerin karşısına çıkan stres aşırı boyutlara ulaşması durumunda gerginliklere ve çeşitli hastalıklara neden olmakta ve bireyin enerji ve dikkatini tüketebilmektedir. Ancak stresin ana kaynağının bulunmasının ardından bunların kontrol altına alınabilmesi için yeni stratejilerin geliştirilmesi ve etkin bir şekilde stres kaynaklarının kontrol altına alınması imkanlar dahilindedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres konusu ile ilgili olarak bilim dünyası incelendiğinde ilk kez stres kavramı 17. yüzyılda elastiki obje ve objeye uygulanmış olan dış güç arasındaki ilişki olarak açıklayan fizikçi Robert Hook olduğu belirtilmektedir. Hook 'un ortaya koymuş olduğu bu çıkarımlar zamanla her ne kadar değişime uğramış olsa da 20. yüzyılda sosyoloji, fizyoloji ve psikolojiyi geniş çaplı olarak etkilemiştir (Akman, 2004). Yüzyıl kadar sonra Thomas Young isimli bir başka fizikçi ise Hook 'un ardından stresin formüle edilmesini sağlamıştır. Young 'un anlayışına göre stres kavramı; kendi içerisinde maddenin olmakta olan direnç veya güç olarak ifade edilmiştir. Madde, kendi üzerinde uygulanmış olan dış güce kendi direncine oranla bir tepki göstermektedir. Stresten dolayı verilen tepkiler sayesinde elastik kütle, eğilip bükülmesi sonucunda bu dış gücün dengelenmesini sağlamaya ve onunla uyum içerisinde olmaya çalışmaktadır fakat dış gücün elastik kütlede bulunan dirençten büyük olması durumunda böyle bir dengeleme gerçekleşmez ve niceliksel bir değişime uğrayan madde kırılabilir. Niteliksel değişimler ise dıştan gelen gücün aşırı büyük olması durumunda gerçekleşmektedir (Şahin, 1998).

### **2.3.3. Stresin Belirtileri**

Stres yönetimi ele alınmadığı sürece, insan bedeni art arda mücadele veya kaçma tepkisi yaşayarak yavaş yavaş birtakım tepkiler vermeye başlar. Bireyler arasında bu tepkilerin nitelikleri değişkenlik göstermektedir. Her bireyin stres ile karşılaştığında açıklar veren bir zayıf yönü bulunmaktadır. Genellikle bireylerin stresini azaltabilmesi için bedenlerinde birtakım belirtilerin ortaya çıkması beklenmektedir. 1990 yılında Dünya

yılığında yer alan bilgilere göre sağlık için ABD’de 666 milyar dolar harcanmış ve bu harcamanın büyük bir bölümü streslerin yönetilememesi sonucunda ortaya çıkan rahatsızlıkların ortaya çıkarılması için kullanılmıştır. Günlük yaşam faaliyetleri ile stres arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Hatta belki de tecrübe edinilmiş bu zorluklar ilişkiye işaret etmektedir. Stres olgusu gerek zihinsel gerekse fiziksel sağlık üzerinde birtakım olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bireyler üzerinde stresin bu etkileri bazı saldırgan davranışlara neden olmakta, bu bağlamda psikosomatik hastalıkları, kognitif zorlukları ve uyku problemlerine de neden olmaktadır (Çankıroğlu, 2007).

Stresin belirtileri de bireyler arasında farklılıklar göstermektedir. Aynı zamanda bazı belirtiler ise ortak özellikler göstermektedir. Stres ile bireyin baş edebilmesi için yaşamış olduğu stresin belirtilerinin farkında olması gerekmektedir. Yaşanılan stresin belirtilerinin daha iyi açıklanabilmesi için sosyal, duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak dört grup altında toplanmıştır (Braham, 2002):

- **Fiziksel Belirtiler:** Dış gıcırdatma, aşırı terleme olması, yorgun olunması ve enerjide düşüş yaşanması, tansiyon riski yaşanması, kalp krizi riski, sırt ağrısı, boşaltım ve sindirim sistemi bozuklukları, baş ağrısı, iştah problemleri, kas ağrıları ve düzensiz uyku sorunu stresin fiziksel belirtilerindedir. Fiziksel belirtiler kısa ya da uzun süreli olabilmektedir.

- **Zihinsel Belirtiler:** İş performansında düşüşler yaşanması, hafızada zayıflık, mizah anlayışının kaybolması, intihar ve karamsarlık düşünceleri, saplantılı düşünceler, karar alma da güçlükler yaşanması, dikkat sorunlarının yaşanması, olması gerekenden fazla hayal kurulması ve unutkanlık stresin zihinsel belirtileridir.

- **Duygusal Belirtiler:** Bireylerin duygularının sıklıkla değişime uğraması, saldırganlık ya da kin duygularına sahip olma, ümitsizlik hissi, öz güven kaybı, sıklıkla kâbus görme, öfke, huzursuzluk hissi, kaygı, heyecan duygusunun kaybolması ve depresyon stresin zihinsel belirtileridir.

- **Sosyal Belirtiler:** İnsanlara sorun yaratmak, fazla savunmacı tutum içine girilmesi, birden fazla kişiyle konuşamaması, insanlarda hata aranması veya sözle rencide edilmesi, fazla kırılgan veya alıngan olunması, bencil davranılması, diğer insanlardan şüphe duyulması, başkalarının suçlanması, hoşgörülü olunmaması ve yalnızlık stresin sosyal belirtileridir.

#### 2.3.4. Stresin Aşamaları

Stres altında iken birey üç adımdan geçmektedir. Bu aşamalar; direnç, alarm ve tükenme aşamalarıdır. Aşağıda üç aşamaya da değinilmiştir (Johnstone, 1989):

#### **2.3.4.1. Alarm Aşaması**

Alarm aşaması, şokun kabul edilmesi sürecidir. Vücut savunmaları bu dönemde karşılık olarak bir şok meydana gelmektedir. Şokun meydana gelmesi durumu ile ilgili olarak vücut savunmaları karşılık olarak şok şeklinde devreye girmektedir. Alarm aşaması; periferik sempatik-adrenal medulla sistem ve hipotalamik hipofiz-adrenokortikol sistemin aktivasyonunu içermektedir. Alarm aşaması yıllardır belirtildiği üzere savaş veya kaç tepkisinin meydana geldiği süreçtir. Stresin meydana geldiği dönemlerde beyin kabuğu bölgeleri bunu algılamakta ve hipotalamusa göndermektedir. Hipotalamusun stresi algılamasının ardından adrenokortikol adı verilen hormon salgılanmaktadır. En önemli stres hormonu bu hormondur. Aynı zamanda adrenal korteksten kortizol şeklinde adlandırılan hormon da salgılanmaktadır. Bunların tamamı beyin hipotalamik hipofiz adrenal salgı aktivitesini arttırmaktadır. Tehlikeyi tanıyan vücut ya savaş ya kaç durumuna doğru harekete geçmektedir. Stresle mücadele edilebilmesi için kan basıncı artarak soluk alıp verme ve kalp atışı hızlanmakta, kaslar gerilmekte, daha iyi görülebilmesi için göz bebekleri küçülmekte, stokta yer alan glikojen şeker glikoza dönüşmekte ve noradrenalin ve adrenal salgısı artmakta, kaslara oksijen taşınması üzerine alyuvarlar organizmaya dağılmakta, kasların kullanılması için hazım enerjisi yavaşlamakta, vücut ve saç kılları dikilmektedir. İstenmeyen koşulların ortaya çıkması durumunda bireyler ya mücadele edecekler ya da kaçacaklardır. Stres etkeninin ortadan kalkması durumunda sindirim, uyku ve gevşeme gibi durumlar sonucunda vücudun yavaşlaması görülmektedir. Stres durumunun devam etmesi durumunda direnç aşamasına geçilmektedir.

#### **2.3.4.2. Direnç Aşaması**

Direnç aşaması içerisinde iki tepkiyi barındırmaktadır. Tepkinin ilki, strese karşı vücut direnç göstermektedir. Bir diğer tepki de ise stresin etkilerine karşı vücut uyum sağlamaktadır. Bu aşama aynı zamanda alarm aşamasının karşı aşaması olarak bilinmektedir. Kısaca canlının alarm tepkisi esnasında belirti göstermemektedir. Hormonların serbest bırakılması direnç aşamasında neden olduğu ve çevresel stres etkileri üzerindeki homeostatik bakımı yansıtan lokal doku adaptasyon tepkilerini barındıran bir süreçtir. Vücudun direnç göstermesi normal standartların üzerine

çıkılmaktadır. Yüz yüze olduğu bu stres verici duruma karşılık olarak karşı direnç yükselmiştir. Bu durumla uyum içerisinde olmak veya kaçmak zorunda olmasından dolayı diğer stres vericilere karşı direnci düşmektedir. Örneğin direnç döneminde ise vücudun almış olduğu bir toksine karşı soğuk algınlığına karşı direnci düşük olmaktadır. Genellikle AIDS'li hastaların soğuk algınlığını basit bir şekilde atlatamayarak ölmeleri şimdilerde sıklıkla görülmektedir. Direnç dönemi eğer başarı ile atlatılması durumunda beden normal koşullarına dönmekte ancak bedenin başarısız olması durumunda vücut iyice kuvvetten düşmektedir. Direnme aşamasında organizmanın geçirmiş olduğu belirgin nitelikler, sürren korteksin hacminde timüs ve diğer lenflerle ilgili organlarda küçülme, büyüme ve hareketinde artış ve birinci evreye ait belirgin özelliklerin çoğunda bir yön değiştirme olarak meydana gelmektedir.

#### **2.3.4.3. Tükenme Aşaması**

Stresin vücut üzerindeki etkilerini sürdürmeye devam etmesi durumunda vücudun kazandığı uyum süreci kaybolmakta ve vücudun direnci azalmaktadır. Tükenme aşamasındaki kimi zamanlarda görülen belirtiler alarm aşamasındaki tepkilere benzemektedir. Stresin aşırı derece sürmesi durumunda beden tamamen kabullenmekte, ortaya hastalıklar çıkmakta, hayat süreleri kısalmakta ve hatta canlının ölümü bile gerçekleşebilmektedir. Gerilim kaynakları ve bunların yoğunluk derecelerinin azalmaması durumunda bu aşamada artış gösterdikleri durumlarda bireyin ekstra göstermiş oldukları gayretler azalacak ve önemli derecede davranışlarında hayal kırıklıklarının ve sapmaların görüldüğü bir süreç olmaktadır. Birey, tükenme aşamasının sonlarına doğru davranış açısından bozuklukların yanı sıra bedensel bozukluklar ve rahatsızlıklar da göstermektedir. Bu bağlamda stres ortamından uzaklaştırılarak psikolojik ve tıbbi tedaviye gereksinim duyulmaktadır. Parasempatik sinir sistemi tükenme sürecinde oldukça etkilidir. Birey tükenmesine rağmen stres kaynağı da bulunmaktadır. Stres kaynaklarının uzun süreli olması ile bu aşamada mücadele etmek mümkün olmamakta ve kişi diğer stres kaynaklarının yaratmış olduğu etkilerine de açık hale gelmektedir. Tükenme aşamasının belirtileri; kalp çarpıntısı, olaylar karşısında aşırı derecede duyarlılık duyulması, paniğe kapılma, sinirli hareketler, yüksek kan basıncı, bulantı, baş dönmesi, bitkinlik, aşırı alkol tüketimi, hazımsızlık, kâbus görme, göğüs ağrıları, kalp ağrıları, aşırı yeme, uyanma zorluğu ve uyanamama, kronik baş ağrıları ve yorgunluk hissedilmesi gibi belirtilerdir.

#### **2.3.5. Stresin Çeşitleri**

Geçmişten günümüze kadar stres kavramı varlığını devam ettirmektedir. Yaşamı süresince birey, olaylarla mücadele edilmesi ve karşılaması zor olan talepler ile karşılıklı kalmaktadır. Zorluklarla mücadele edebilmesi için zengin donanımlara ve kaynakları bulunan bireyi kendisinden bu özellikleri ve beklentileri karşılayamaması durumunda stres kavramı ortaya çıkmaktadır. Stresin oluşumunda çeşitli faktörler etkili olmuştur. Aşağıda stresin oluşmasına neden olan bazı etkenlere yer verilmiştir (Pehlivan, 1995).

### **2.3.5.1. Fiziki Çevreden Kaynaklanan Stres**

Stresin oluşmasına neden olan en önemli fiziki çevre şartları; toz, radyasyon, ortamına son derece sıcak veya soğuk olması, hava şartları, kalabalık ve gürültüdür. Aynı zamanda stresin ortaya çıkmasına neden olan pek çok etken bulunmaktadır. Ancak fiziksel çevre genellikle bu etkenler arasında yer almamaktadır. Strese bağlı olarak bu bağlamda gözlenen sebeplerin ana nedenleri arasında yer almayabilir. Örnek vermek gerekirse ofis malzemelerinin sağlıklı olmaması ve gürültü strese neden olan dış etkenlerden yalnızca bazılarıdır. Aşırı soğuk veya sıcak olan ortamlarda bireylerin enerjileri ve ruh hallerinde bozulmalar meydana gelebilmekte, hava kirlilikleri sinir gerginliklerine ve fiziksel şikayetlere neden olabilmekte, sigara dumanı ile dolu olan bir ofis baş ağrılarına neden olabilmektedir.

### **2.3.5.2. İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Stres**

Son zamanlarda sektörlerde bazı değişiklikler görülmektedir. İş yerlerinin geleneksel şekilde düzenlenmesi ve ofis organizasyonlarının geleneksel şekilde yapılması modern iş çevresi ile bağdaşmamaktadır. Günümüzde artık iş prosedürlerinin değişmesi, çalışanlara eğitim verilmesi, iş istasyonları, çeşitli iş dışı aktivitelerin uygulanması, fiziksel çevrenin iyileştirilmesi ve müşteri-çevre-alet-operatör etkileşimi gibi uygulamalar yer almaktadır. Doğal olarak bu uygulamalar devam ederken çalışanlar ve organizasyonlar etkilenmektedir. Özellikle de çalışanların güvenlik, sağlık ve iş algıları ihtiyaçları değişim ile karşı karşıya kalmaktadır. İş hayatlarında yer alan aşırı sorumluluklar; çalışma arkadaşları arasındaki uyuşmazlıklar, iş yerinin fiziksel çevresinden dolayı yaşanan sorunlar, çalışma koşulları, ücret ile ilgili sıkıntılar, aşırı sorumluluklar, aşırı iş yükü ve buna benzer sorunlar iş yerinden dolayı kaynaklanan stres çeşitleridir.

### **2.3.5.3. Psiko-Sosyal Özelliklerden Kaynaklanan Stres**

Psikososyal özellikli stres türleri üç başlıkta sınıflandırılmıştır. Stres çeşitleri içerisinde hayat krizleri niteliğindeki stresler, günlük stresler ve gelişimsel stresler

sayılabilir. Günlük hayatta yaşanan ve bireyleri sıkıntıya sokan stresler günlük stresler şeklinde tanımlanmaktadır. Örneğin trafiğin sıkışık olması ve evden çıkılırken anahtarın unutulması günlük stres olaylarına örnek verilebilir. Bireylerin gelişimleri ile ilgili basamakları düzgün bir şekilde yerine getirememesi ise gelişimsel stres olarak ifade edilmektedir. Bireylerin zihinsel ya da fiziksel anlamda gelişimlerinin olmaması bu stres türüne örnek olarak verilebilir. Böyle durumlarda bireyler stres altına girmektedir. Bireylerin hayat akışlarının değiştirildiği stres türü ise hayat krizi niteliğindedir. Çok yakın bir kişinin işten çıkarılması bu stres türüne örnek verilebilir.

#### **2.3.5.4. Olumlu ve Olumsuz Stresler**

Bireylerin olumlu veya olumsuz anlamda stresten bahsettikleri görülmektedir. Bedenin güçlüklerin üstesinden gelmesi ve kendini savunması iyi stres olarak adlandırılmaktadır. Başa çıkmanın öğrenilmesi, uyum sağlama ve zorluklarla mücadele etmek gibi etkenler iyi stresin olumlu taraflarıdır. Bu durumda performanslarını daha iyi sergilerler ve daha mutlu olmaktadır. Stres ile ilgili yapılan çeşitli tanımlamalar incelendiğinde genellikle olumsuz ve zararlı bir kavram olarak stres ifade edilmektedir. Stres kavramı her ne kadar kişiyi uyumunu tehlikeye soksa da, zor durumda bıraksa da, bunaltı ve acı vermiş olsa da stresle başa çıkılması durumunda bireyi mutluluğa, ileriye ve başarıya götüren bir niteliğe sahiptir. Örneğin kadınların birçoğu için hamile olmak endişe yaratıcı, yorucu ve hatta acı verici bir durumdur. Ancak annenin bebeğini kucağını alması ise paha biçilemez bir durumdur. Bu tür sebeplerle bazı araştırmacılar stres olgusunun olumsuz bir şey olmadığını, bundan kaçmanın olmayacağını ve stresin gelişim, değişim, motivasyon ve büyüme için şart olduğu görülmektedir.

#### **2.3.5.5. Kısa Süreli ve Uzun Süreli Stres**

Kısa süreli stresin olması, belli bir stres kaynağına bireyin yönelerek stresle öyle veya böyle mücadele etmeye ardından rahatlayabildiği, gündelik yaşamına devam etmesini sağlayan bir stres türüdür. Bireylerde de sürekli stresli olunması durumunda meydana geldiği zamanda mücadele etmeye çalışarak ardından stresin önceki düzeyine dönülebilmesi durumunda bireylerin bedenleri ciddi anlamda zarar görmemektedir. Buna karşılık olarak öyle veya böyle nedenlerle yaşanan stresin göz ardı edilerek başa çıkılması anlamında herhangi bir çaba gösterilmezse bireylerin zarar görmesi kaçınılmaz olmaktadır. Fakat burada önemli olan ise bu durumların ne sıklıkla yaşandığıdır. Bu durumların sıklıkla yaşanması durumunda stresin kısa süreli olması olgusu uzun süreli stres olgusuna

dönüşmektedir. Özellikle bunların kısa süreli yaşanması ciddi önem arz etmektedir. Birey bu bağlamda psikolojik, bedensel ve davranışsal olarak kısa süreli etkilemesi ve stres sonrasındaki dönemde eski haline bireyin dönmesi stresin kısa süreli yaşanmasıdır.

### **2.3.6. Stresle Başa Çıkma**

Kaçınılmaz ve önemli bir kavram olan stresin mücadele etme mekanizmaları ve yoğunluğunun etkili olması fiziksel ve psikolojik durumlarını da etkilemektedir. 1986 yılında Lazarus ve arkadaşlarının stresle mücadele etme yaklaşımı stres verici birey-çevre ilişkisi ve bu ilişkilerin uzun süreli bulguları üzerinde büyük bir öneme sahip mücadele etme ve bilişsel değerlendirme olarak ifade edilmektedir. Bilişsel değerlendirme bireylerin çevresiyle olan mücadelesinin kendisiyle alakalı olup olmamasını veya ne gibi bir ilişkisinin olduğunun değerlendirildiği aşamadır. Bireyler birincil değerlendirme de mücadele sürecinde herhangi bir şeyin tehlikede olup olmadığını değerlendirmektedir (Rowshan, 2015).

Latince 'den türetilen stres kelimesi, İngiliz literatüründe kullanılmakta olan bir terimdir. Aslında stres kavramı tüketici ve yıpratıcı bir olgu olmayıp, bireylerin güçlenmesini sağlayan ve geliştiren etkidir. 14. yüzyılın ilk dönemlerinde stres kavramı, sıkıntılar, zorluklar, güçlükler ve acıların ifade edilmesi için kullanılmıştır. Canlılarla ve insanlarla ilgili durumun tanımlanmasında kullanılan bir sözcük olan stres kavramı mühendislik ve fizik alanlarında kullanılmaktadır. Stres kavramı, 17. yüzyılda ilk kez elastik nesne ve ona uygulanmış olan dış güç ile olan ilişkinin açıklanması üzere fizikçi Robert Hooke tarafından kullanılmaktadır. Bir diğer fizikçi olan Thomas Young tarafından maddenin kendi içerisinde stres olan bir direnç veya güç olarak biyolog Water Cannon ise acil bir durum tepkisi olarak tanımlanmakta ve temelinde biyolojik var oluş ve uyum gereksinimi olarak ifade edilmiştir. Stres, Cannon tarafından canlının kendi hayatını ve çevreyle olan uyumunu tehdit eden bir uyarıcıya gösterdiği ve varoluşsal değeri olan bir kaçma veya savaşıma tepkisi canlılara doğanın bir hediyesi olarak ifade edilmektedir. Tarih öncesi dönemlerde stres kavramının insanın gücünü yitirme, uzun süreli sıcak ya da soğuk iklime maruz kalınması, kuvvet gerektiren işler, kan kaybı ve korku ve hastalıkların üstesinden gelmeye yönelik ortaya çıkan eski bir kavram olarak belirtilmiştir (Güç, 2015).

Stres yaratan durum veya olayların tamamen ortadan kaldırılması veya en aza indirilmesi amacıyla kullanılan mücadele etme yöntemlerinden bazıları küresel çaplıdır. Kullanılan yöntemin başarılı olması durumunda stres durumu giderek ortadan kalkarken,

başarısız olunması durumunda ise kaygı ile başlayan birtakım psikolojik ve fizyolojik tepkilerin gelişmesini sağlamaktadır. Aslında stres durumunun başlamasıyla birlikte stresle başa çıkma sürecine başlamaktadır. Bireyler için başa çıkma, stresin oluşmasına neden olan durumlara karşı dayanma ve direnme için göstermiş olduğu davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerin tamamıdır. Başa çıkma sürecinin başarılı olması durumunda stres kontrol altında tutulurken, başarısız olunması durumunda stres fizyolojik ve psikolojik problemlere neden olmaktadır (Loçin, 2015).

### **2.3.7. Stresin Sonuçları**

Stresin sonuçları üç farklı sınıfta gruplandırılmıştır. Bu sınıflandırma; , psikolojik, fizyolojik ve davranışsaldır (Kocabaşoğlu, 2005).

#### **2.3.7.1. Fizyolojik Sonuçlar**

Bedenin devamlı olarak stresin sebep olduğu uyarılmışlık durumunda kalması sonucunda biyolojik sistemlerin zarar görmesine sebep olup, kendi kendisini bedenin koruması ve onarması tehlikeye girmekte ve hastalanma riski artmaktadır. Fiziksel ve psikolojik stres ile ilgili yapılan araştırmaların sonucunda uzun süreli stresle karşılaşılması durumunda hormonal dengeye bağlı olarak bağışıklıkta ciddi düşüşler meydana gelmiştir. Stres ve hormonların gerek bağışıklık gerekse hücrel tepkileri üzerinde etkileri bulunmaktadır. Bağışıklık meydana gelen etkiler doğrudan bağışıklık sistemi organlarını ve sinir sistemi bölümlerini karşılıklı olarak etkilemesi sonucunda meydana gelmektedir. İnsan bedeni merkezi sinir sistemi ve hormonları vasıtasıyla bedenin ihtiyaçlarını karşılamakta gerek iç gerekse dış ortamda değişikliklerin meydana gelmesi ve böylelikle dengeyi korumaktadır. Günümüzde pek çok stresle hastalığın ilişkisi giderek büyümektedir.

#### **2.3.7.2. Psikolojik Sonuçlar**

Stresin en önemli psikolojik sonuçları; mutlu olamama, depresif görünüm, unutkanlık, çabuk tepki gösterilmesi, konsantrasyon kaybı yaşanması, gereğinden fazla uyuma gereksinimi, sigara ve tüketiminde artışların yaşanması, devamlı olarak ilginin olduğu şeylere karşı ilginin azalması ve yaşam enerjisinin azalmasıdır. Yukarıda da bahsedilenlerden hareketle stres olgusunun en önemli etkenleri nihayet tükenme, uykusuzluk, depresyon ve kaygıdır.

#### **2.3.7.3. Davranışsal Sonuçlar**

Gözle görüldüğü kadar stresin en önemli davranışsal sonucu olarak alkol ve sigara

kullanımında meydana gelen artışlardır. Gündelik hayatın sorunlarından kurtulmak adına başvurulan ve geçici olarak rahatlama hissi veren zamanla alışkanlık haline gelerek alkol tüketimi artmaktadır. Benzer bir durum aşırı yemek, sigara ve uyuşturucu içinde geçerlidir. Aynı zamanda stresle birlikte dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon güçlüğü ve benzeri sorunları da beraberinde getirmesinden kişinin kaza geçirme riski yükselmekte ve agresif eğilimlerde bulunmaktadır. Bireyler bu durumlarda oldukça agresiftir. Ayrıca kendisine ve çevresindekilere zarar verme eğilimlerinde de artışlar görülmektedir.

### **2.3.8. Stres Yönetimi**

Zamanımızın ciddi problemlerinden biri olan stres kavramı, bireyleri mükemmel olmaya motive edebildiği gibi çok ciddi hastalıkların da ortaya çıkmasına sebep olmaktadır. Çok veya az miktarda strese girilmesi durumunda bireylerin performansları da zarar görmektedir. Stres düzeyinin sakin olması durumunda bireyler motive olmasından dolayı ilgi ve dikkati de artmaktadır. Fakat stres durumunun yüksek düzeye gelmesi durumunda psikolojik anlamda tükenmişlik, moralsizlik, işe devamsızlık, dikkatin dağılması, motivasyon düşüklüğü yaşanması ve çeşitli hastalıklara neden olabilmektedir. Bu bağlamda önemli olan bireyler stres seviyelerini düzenleyerek stresi belli seviyede tutularak yönetilmesidir. Yaşam kalitesinin artırılması ve stresle başa çıkılabilmesi adına durumu veya duruma verilen tepkilerin değiştirilmesine stres yönetimi adı verilmektedir (Eroğlu, 2006). Modern hayatta sürekli var olan bir olgu olan stres, sağlık harcamalarının azaltılmasında önemli bir rol oynamaktadır. Önleme çalışmalarına vurgu yapılması ile stresin azaltılmasının hayat kalitesini arttırmaya neden olduğu, kronik hastalıklara uyumun kolaylaştırılması ile bunlarla birlikte sağlık sisteminin kullanımını ve ona olan bağlılığın azaltıldığı gözlemlenmiştir (Ercan, 2002).

### **2.3.9. Strese Verilen Tepkiler**

İnsanların geneli kendilerine stresin başkaları tarafından yapılanlar sebebiyle oluşması fikrinde birleşmişlerdir. Durum ise aslında oldukça farklıdır. Bireylerin duyguları ve aşırı istekleri sonucunda meydana gelen durumlara karşı gösterilen tepkiler stres olarak ifade edilmektedir. 2002 yılında Rowshan tarafından stres olgusu HERO adı verilen bir prensiple açıklanmıştır;

Stres oluşturmak (Happening)- H

Stres değerlendirmek (Evaluation)- E

Strese karşı tepki vermek (Response)- R

## Sonuç (Outcome)- O

Stresin oluşması herhangi bir zamanda bireyin karşılaşmış olduğu bir olay veya tutumdur. Stresin oluşmasına neden olan etkenler iki şekilde incelenebilir. Önceden tahmin edilebilen stres faktörleri birinci türü oluşturmaktadır. Örneğin bir çocuğun doğumu önceden tahmin edilebilen stres faktörüdür.

En basit tanımıyla stres, bireylerin çevresinde bulunan ve sağlık açısından zararlı olarak nitelendirilen çeşitli etkenler nedeniyle meydana gelen birtakım belirtiler şeklinde ifade edilmektedir. Ayrıca stresin tanımı bireyin bulunduğu çevrenin olası tehditler ve duygusal ve fiziksel yanıtlar olarak da yapılmaktadır. Stres durumunda organizmanın verdiği türlü tepkiler bulunmaktadır. Bütün insanlarda bedensel değişikliklerin aynı basamaklardan geçmesine rağmen psikolojik düzeyde olanlar çevre ve kişilik gibi bireysel koşullara bağlı olarak birtakım değişiklikler göstermektedir. Bedensel düzeydeki stres tepkilerinin özelliği stres vericilerine türüne bağlı olmadan ortaya çıkan sabit bir tepkidir. Günümüzde en genel anlamıyla savaş ya da kaç tepkisi stresin meydana geldiğinde bedende oluşan değişimlerin açıklanması amacıyla kullanılmaktadır. Bireyin stres yaşaması durumunda adrenalin ve noradrenalin büyüme hormonu, kortizol ve testosteron hormonlarının miktarlarında birçok değişimler görülebilmektedir. Beyin tarafından böbrek üstü bezleri uyarılarak kortizol ve adrenalin hormonlarının salınmasını sağlamaktadır. Kalp atış hızı dolayısıyla solunum hızı ve kan basıncında artışlar olduğu görülmektedir (Akman, 2004).

### **2.3.10. Stresle Başa Çıkma İle İlgili Yapılan Yurtiçi ve Yurtdışı Çalışmalar**

Çalışmada incelenen örneklem grubuna benzer grup olarak üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma becerileri konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde Aşçı, Hazar, Kılıç ve Korkmaz' ın (2015), yaptıkları araştırmada üniversite öğrencilerinde var olan stresin nedenleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma 2014-2015 yıllarında bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 504 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada bireylerin stres düzeyleri ve nedenleri analiz edilmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri düşük olarak belirlenmiş ve öğrencilerin en çok gelecek konusundaki kaygılarından ötürü stres yaşadıkları bulgulanmıştır. Savcı ve Aysan (2014), yapmış oldukları araştırmada üniversite öğrencilerinin algılamış oldukları stres düzeyi ile stresle mücadele etme yöntemleri arasındaki ilişkinin gözlemlenmesi hedeflenmiştir. Çalışma Fırat Üniversitesinde eğitim gören 302 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonucunda ise öğrencilerin

genelinin orta ve ileri düzeyde stresle karşı karşıya kaldığı kanısına varılmıştır. Hamarta (2015), yapmış olduğu araştırmada üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve stresle mücadele etme uygulamaları arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada bireylerin stresle mücadele etme yöntemlerinin sosyal kaygının değersizlik, kritize edilme ve sosyal kaçınma gibi alt düzeylerini anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucuna varılmıştır. Yapılan başka bir çalışmada Silkü, Saracaloğlu ve Özkütük (2009), üniversite öğrencilerinin stresle mücadele etme stratejilerinin belirlenmesini amaçlamışlardır. Çalışmaya Dokuz Eylül ve Ege Üniversiteleri Eğitim Fakültelerine eğitim gören 1. Sınıf öğrencilerinden 273 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerini yüksek olduğu ve öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin çeşitli değişkenlere göre anlamlı düzeyde değiştiği sonucuna varılmıştır. Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007), yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin mutluluk algılarına ve sosyal beceri düzeylerine göre değişip değişmediklerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya toplamda küme örnekleme yöntemi kullanılarak 1276 öğrenci katılmıştır. Çalışmada mutluluk algıları yüksek olan öğrencilerin düşük olanlara göre stresle başa çıkma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun dışında yapılan bir çalışmada Koç (2006), yaptığı çalışmada On Dokuz Mayıs Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin utanma seviyelerine göre stresle mücadele etme yöntemlerinin farklılık durumlarının incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmaya üniversitede 2004-2005 yılında eğitim gören toplam 1346 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda utangaçlık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerinden güvenli olanlarını tercih ettikleri bulgusuna varılmıştır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada Deniz ve Yılmaz (2005), yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin stresle mücadele etme yöntemleri ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim gören toplam 428 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonucunda duygusal zekâ becerilerine sahip olan öğrencilerin stresle daha kolay mücadele ettikleri kanısına varılmıştır.

Bireylerin stresle başa çıkma becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelendiği araştırmalara göz göz atıldığında Türküm (2001), yaptığı çalışmada stresle başa çıkma, psikolojik destek alma, bilişsel çarpıtma ve iyimserlik gibi kavramların incelenmesini amaçlamıştır. Çalışmanın örneklem grubu üniversite öğrencileridir. Çalışmanın sonucunda elde edilen bulgular doğrultusunda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri ile

bilişsel çarpıtma ve iyimserlik arasında anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Toksoy (2018), bazı sosyo-demografik değişkenlere göre ergenlerde kendine zarar verme davranışını; kendine zarar verme davranışı, öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ve öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kendine zarar verme davranışının cinsiyete ve disiplin cezası alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenirken; sınıf düzeyine, okul türüne, not ortalamasına ve yatılı gündüzlü okuma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Razi, Kuzu, Yıldız, Ocakçı, Çamkuşu ve Arifoğlu (2009), yaptıkları çalışmada çalışan genç bireylerin iletişim becerileri, baş etme davranışları ve benlik saygılarının belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Zonguldak Mesleki Eğitim Merkezinde 2004-2005 yılının bahar döneminde öğretim gören ve 15-24 yaş aralığında bulunan toplam 79 usta ve kalfa öğrenci oluşturmuştur. Çalışmada genç bireylerin stres düzeyleri normalin üstünde belirlenmiş ve bireylerin stres kaynaklı problemin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması amacıyla yönelik olarak stresle başa çıkma yöntemlerinin ve temel iletişim becerilerinin geliştirilmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri çözümleme teknikleri anlatılmıştır.

#### 3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma model olarak betimsel türde tarama (survey) çalışmasına göre yapılandırılmıştır. Betimleme modeline sahip araştırmalar, daha önceden yaşanmış olayları ve durumlar ile olan bağlantısını göz önüne alarak, ilişkilendirilen değişkenler arasındaki etkileşimi açıklamayı hedef almıştır (Kaptan, 1998). Genel tarama modelleri arasından, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır bu araştırmada. İlişkisel tarama modeli ise genel itibariyle iki veya daha çok sayıdaki değişkenin birlikte değişim düzeyi ve varlığını belirlenmesi amacıyla kullanılır (Karasar, 2009). Araştırmada; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığının, çatışma eğilimi ve stresle başa çıkabilme ile ilişkisi ele alınmıştır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığı, çatışma eğilimi ve stresle başa çıkabilme; cinsiyet, sınıf, alan, anne ve baba eğitim düzeyine göre incelenmiştir.

#### 3.2. ARAŞTIRMANIN EVREN VE ÖRNEKLEMİ

Bu araştırmanın çalışma evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmüş Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Eğitim Fakültesinde toplam 2466 kişi bulunmakta olup bu sayı, çalışmanın evrenini temsil etmektedir. Araştırmanın örnekleme ise basit tesadüfi örnekleme yöntemine dayalı olarak belirlenmiş olan üniversitede öğrenim gören eğitim fakültesi öğrencilerinden araştırmaya katılmaya gönüllü olan Okul Öncesi, Türkçe, Sınıf, Sosyal Bilgiler, Fen Bilgisi, İlköğretim Matematik öğretmenlikleri, Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünde okuyan 455 öğrenci oluşturmaktadır. Bu öğrencilerin 321'i kadın 134'ü erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Basit tesadüfi örnekleme yöntemi, tanımlanmış olan evrendeki her elemanın eşit ve bağımsız bir biçimde seçilme şansına sahip olduğunu belirtmektedir (Coşkun, Altunışık, Bayraktaroğlu ve Yıldırım, 2007). Araştırmanın örnekleme ayrıca örneklem grubuna alınan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımı, alana göre dağılımı, sınıf düzeyi, anne-baba eğitim düzeyine göre dağılımı incelenecektir.

### 3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Verilerin toplanması amacıyla öncelikle Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğünden ve ölçeklerin kullanılabilmesi amacıyla ölçek sahiplerinden mail yoluyla gerekli izinler alınmıştır. Alınan izinler Ek-2 ve Ek-3’de sunulmuştur. Veriler katılımcıların gizlilik ve gönüllülük ilkelerine bağlı olarak toplanmıştır. Uygulanan ölçekler ise katılımcılara verilmeden önce katılımcılara yapılan araştırma hakkında bilgi verilmiş, uygulama esnasında ise herhangi bir problemle karşılaşılmemiştir. Bu araştırmaya katılan öğrenciler; bilinçli farkındalık ve çatışma çözme eğilimi ile stresle başa çıkabilme düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan veriler dört farklı veri toplama aracı ile toplanmıştır. Katılımcıların; Bilinçli farkındalığa ilişkin verileri; “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)”, çatışma çözme eğilimlerine ilişkin veriler “Çatışma Eğilimi Ölçeği (ÇEÖ)” ve Stresle Başa Çıkabilme Ölçeğine ilişkin veriler ise “Stresle Başa Çıkabilme Ölçeği (SBÖ)” ile elde edilmiştir. Ayrıca katılımcıların kişisel bilgileri araştırmanın amacı çerçevesinde oluşturulan ve katılımcıların sosyo-demografik özellikleri hakkında bilgi sahibi olmak için “Kişisel Bilgi Formu” kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçek bilgileri şu şekildedir:

#### 3.3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), gündelik hayattaki anlık yaşantıların farkında ve bunlara karşı dikkatli ve uyanık olma yönündeki genel eğilimi ölçen bir ölçektir. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ayrıca ölçeğin dil eşdeğerlilik çalışması da yapılmıştır. Yapılan çalışmada eşdeğerliliği ölçebilmek için İngilizce öğretmenliği öğrencileri kullanılmıştır. İngilizce öğretmenlerine karşılıklı bir şekilde Türkçe-İngilizce ve İngilizce-Türkçe çeviriler uygulanmıştır. Bu doğrultuda yapılan çalışmalar ile birlikte formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar olduğu görülmüştür. BİFÖ’nün faktör yapısını belirlemek gayesiyle uygulamaya konulan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği görülmüştür. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40’ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ’nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirleyebilmek amacıyla Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 bulunmuştur. Ayrıca test-tekrar test korelasyonu ise .86 olarak hesaplanmıştır. Bu doğrultuda ölçeğin güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu görülmektedir. Diğer bir yandan orijinal formu ile Türkçe formu arasındaki sonuçlar kıyaslandığında

Cronbach alfa katsayısı ve test tekrar test korelasyonu arasında benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Geçerliliğine ilişkin ölçüt bağıntılı korelasyon analizi sonucunda anlamlı ilişkiler ve sonuçlar bulunmuştur. BİFÖ ise 15 maddeden oluşan ve 6 dereceli (1-Hemen hemen her zaman, 2-çoğu zaman, 3-bazen, 4-nadiren, 5-oldukça seyrek, 6-hemen hemen hiçbir zaman) likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003). “Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.” örnek maddesidir. Diğer örnek maddeler Ek 4’de sunulmuştur.

Araştırmacı tarafından yapılan çalışma sonucu; iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alpha katsayısı 0,83 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Folkman ve Lazarus’un stresi, stresle başa çıkmayı açıklayan modelleri ve bu modele dayalı olarak ortaya koydukları Başa Çıkma Yolları Kontrol Listesi ile Başa Çıkma Yolları Envanteri, stresle başa çıkmayı ölçmek amacıyla yıllarca kullanılmıştır. Türküm (2002) ise bu ölçekten yola çıkarak kişilerin stresli durumlarla karşı karşıya kaldıklarında kendilerince ortaya çıkardıkları ve çevrelerinden gelen baskıların üstesinden gelebilmek amacıyla geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal amaçları ölçmek için Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)’ni geliştirmiştir. Ölçek 23 madde ve 3 alt boyuttan oluşan likert tipte bir ölçektir. Puanlaması (Tamamen Uygun =5, Oldukça Uygun =4, Kararsızım = 3, Biraz Uygun = 2, Hiç Uygun Değil =1) şeklindedir. Ölçeğin tümünden alınabilecek en yüksek puan 23, en düşük puan ise, 115 puandır. Ancak bu çalışmada elde edilen sonuçların daha kolay anlaşılabilmesi adına ölçeğin cevapları ters kodlanmıştır (Tamamen Uygun=1, Oldukça Uygun=2, Kararsızım=3, Biraz Uygun=4, Hiç Uygun Değil=5). Buna göre ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin stresle başa çıkma düzeyleri artmaktadır.

Aşağıda verilen boyut ve madde numaralarından görüldüğü gibi 10,17 ve 20 numaralı maddeler negatif/ters maddelerdir. Ölçeğin toplam puanından ve alt boyutlarından alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmakta olup yoğun olarak kullanıldığını göstermektedir.

<b>Kaçınma Alt Boyutu:</b>	8 madde (8-40 puan)
Madde Numaraları:	1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22

**Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Boyutu:** 8 madde (8-40 puan)

Madde Numaraları: 2, 5,6, 7, 8, 9, 12, 16

**Sosyal Destek Alt Boyutu:**7 madde (7-35 puan)

Madde Numaraları: 4, 10\*, 13, 17\*, 18, 20\*, 23

Ölçeğin geçerlilik ve güvenilirliğini hesaplayabilmek amacıyla farklı bölümlerdeki üniversite öğrencileri kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda toplam varyansın % 41.7'sini açıklayan üç boyutlu olduğu bulunmuştur. Bu üç alt boyut ise kaçınma alt boyutu, problem odaklı başa çıkma alt boyutu, sosyal destek alt boyutudur. Güvenirlik değerlerini ele aldığımızda ölçek bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının .78'dir. Bulunan alt boyutlar için ise sosyal destek arama için .85, problem odaklı başa çıkma için .80 ve kaçınma için .65 olduğu belirlenmiştir. Alt boyutların madde-toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34 olduğu belirlenmiştir. Ayrıca on hafta ara ile test tekrar test yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının .85 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği ise denetim odağı, problem çözüme, umutsuzluk ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçen araçlar kullanılarak hesaplanmıştır. “Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım.” örnek maddesidir. Diğer örnek maddeler Ek 4’de sunulmuştur.

Araştırmacı tarafından yapılan çalışma sonucu; iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alpha katsayısı 0,80 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.3. Çatışma Eğilimi Ölçeği (ÇEÖ)**

Çatışma eğilimini belirlemek amacıyla Dökmen (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 53 maddeden ve 10 alt boyuttan oluşan likert bir ölçektir. Bunlar şu şekildedir; aktif çatışma, pasif çatışma, varoluş çatışması, tümünden reddetme çatışması, önyargılı çatışma, yoğunluk çatışması, aktif önyargılı çatışma, pasif-tümünden reddetme çatışması, insancıl yaklaşım ve kişisel özelliklerdir. Bunların haricinde bir de ölçekteki maddelerin tümünden alınan puanların toplanmasıyla elde edilen toplam çatışma boyutu bulunmaktadır. Harary'nin “Çatışma Modeli” konulu çalışması temel alınarak bu ölçeğin ilk 8 alt boyutu oluşturulmuştur (Dökmen, 1986). Kişisel özellikler ve insancıl yaklaşım alt boyutları ise Dökmen (1986) tarafından hazırlanmıştır. Bu alt boyutlar genel ifade ile kişilerin birbirine karşı olma düzeyini (aktif çatışma), kişilerden kaynaklı engellerden dolayı iletişime direnç gösterme düzeylerini ( pasif çatışma), alıcının gönderilen mesajı hiç dinlemeyip ya da yanlış anlamışından kaynaklı çıkan çatışma düzeyini (varoluş çatışması), alıcı kendisine söylenen

mesajın tam aksini savunarak eleştiriye açık olma düzeyini (tümünden reddetme), önyargılı olma düzeylerini (önyargılı çatışma), aynı konu hakkında kişilerin farklı düzeyde durumu savunma eğilim düzeyini (yoğunluk çatışması), aktif ve önyargılı çatışmaların birlikte olma düzeyini (aktif-önyargılı çatışma), kişilerarası çatışma sonucu küsmeye düzeyini (pasif tümünden reddetme), kişilere atfedilen olumlu ve olumsuz özellikler sonucunda çatışmaya girme eğilimini (insancıl yaklaşım), belirli özelliklere sahip olmak sonucunda ortaya çıkan çatışmaya girme eğilimi düzeyini (kişisel özellikler) ölçmektedir. 53 maddeden 31' i pozitif, 22' si ise negatiftir. Pozitif maddeler, bir çatışmayı ya da çatışma eğilimini işaret eden maddelerdir; negatif maddeler ise bunun tam zıddını yani çatışma sayılmayan davranış ve eğilimlerini ifade etmektedir. Pozitif maddelerin yanındaki 5 siktan 1' i işaretleyen 1 puan, 2'yi işaretleyen 2 puan, 5' i işaretleyen ise 5 puan almaktadır. Negatif maddelerde ise; 1' i işaretleyen 5, 2' yi işaretleyen 4, 5' i işaretleyen 1 puan almaktadır.

**Ölçekte bulunan pozitif maddeler:**

2,3,4,5,7,8,9,10,12,13,16,20,21,23,25,26,28,29,30,31,32,33,34,35,36,38,39,40,41,42,43,48, 50,51,52

**Ölçekte bulunan negatif /ters maddeler:**

1,6,11,14,15,17,18,19,22,24, 27,37,44,45,46,47,49,53

Çatışma eğilimi ölçeğinin güvenilirlik ve geçerliliğini hesaplayabilmek amacıyla Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde okuyan 102 öğrenciye 14 gün arayla iki defa ÇEÖ uygulanmıştır. Örneklem grubunun bu iki uygulamadan aldıkları puanlar arasındaki korelasyon  $r = .89$  olarak belirlenmiştir (Dökmen, 1986). Daha sonra grup tartışması başlatılmıştır. Örneklem grubundaki öğrencilere ÇEÖ uygulanmış ve örneklem grubunun grup tartışmasında araştırmacının değerlendirmesine göre aldıkları çatışma eğilimi puanları ile ÇEÖ' den aldıkları puanlar arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Korelasyonlar her bir çatışma türüne göre ele alındığında şöyle bulunmuştur: Varoluş çatışması  $r=0.88$ , önyargılı çatışma  $r= 0.82$ , aktif çatışma  $r=0.74$ , tümünden reddetme  $r= 0.73$ , yoğunluk çatışması  $r=0.69$ , aktif önyargılı çatışma  $r=0.64$ . Elde edilen bu korelasyonlar anlamlı bulunduğu görülmüştür ( $p<.01$ ). Ancak dikkat edileceği gibi pasif çatışmaya ve pasif tümünden reddetmeye ilişkin korelasyonlar hesaplanamamıştır. Grup tartışmasında bu tür çatışma eğilimlerine ilişkin örnekler bulunamaması nedeniyle bulunamamıştır. Doğrudan gözlenmesi zor olan bu gibi çatışmalar, çatışma eğilimi ölçeği ile ölçülmeye çalışılmaktadır (Dökmen, 1986). “Genelde insanlara güvenirim.” örnek maddesidir. Diğer örnek maddeler

Ek 4’de sunulmuştur.

Araştırmacı tarafından yapılan çalışma sonucu; iç tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alpha katsayısı 0,76 olarak hesaplanmıştır.

### 3.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda; cinsiyet, bölüm, sınıf, alan, anne ve baba eğitim düzeyini öğrenme gayesi ile sorular mevcut bulunmaktadır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kendisi için en doğru olan seçeneği işaretlemesi belirtilmiştir. Araştırma kapsamında temel değişken olarak ele alınan bu kavramlar, belirlenen örneklem dahilinde (üniversite öğrencileri) ‘ne uygulanmıştır. Ek-4’te formda yer alan sorular verilmiştir.

## 3.4. VERİLERİN ANALİZİ

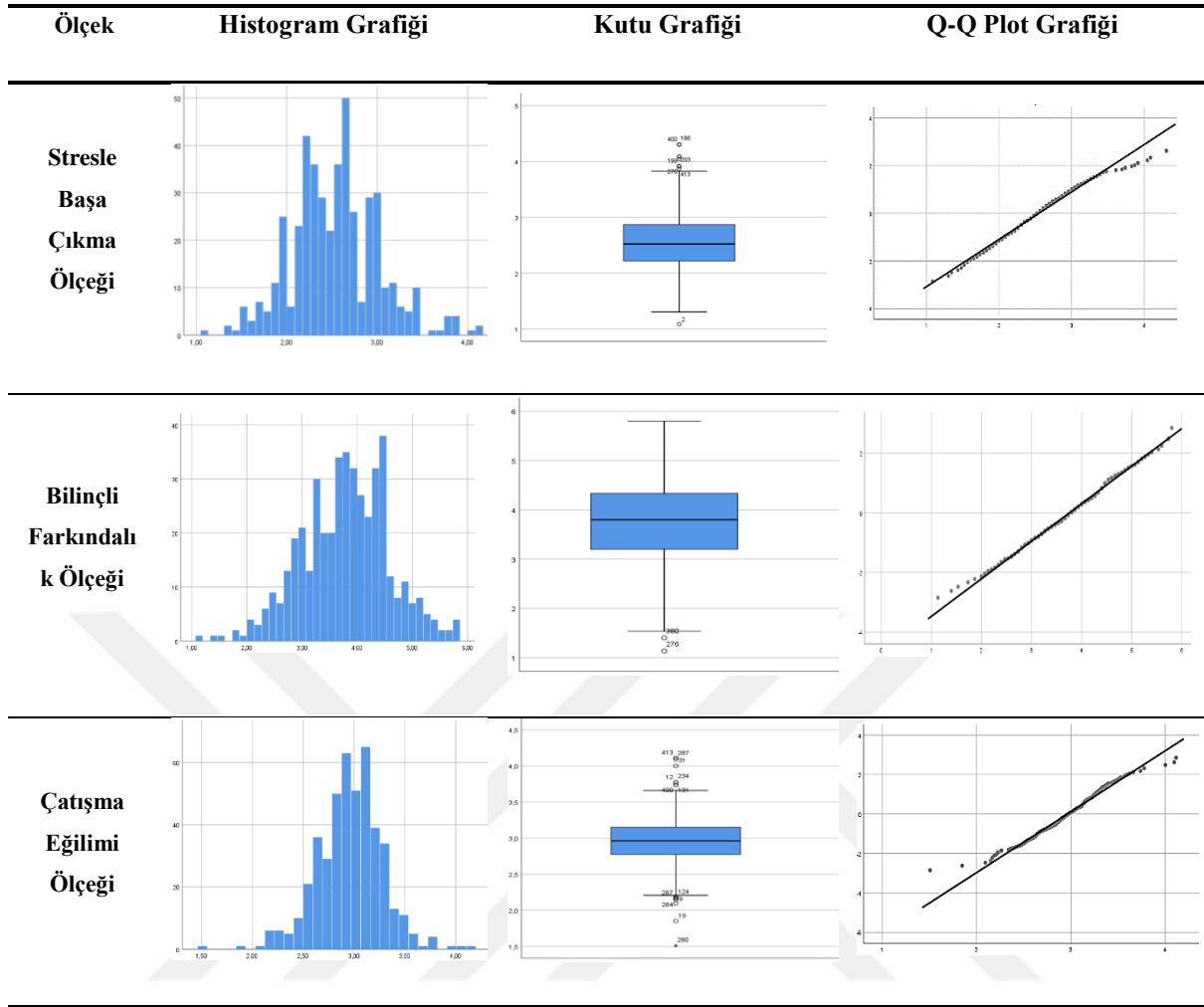
Araştırma kapsamında verilerin analizinde tüm istatistiksel işlemler IBM SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada istatistiksel analizler uygulanmadan önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla öncelikle Kolmogorov-Smirnow ve Shapiro-Wilk testleri uygulanmıştır. Test sonuçları Tablo 3.4.1’de verilmiştir. Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği için normallikten sapma değeri anlamlı ( $p < 0.05$ ) bulunmuş olup verilerin normal dağılım göstermediği; Shapiro-Wilk testi sonuçlarına göre yalnızca Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin normal dağılım gösterdiği görülmüştür ( $p > 0.05$ ).

**Tablo 3.4.1.** Ölçeklere İlişkin Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Testleri Sonuçları

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	Statistic	p	Statistic	p
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	0.064	0.00	.981	0.00
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0.047	0.01	.995	0.19
Çatışma Eğilimi Ölçeği	0.055	0.00	.984	0.00

Araştırmada Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testlerinde normallik varsayımı karşılanmamış olsa da Stresle Başa Çıkma Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Çatışma Eğilimi Ölçeği için histogram, kutu ve Q-Q plot grafikleri aynı sonucu vermemiştir. Grafikler incelendiğinde veri setinin büyük oranda normal dağılım gösterdiği görülmüştür (Tablo 3.4.2.).

**Tablo 3.4.2.** Ölçeklere İlişkin Histogram, Kutu ve Q-Q Plot Grafikleri



Verilerin normalliğini test etmek için birçok istatistiksel yöntem mevcuttur. Aynı veri seti için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile grafiklerin aynı sonuçları vermediği durumlarda verilerin normalliğini test etmek için Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayı değerlerinin incelenmesi yöntemi kullanılabilir (Kim, 2013). Bu çalışmada da Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri ile grafiklerin aynı sonucu vermediğinden dolayı verilerin normalliğini test etmek için bir diğer normallik testi olan Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayı değerlerinin incelenmesi yöntemi kullanılmıştır. Nitekim Kim'e (2013) göre 300'den büyük örneklem gruplarının normallik varsayımının test edilmesinde Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayılarının incelenmesi daha uygundur. George ve Mallery'e (2010) göre Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) katsayılarının  $\pm 2$  aralığında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğu ve parametrik testlerden yararlanılabileceği şeklinde yorumlanmaktadır. Yapılan analiz sonucunda bu değerlerin  $\pm 2$  aralığında yer aldığı, verilerin normal dağılıma sahip olduğu ve verilerin analizinde parametrik testlerden faydalanılabileceği görülmüştür (Tablo

3.4.3.).

**Tablo 3.4.3.Ölçeklere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri**

Ölçekler	Skewness (Çarpıklık)		Kurtosis (Basıklık)	
	Statistic	p	Statistic	p
Stresle Başa Çıkma Ölçeği	0.064	0.00	.981	0.00
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0.047	0.01	.995	0.19
Çatışma Eğilimi Ölçeği	0.055	0.00	.984	0.00

Normallik varsayımının karşılandığına karar verilen verilerin analizinde parametrik testlerden faydalanılmıştır. Araştırmada öncelikle öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerini ortaya koymak adına frekans, minimum, maksimum, yüzde, ortalama ve standart sapma gibi betimleyici istatistiksel analizler uygulanmıştır. Ölçeklere ilişkin betimleyici analiz sonucunda elde edilen bulguların yorumlanmasında ölçeklerden alınan puan arttıkça bireylerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin arttığı bilgisinden (Dökmen, 1986; Özyeşil ve diğ., 2011; Türküm, 2002) hareketle bu çalışmada ölçeklerden alınan ortalama puanları düşük, orta ve yüksek şeklinde üç grupta betimleyebilmek adına kesme puanlarının aralığı  $\frac{\text{maksimum puan} - \text{minimum puan}}{3}$  şeklinde hesaplanmıştır (Maksimum puan=Ölçekten alınabilecek en yüksek ortalama puan, Minimum puan= Ölçekten alınabilecek en düşük ortalama puan, 3= düşük, orta, yüksek olmak üzere üç betimsel aralık). Buna göre stresle başa çıkma ölçeği ve çatışma eğilimi ölçeği için 1.00-2.33 arası puan düşük, 2.34-3.66 arası puan orta, 3.67-5.00 arası puan yüksek; bilinçli farkındalık ölçeği için 1.00-2.66 arası puan düşük, 2.67-4.33 arası puan orta, 4.34-6.00 arası puan yüksek olarak yorumlanmıştır.

Betimleyici istatistiklerin ardından öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesine ilişkin açıklayıcı analizler yapılmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin sosyodemografik değişkenler bağlamında incelenmesinde iki grup karşılaştırmalarında “bağımsız örneklem t testi”, üç ve üzeri grup karşılaştırmalarında “ANOVA” kullanılmıştır.

Araştırmada stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi değişkenleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı aracılığıyla incelenmiştir. Araştırma sonuçlarının yorumlanmasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi sonuçları 0.1-0.49 düşük düzeyde ilişki, 0.50-0.69 orta düzeyde

ilişki, 0.70-0.89 yüksek düzeyde ilişki, 0.90-1.00 arası çok yüksek düzeyde ilişki olduğu şeklinde yorumlanmıştır (Karagöz, 2017).

Çalışmanın son aşamasında öğrencilerin çatışma eğilimleri ve stresle başa çıkma düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesinde çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz öncesinde çoklu doğrusal regresyon analizinin uygulanma varsayımları test edilmiştir. Bu kapsamda tortuların bağımsızlığı Durbin-Watson testiyle incelenmiştir. Bu değer 1.5-2.5 aralığında olması değişkenler arasında oto korelasyon olmadığını ifade etmektedir. Yapılan test sonucunda Durbin-Watson değeri 2.086 olup değişkenler arası otokorelasyonun olmadığı tespit edilmiştir (Kalaycı, 2014). Değişkenler arası çoklu doğrusal bağlantı problemi olup olmadığını incelemek adına Tolerance-VIF değerleri incelenmiştir. Tolerans>0.2 ve VIF<10 olması halinde çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığını göstermektedir. Yapılan test sonucunda Tolerans=0.972 ve VIF=1.029 olarak hesaplanmış ve değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı problemi olmadığı görülmüştür (Gujarati, 2004). Varsayımların karşılanması sonrasında çoklu doğrusal regresyon analizinde Enter metodu uygulanarak tüm değişkenler aynı anda analize dahil edilmiş; stresle başa çıkma ile çatışma eğiliminin bilinçli farkındalığı yordayıp yordamadığı ve yordama düzeyleri incelenmiştir.

Araştırmada ulaşılan bütün sonuçlar %95'lik güven aralığında ve 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

#### 4.1 BETİMLEYİCİ İSTATİSKLER

##### 4.1.1.Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyeti, bölümü, alanı, sınıfı, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi gibi değişkenlerin sayısal değeri ve yüzde değerini gösteren betimleyici analiz sonuçları Tablo 4.1.1’de sunulmuştur.

**Tablo 4.1.1.** Sosyodemografik Özelliklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Kategoriler	n	%
Cinsiyet	Erkek	134	29.5
	Kadın	321	70.5
Bölüm	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	76	16.7
	Okul Öncesi Öğretmenliği	105	23.1
	Türkçe Öğretmenliği	40	8.8
	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği	46	10.1
	Sınıf Öğretmenliği	39	8.6
	Fen Bilgisi Öğretmenliği	20	4.4
	İlköğretim Matematik Öğretmenliği	129	28.4
Alan	Sayısal	149	32.7
	Eşit Ağırlık	115	25.3
	Sözel	191	42.0
Sınıf	Birinci Sınıf	79	17.4
	İkinci Sınıf	138	30.3
	Üçüncü Sınıf	150	33.0
	Dördüncü Sınıf	88	19.3
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve altı	324	71.2
	Lise ve üzeri	131	28.8
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve altı	242	53.2
	Lise ve üzeri	213	46.8

Araştırmaya katılan 455 öğrencinin 134’ü (%29.5) erkek, 321’i (%70.5) kadındır. Öğrencilerin 76’sı (%16.7) rehberlik ve psikolojik danışmanlık, 105’i (%23.1) okul öncesi öğretmenliği, 40’ı (%8.8) Türkçe öğretmenliği, 46’sı (%10.1) sosyal bilgiler öğretmenliği, 39’u (%8.6) sınıf öğretmenliği, 20’si (%4.4) fen bilgisi öğretmenliği ve 129’u (%28.4) ilköğretim matematik öğretmenliği bölümü öğrencileridir. Buna göre öğrencilerin 149’u (%32.7) sayısal, 115’i (%25.3) eşit ağırlık ve 191’i (%42) sözel alanda eğitim görmektedir. Öğrencilerin 79’u (%17.4) birinci sınıf, 138’i (%30.3) ikinci sınıf, 150’si (%33) üçüncü sınıf ve 88’i (%19.3) dördüncü sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin 324’ünün (%71.2) annesi ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahipken 131’inin (%28.8) annesi lise ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir. Ayrıca öğrencilerin 242’sinin (%53.2) babası ilköğretim ve altı eğitim

düzeyine sahipken 213'ünün (%46.8) babası lise ve üzeri eğitim düzeyine sahiptir.

#### 4.1.2. Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerini tespit etmek için yapılan betimleyici analiz sonuçları Tablo 4.1.2'de sunulmuştur.

**Tablo 4.1.2.** Araştırmanın Değişkenlerine İlişkin Betimleyici İstatistikler

Değişkenler	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	ss.	Cronbach Alfa
Stresle Başa Çıkma	455	1.70	4.91	3.45	0.50	0.80
Bilinçli Farkındalık	455	1.13	5.80	3.76	0.79	0.83
Çatışma Eğilimi	455	1.51	4.11	2.96	0.32	0.76

Analiz sonucunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi ortalaması  $\bar{x}=3.45\pm 0.50$ ; bilinçli farkındalık düzeyi ortalaması  $\bar{x}=3.76\pm 0.79$  ve çatışma eğilimi düzeyi  $\bar{x}=2.96\pm 0.32$ 'dir. Buna göre öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin orta olduğu sonucuna ulaşılabılır.

#### 4.2. AÇIKLAYICI İSTATİSTİKLER

##### 4.2.1. Cinsiyete Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

Araştırmada öğrencilerin cinsiyete göre stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerini tespit etmek için bağımsız örneklem t testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 4.2.1'de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.1.** Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Stresle Başa Çıkma	Erkek	134	3.43	0.49	-0.482	0.63
	Kadın	321	3.46	0.50		
Bilinçli Farkındalık	Erkek	134	3.84	0.79	1.540	0.12
	Kadın	321	3.72	0.78		
Çatışma Eğilimi	Erkek	134	2.88	0.30	-3.161	<b>0.00*</b>
	Kadın	321	2.99	0.32		

\*p<0.05

Elde edilen bulgulara göre katılımcıların stresle başa çıkma düzeyi ( $t_{(453)}=-0.482$ ;  $p>0.05$ ) ve bilinçli farkındalık düzeyi ( $t_{(453)}=1.540$ ;  $p>0.05$ ) cinsiyete göre farklılaşmazken çatışma eğilimi düzeyi ( $t_{(453)}=-3.161$ ;  $p<0.05$ ) cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Çatışma eğiliminin cinsiyete göre farklılığının etki büyüklüğü hesaplanmış olup  $\eta^2=0.022$  olduğu saptanmıştır. Buna göre cinsiyet katılımcıların çatışma eğilimi

düzeylerini düşük düzeyde farklılaştırmaktadır. Bulgulardan kadınların erkeklere kıyasla çatışma eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğu; bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeylerinin her iki cinsiyette de benzer olduğu sonucuna ulaşılabılır.

#### 4.2.2. Alana Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin alanlarına göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 4.2.2’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.2.** Araştırma Değişkenlerinin Alana Göre İncelenmesi

Değişkenler	Alan	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Stresle Başa Çıkma	Sayısal	149	3.41	0.44	2.237	0.10
	Eşit Ağırlık	115	3.40	0.53		
	Sözel	191	3.51	0.53		
Bilinçli Farkındalık	Sayısal	149	3.69	0.81	1.101	0.33
	Eşit Ağırlık	115	3.74	0.81		
	Sözel	191	3.82	0.77		
Çatışma Eğilimi	Sayısal	149	2.99	0.28	.810	0.44
	Eşit Ağırlık	115	2.94	0.35		
	Sözel	191	2.96	0.34		

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin alanlarına göre stresle başa çıkma ( $F_{(2,452)}=2.237$ ;  $p>0.05$ ), bilinçli farkındalık ( $F_{(2,452)}=1.101$ ;  $p>0.05$ ) ve çatışma eğilimi ( $F_{(2,452)}=0.810$ ;  $p>0.05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Bulgudan öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin sayısal, eşit ağırlık ve sözel alandaki öğrencilerde benzer olduğu sonucuna ulaşılabılır.

#### 4.2.3. Sınıfa Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

Araştırmada öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 4.2.3’te sunulmuştur.

**Tablo 4.2.3.** Araştırma Değişkenlerinin Sınıfa Göre İncelenmesi

Değişkenler	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss.	F	p
Stresle Başa Çıkma	Birinci Sınıf	79	3.47	0.53	0.994	0.39
	İkinci Sınıf	138	3.50	0.45		
	Üçüncü Sınıf	150	3.41	0.48		
	Dördüncü Sınıf	88	3.42	0.59		
Bilinçli Farkındalık	Birinci Sınıf	79	3.74	0.81	0.454	0.71
	İkinci Sınıf	138	3.73	0.71		
	Üçüncü Sınıf	150	3.74	0.81		
	Dördüncü Sınıf	88	3.85	0.86		
Çatışma Eğilimi	Birinci Sınıf	79	2.98	0.35	0.912	0.43
	İkinci Sınıf	138	2.93	0.32		
	Üçüncü Sınıf	150	2.99	0.32		
	Dördüncü Sınıf	88	2.96	0.32		

Yapılan analiz sonucunda öğrencilerin sınıf düzeylerine göre stresle başa çıkma ( $F_{(3,451)}=0.994$ ;  $p>0.05$ ), bilinçli farkındalık ( $F_{(3,451)}=0.454$ ;  $p>0.05$ ) ve çatışma eğilimi ( $F_{(3,451)}=0.912$ ;  $p>0.05$ ) düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği saptanmıştır. Bulgudan öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin bütün sınıflarda benzer olduğu sonucuna ulaşılabılır.

#### 4.2.4. Anne Eğitim Düzeyine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

Araştırmada öğrencilerin annelerinin eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 4.2.4’te sunulmuştur.

**Tablo 4.2.4.** Araştırma Değişkenlerinin Anne Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Değişkenler	Anne Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Stresle Başa Çıkma	İlköğretim ve altı	324	3.45	0.49	-0.168	0.86
	Lise ve üzeri	131	3.46	0.53		
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim ve altı	324	3.80	0.75	2.024	<b>0.04*</b>
	Lise ve üzeri	131	3.64	0.89		
Çatışma Eğilimi	İlköğretim ve altı	324	2.97	0.31	0.489	0.62
	Lise ve üzeri	131	2.95	0.35		

\* $p<0.05$

Elde edilen bulgulara göre katılımcıların stresle başa çıkma düzeyi ( $t_{(453)}=-0.168$ ;  $p>0.05$ ) ve çatışma eğilimi düzeyi ( $t_{(453)}=0.489$ ;  $p>0.05$ ) annelerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermezken öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ( $t_{(453)}=2.024$ ;  $p<0.05$ ) annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyinin katılımcıların anne eğitim düzeyine göre farklılığının etki büyüklüğü hesaplanmış olup yapılan hesaplamada  $\eta^2=0.010$  olduğu saptanmıştır. Buna göre anne eğitim düzeyi katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini düşük düzeyde farklılaştırmaktadır.

Bulgulardan annelerinin eğitim düzeyleri ilköğretim ve altı olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin annelerinin eğitim düzeyleri lise ve üzeri olan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu sonucuna ulaşılabılır.

#### 4.2.5. Baba Eğitim Düzeyine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi

Araştırmada öğrencilerin babalarının eğitim durumlarına göre stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerini tespit etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi uygulanmış olup analiz sonuçları Tablo 4.2.5’te sunulmuştur.

**Tablo 4.2.5.** Araştırma Değişkenlerinin Baba Eğitim Düzeyine Göre İncelenmesi

Değişkenler	Baba Eğitim Düzeyi	n	$\bar{x}$	ss.	t	p
Stresle Başa Çıkma	İlköğretim ve altı	242	3.47	0.51	0.873	0.38
	Lise ve üzeri	213	3.43	0.50		
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim ve altı	242	3.80	0.76	1.250	0.21
	Lise ve üzeri	213	3.71	0.82		
Çatışma Eğilimi	İlköğretim ve altı	242	2.97	0.31	0.238	0.81
	Lise ve üzeri	213	2.96	0.34		

Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin stresle başa çıkma düzeyi ( $t_{(453)}=0.873$ ;  $p>0.05$ ), bilinçli farkındalık düzeyi ( $t_{(453)}=1.250$ ;  $p<0.05$ ) ve çatışma eğilimi düzeyi ( $t_{(453)}=0.238$ ;  $p>0.05$ ) babalarının eğitim durumuna göre farklılık göstermemektedir. Bulgudan babalarının eğitim düzeyleri ilköğretim ve altı olan öğrenciler ile lise ve üzeri olan öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılabılır.

#### 4.2.6. Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeyleri arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analiziyle incelenmiş olup analiz sonuçları Tablo 4.2.6’da sunulmuştur.

**Tablo 4.2.6.** Araştırmanın Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Değişkenler	n	$\bar{x}$	ss.	1	2	3
1. Stresle Başa Çıkma	455	3.45	0.50	1		
2. Bilinçli Farkındalık	455	3.76	0.79	0.166**	1	
3. Çatışma Eğilimi	455	2.96	0.32	-0.169**	-0.416**	1

\*\* $p<0.01$

Yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgulardan öğrencilerin çatışma eğilimi düzeyleri ile stresle başa çıkma ( $r=-0.169$ ;  $p<0.01$ ) ve bilinçli farkındalık ( $r=-0.416$ ;  $p<0.01$ ) düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu;

bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma ( $r=0.166$ ;  $p<0.01$ ) düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

#### 4.2.7. Çatışma Eğilimi ve Stresle Başa Çıkmanın Bilinçli Farkındalığa Etkisinin İncelenmesi

Araştırmada katılımcıların çatışma eğilimi düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeylerini yordayıp yordamadığı çoklu doğrusal regresyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4.2.7’de sunulmuştur.

**Tablo 4.2.7.**Çatışma Eğilimi ve Stresle Başa Çıkmanın Bilinçli Farkındalığa Etkisinin İncelenmesi

Değişkenler	$\beta$	t	p	F	Durbin-Watson	Tolerance	VIF	R <sup>2</sup>	$\Delta R^2$
Stresle Başa Çıkma	0.099	2.284	<b>0.02*</b>	50.527	2.086	0.972	1.029	<b>0.18</b>	<b>0.18</b>
Çatışma Eğilimi	-0.400	-9.264	<b>0.00*</b>						

\* $p<0.05$

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarının istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $F_{(2,452)}=50.527$ ;  $p<0.05$ ). Çoklu doğrusal regresyon analizinde bilinçli farkındalık üzerinde çatışma eğiliminin ( $\beta=-0.400$ ;  $p<0.05$ ) negatif yönlü, stresle başa çıkmanın ( $\beta=0.099$ ;  $p<0.05$ ) pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bulgudan öğrencilerin çatışma eğilimleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin düştüğü, stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılabilir. Yapılan analizde bağımsız değişkenlerin (çatışma eğilimi ve stresle başa çıkma) bağımlı değişkeni (bilinçli farkındalık)  $R^2=0.18$  düzeyinde yordadığı saptanmıştır. Bulguya göre bağımlı değişkendeki toplam varyansın %18’i bağımsız değişkenler tarafından açıklanmaktadır.

## BÖLÜM V

### 5. SONUÇ TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1 SONUÇ VE TARTIŞMA

Bu çalışma üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelemek amacıyla gerçekleştirilmektedir. Bu amaç doğrultusunda katılımcılara Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Çatışma Eğilimi Ölçeği (ÇEÖ) ve Stresle Başa Çıkabilme Ölçeği (SBÖ) uygulanmıştır. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimleri ve stresle başa çıkmalarının ne düzeyde olduğu; bu değişkenlerin öğrencilerin bazı sosyodemografik özellikleri (cinsiyet, alan, öğrenim gördükleri sınıf, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi) bağlamında farklılaşıp farklılaşmadığı soruların cevap aranmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular bu bölümde literatür ve kuramsal temeller ışığında tartışılmıştır.

##### **5.1.1. Bilinçli Farkındalık, Kişilerarası İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma Değişkenlerinin İncelenmesi**

Araştırmanın ilk bulgusu katılımcıların bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma değişkenlerine ilişkin genel bulgulardır. Elde bu bulgular incelendiğinde örneklem grubundaki katılımcıların bilinçli farkındalık, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin orta düzeyde olduğuna ulaşılmıştır.

Ele alınan değişkenlere ilişkin elde edilen araştırma sonucunu yurtiçinde ve yurtdışı alan yazında destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Öncelikle bilinçli farkındalık konusunda elde edilen çalışma bulgusuna benzer araştırma sonuçları literatürde yer almaktadır. Castillo (2019), yaptığı çalışmada üniversitede eğitim gören 655 öğrencinin aile, arkadaş, okul - iş ortamı vb. sosyal çevreleriyle etkileşimlerinde bilinçli farkındalığın alt boyutları arasında yer alan sorumluluk alma ve kişilerarası ilişkilerini sürdürülebilir becerilerini incelemiştir. Çalışma sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık alt düzeylerinden orta düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Demir ve Gündoğan' ın (2018), İzmir Ege Üniversitesinde yürüttükleri çalışmada ise üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri bilinçli farkındalığın alt boyutlarından duygu düzenleme beceri düzeyleriyle araştırılmıştır. Bu çalışmada katılımcıların duygu düzenleme becerileri bakımından yüksek düzeyde oldukları ve araştırmada erkeklerin duygu düzenleme beceri düzeylerinin daha yüksek sonuçlar verdiği görülmüştür. İkiz ve Uygur (2019), üniversite sonrası kariyer planlamasında belirsizlik yaşayan üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmaları derledikleri sistematik

araştırmalarından üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kariyer konusunda yaşadıkları kararsızlık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı sonuçlara ulaşmışlardır. Çalışmaların derlenmesi sonucunda elde edilen diğer sonuçlara göre ise erkeklerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kadınların kariyer kararsızlıklarının daha yoğun olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık konulu yapılan başka bir çalışmada ise 543 üniversite öğrencisi ile yürütölen bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile geleceğe ilişkin umut düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Elde edilen çalışma sonuçlarına göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi artış gösterdikçe umut düzeylerinde de artış görölmüştür. Bunun yanında kız öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve geleceğe ilişkin umut düzeyleri daha yüksek çıkmıştır (Özok ve Tarhan, 2018).

Kişilerarası iletişim çatışma eğilimleri konusunda elde edilen çalışma bulgusuna benzer araştırma sonuçları literatürde yer almaktadır. Cunningham vd., (1998) yaptıkları çalışmada üniversite öğrencilerine kendi geliştirmiş oldukları 15 saatlik Çatışma Çözme Eğitimi uygulamışlardır. Eğitimi alan öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinin azaldığı görölmüştür. Kızlarda ve erkek öğrencilerde eğitim sonrası çatışmayla baş edebilmeye yönelik beceriler gelişmiştir ve aralarında pozitif anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. De Wied vd., (2007) 307 lise öğrencisi üzerinde (149 erkek, 158 kız) kullandıkları çatışma çözüm stilleri (problem çözme, geri çekilme ve uyum, çatışmaya dahil olma,) ve empati düzeylerini belirleyebilmek amacıyla kişisel bildirim anketini kullanarak araştırma yapmıştır. Cinsiyete göre ele alındığında kız öğrencilerin daha empatik olduğu ve çatışma çözme becerilerinin daha fazla olduğu görölmüştür. Başka bir çalışmayı inceleyecek olursak; 39 öğrenciden oluşan grubun 27si kız öğrenci 12si erkek öğrenciden oluşmaktadır. Çalışma grubuna Furman ve Adler' in (1982) geliştirmiş oldukları Arkadaşlık Anketi uygulanmıştır. Çalışma sonucuna göre kızların arkadaşlarıyla çatışmaya daha az girdikleri gözlenmiştir, bunun yanında erkeklerin daha sık çatışmaya girdikleri ve bu çatışma durumlarında çoğunlukla kaçma tepkisi gösterdikleri görölmüştür (Black, 2000). French vd., (2005) çalışmasında, Amerikalı ve Endonezyalı 9 ve 11 yaşlarında olan 147 öğrenciye akran ilişkilerinde yaşadıkları iletişim çatışma durumlarında kullandıkları çözüm stratejisi üzerine karşılaştırmalı bir uygulama yapmışlardır. Sonucunda Endonezyalı öğrencilerin iletişim çatışması durumunda daha çok çatışmadan kaçındıklarını, Amerikalı öğrencilerin ise çatışma esnasında iletişime daha açık olduğu ve bu durumda kişilerarası çatışmayı azalttığı görölmüştür. Yurt dışında yapılan başka bir çalışmada ise Thornberg (2006), 178

anaokulu öğrencisi üzerinde çatışma durumundaki çözüm stratejilerini belirlemeye yönelik kukla oynatarak öğrencilerin verdiği tepkiler belirlenmek istemiştir. Araştırma sonucuna göre çocukların iletişim çatışmasında bulunduğu kişiler kendisine nasıl tepki veriyorsa onlarında aynı şekilde tepki verdiği görülmüştür (saldırganlığa saldırganlık gibi). Önder (2008)'in yaptığı çalışmada, Süleyman Demirel Üniversitesi lisans öğrencilerinin yaşadıkları çatışma türleri ve çatışma yönetim stilleri araştırılarak arasındaki ilişki belirlenmek istenmiştir. 414 öğrenciden veri toplanmıştır. Veriler üç bölümden oluşan bir ölçek yardımı ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin en fazla yatay en az da dikey çatışma içinde oldukları görülmüştür. Çatışma sonucunda çoğunlukla demokratik bir yaklaşım sergilerlerken az bir olasılıkla da kaçınma ve hükmetme stratejilerinin uygulandığı tespit edilmiştir. Diğer yandan ise öğrencilerin yaşadıkları çatışma eğilimleri ile sınıf düzeyleri arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Johnson ve Johnson (1994) tarafından yapılan çalışmada ise akran arabuluculuğu eğitim programının etkisini 92 ilköğretim öğrencisi üzerinde incelemiştir. Eğitim programı, müzakere ve arabuluculuk beceri öğretiminde başarılı olmuştur. Uygulama sonucunda okul müdürü ve öğretmenleri; okulda yaşanan çatışma sayısında önemli ölçüde azalma olduğunu belirtmiştir.

Yapılan çalışmada ele alınan diğer bir değişken olan stresle başa çıkma konusunda elde edilen çalışma bulgusuna benzer araştırma sonuçları literatürde yer almaktadır. Greenberger ve McLaughlin (1998), İngiltere' de 157 üniversite öğrencisi ile yürütülen çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma eğilimlerini ve açıklayıcı stillerini anlamak için bireylerin algılanan güvenliğinde erken ebeveyn ilişkilerinin ve yetişkin (ebeveyn olmayan) ilişkilerinin etkisini incelemişlerdir. Bu araştırma sonucunda daha güvenli bağlanmaların, destek arayan ve aktif problem çözücü başa çıkma stilleri ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve kadınların varsayımsal başarıları ve başarısızlıklarını pozitif veya kendini geliştiren bir şekilde açıklama eğiliminde oldukları görülmüştür. Williams ve Mc Gillicuddy (2000) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada ergen ve genç yetişkinlerin günlük sorunlara ve önemli yaşam olaylarına karşı getirdikleri başa çıkma stratejilerini incelemişlerdir. Çalışmada erkeklerin zorlayıcı olaylar karşısında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin daha düzenli olduğu ve katılımcıların yaşı arttıkça daha planlı, işlevsel, sosyal destek arayan ve olayları tekrar değerlendirdikleri görülmüştür. Fallon ve Bowles (1999), araştırmalarında üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yollarını incelemiştir. Çalışma ölçek uygulama ve veri toplama aşamasından 6 ay önce öğrencilerin yaşadıkları sorunları tespit etmeleri ile başlamış. Çalışmada katılımcıların profesyonel yardım kaynaklarından ziyade aile, arkadaş,

akraba gibi profesyonel olmayan yardım kaynaklarından yararlandıkları sonucuna varılmıştır. Bunun yanında yardım arama davranışları sürekli yardım arayan, ara sıra yardım arayan ve yardım almaktan kaçınanlar olarak sınıflandırılmıştır. Diğer yandan Christensen ve Shenk (1991) ise, boşanan çiftler üzerinde yaptığı çalışmada boşanmayan çiftlere nazaran klinik desteği alan ve boşanan çiftlerin stresle başa çıkabilmede kullandıkları çatışma çözme yöntemleri ele alınmıştır. Destek alan çiftlerin stresle başa çıkmada daha çok kaçınma yöntemi kullandıkları görülmüştür. Depresif bir eşe sahip çiftlerin ise daha çok stres yaratan başa çıkma yöntemleri kullanıldığı görülmüştür.

Araştırmaya dayalı olarak yapılan çalışmalar sonucunda bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması ve stres çatışması eğilimleri arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Gerçekleştirilen çalışmaya benzer araştırmalarda çalışmadaki ele alınan bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma değişkenlerinin birbiriyle ilişkileri incelenmiştir. Bu araştırmalarda bilinçli farkındalık düzeylerinin kişilerarası iletişim çatışması değişkeniyle, kişilerarası iletişim çatışması değişkeninin stresle başa çıkma değişkeniyle ve bilinçli farkındalık düzeyi değişkeninin stresle başa çıkma değişkeniyle ilişkisi incelenmiş ve bu araştırmalardan elde edilen bulgular yapılan çalışmaya benzer sonuçlar vermiştir. Yapılan çalışmada da bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması eğilimleri ve stresle başa çıkma düzeyleri orta düzeyde olduğu bulgulanmıştır.

### **5.1.2. Katılımcıların Cinsiyetine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi**

Araştırmada öğrencilerin cinsiyete göre stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve kişilerarası çatışma eğilimi düzeyleri incelenmiştir. Bu sonuçlara göre katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmazken kişilerarası çatışma eğilimi düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Bunun yanında kadınların erkeklere kıyasla çatışma eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğu; bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma düzeylerinin her iki cinsiyette de benzer olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır.

Ele alınan değişkenlere ilişkin elde edilen araştırma sonucunu yurtiçi ve yurtdışı alan yazında destekleyen ve bu yönde yapılan çalışmalar yer almaktadır. Bilinçli farkındalık konusunda gerçekleştirilen araştırmayı destekleyecek benzer araştırmalardan Arch ve Craske (2010) Calvete, Gamez-Guadix ve Cortazar (2017) Travis ve Arenander (2006) ve Vollestad vd.,(2011) tarafından yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalığın her iki cinsiyette

benzer düzeylerde olduğu görülmekle birlikte katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık temelli programlarla bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yükselmektedir. Bunun yanında Castillo (2019), Demir ve Gündoğan (2018), Vonderheyde (2017) Özdoğan(2018), Özok ve Tanhan (2018) ve Roemer vd., (2009) tarafından yapılan çalışmalarda kadınların; Gámez-Guadix ve Calvete (2016), İkiz ve Uygur (2019) ve Meyer (2016) tarafından yapılan çalışmalarda ise erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek olarak bulgulanmıştır.

Kişilerarası iletişim çatışması eğilimi konusunda gerçekleştirilen araştırma bulgularını destekleyecek benzer araştırmalardan Akgün ve Araz' ın (2010) çalışmasında da öğrencilere uygulanan 'Anlaşmazlıklarımızı Çözebiliriz Eğitim Programı ' öncesinde kız öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışması düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bunun yanında Daunic vd., (2000), İllez (2006) ve Greef ve Bruyne (2000), Önder (2008) yaptıkları araştırmalarda kadın genç yetişkinler ve kız öğrencilerin iletişim çatışması eğilimlerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Bu araştırmalarda kadın genç yetişkinlerin ve kız öğrencilerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinin sözel, sözel olmayan, davranışsal ve etkileşimsel şekillerde ortaya çıktığı görülmüştür. Elde edilen araştırma bulgularının yanında De Wied vd., (2007), Durant vd (2001),ve Stevahn vd., (2005) çalışmalarında erkeklerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinin daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır. Cunningham vd., (1998) ve Longaretti ve Wilson (2006) ise çalışmalarında her iki cinsiyetin kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinin benzer düzeyde olduğunu bulgulamışlardır.

Stresle başa çıkma değişkenine yönelik gerçekleştirilen araştırma bulgularını destekleyecek benzer araştırmalardan Seiffge-Krenke vd., (2001), Sümer (2008), ve Davis-Roberts (2006) yaptıkları çalışmalarda stresle başa çıkma stratejileri ve becerileri konusunda genç yetişkin veya öğrenci kadın ve erkeklerin benzer düzeylerde olduklarını bulgulamışlardır. Bunun yanında Williams ve Mc Gillicuddy (2000), Magaya vb., (2005),ve Ptacek vd., (1992), Okoro (2018) erkek öğrenci veya genç yetişkinlerin stresle başa çıkma stratejileri ve becerileri konusunda daha yüksek düzeyde olduğuna ulaşmışlardır, Greenberger ve McLaughlin (1998), Fallon ve Bowles (1999), Christensen ve Shenk (1991) ise kadın öğrenci veya genç yetişkinlerin stresle başa çıkma stratejileri ve becerileri konusunda daha yüksek düzeyde olduğunu bulgulamışlardır.

Araştırmada bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması ve stres çatışması eğilimlerinin cinsiyetler açısından incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeylerinin her iki cinsiyette de benzer seviyelerde görüldüğü bunun

yanında kadınların çatışma eğilim düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Gerçekleştirilen çalışmaya benzer araştırmalarda çalışmadaki ele alınan bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma değişkenlerinin her iki cinsiyette de daha fazla olduğuna dair bulgular yer almaktadır.

### **5.1.3. Katılımcıların Alanına, Bölümüne ve Sınıf Düzeylerine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi**

Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin alanlarına (sayısal, eşit ağırlık ve sözel) ve öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen veriler ışığında katılımcıların bilinçli farkındalık, kişilerarası çatışma eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin katılımcıların alanları ve sınıf düzeyleri arasında benzer sonuçlar verdiği görülmüştür.

Ele alınan değişkenlere ilişkin elde edilen araştırma sonucuna benzer çalışmalar alanyazında yer almaktadır. Konya ilinde bulunan 382 okul öncesi öğretmeni üzerinde stres eğilimi ve çatışma çözme eğilimlerini etkileyen faktörler üzerinde yapılan bir çalışmada kadınlarda çatışma çözme eğilimi ve çatışma sonrası stres eğilimlerinin daha az olduğu, mezun oldukları okul düzeyi (lisans, yüksek lisans, doktora) ve anne baba eğitim düzeyinin arttıkça bu faktörlerin azaldığı görülmüştür (Barut, 2004). Mühendislik, eğitim ve sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ile katılımcıların kişilerarası iletişim çatışması eğilimleri ile bilinçli farkındalığın alt boyutlarından olan duygusal düzenleme arasında anlamlı ilişki olup olmadığının araştırıldığı bir çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin diğer fakülte öğrencilerine göre duygusal düzenleme düzeylerinin daha yüksek olduğu ve kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Demir ve Gündoğan, 2018). Başka bir çalışmada ise Mersin Üniversitesinde eğitimlerine devam eden eğitim, iktisadi ve idari bilimler ile güzel sanatlar fakültesi öğrencileri ile yapılan araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ve algılanan stres düzeyi arasında ilişkiler incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda farklı fakültelerdeki öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri benzer sonuçlar vermiştir. Kişilerarası iletişim çatışması eğilimleri konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde Daunic vd., (2000) tarafından üniversitede 3 sınıf düzeyinde yapılan çalışma sonucunda sınıf düzeyleri arasında kişilerarası iletişim çatışması eğilimi düzeyleri çalışılan araştırmadakinine benzer sonuçlar vererek anlamlı farklılık göstermemiş ve tüm öğrencilere kişilerarası ilişkilerde çatışma çözme programı uygulanmıştır. Schroder vd., (2000) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise üniversite 1 ve 4. Sınıf öğrencilerinin

kişilerarası iletişim çatışması eğilimleri araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre 1 ve 4.sınıf öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Johnson ve Johnson (2004) tarafından 2 ülkede uygulanan kişilerarası iletişim çatışması çözme beceri düzeyleri benzer öğrenciler üzerinde yapılan çalışmadan önce öğrencilerin sınıf kademesi ve okul türlerine göre kişilerarası iletişim çatışma çözme beceri düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Stresle başa çıkma konusunda yapılan çalışmalar incelendiğinde çalışılan araştırmadakine benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Greenberger ve McLaughlin (1998), İngiltere’ de 157 üniversite öğrencisi ile stresle başa çıkma eğilimlerini ve açıklayıcı stillerini anlamak için algılanan güvenliğin, erken ebeveyn ilişkilerine karşın, yetişkin (ebeveyn olmayan) ilişkilerdeki güvenliliğe nispi önemini incelemiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların okudukları bölüm ve sınıf düzeyleri ile ulaşılan bulgular arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Kara’nın (2009) Konya Selçuk Üniversitesinde gerçekleştirdiği çalışmasında üniversitede eğitim, ilahiyat ve mühendislik fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin stres kaynaklarına ve stresle başa çıkma stratejilerine ilişkin araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda gelecek kaygısı, ekonomik sorunlar, sınav ve ölçme değerlendirme sisteminin bireylerde en çok stres yarattığı görülmüştür. Öte yandan öğrencilerin bölümleri ve sınıf düzeyleri ile stres kaynakları ve stresle başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ankara Üniversitesi Eğitim fakültesinde öğrenimine devam eden farklı bölümlerden 563 öğrenci ile yürütülen algılanan stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki konulu araştırmada öğrencilerin bölümleri ile ulaşılan bulgular arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya dayalı olarak yapılan çalışmalar sonucunda bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması ve stres çatışması eğilimlerinin öğrencilerin alanları, sınıf düzeyleri ve bölümlerine göre benzer sonuçlar vermesi beklenen bir durumdur. Bunun yanında gerçekleştirilen çalışmaya benzer araştırmalarda çalışmalarda ele alınan bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin alan, sınıf düzeyleri ve bölüme göre farklılık gösterdiğini ortaya koyan sonuçlara ulaşılmıştır.

#### **5.1.4. Katılımcıların Anne ve Baba Eğitim Düzeyine Göre Araştırma Değişkenlerinin İncelenmesi**

Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin anne ve baba eğitim düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Elde edilen veriler incelendiğinde katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri ve çatışma eğilimi düzeyleri annelerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermezken öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri annelerinin eğitim durumuna göre farklılaşmaktadır. Annelerinin eğitim düzeyleri ilköğretim ve altı olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyleri lise ve üzeri olan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür. Katılımcıların stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeylerinin babalarının eğitim durumuna göre ise farklılık göstermediği ve benzer sonuçlar ortaya çıktığı görülmüştür.

Ele alınan değişkenlere ilişkin elde edilen araştırma sonucunu alan yazında destekleyen çalışmalar yer almaktadır. Sears ve Kraus (2009) tarafından yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerine uygulanan bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programı öncesinde ve sonrasında elde edilen bulgular ile öğrencilerin iletişim çatışması çözme eğilimi düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada öğrencilere program öncesinde uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği ile birlikte kişisel bilgi formu uygulanmış ve elde edilen verilere göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile anne – baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Genç ve orta yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın alt boyutları olan duygusal denge, duyguları düzenleyebilme ve sosyal beceriler ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kişisel olarak duyguları düzenleyebilmede ve iletişim kurmada başarılı bireylerin kişilerarası ilişkilerde de başarılı oldukları beklenmektedir (Roemer vd., (2009); Hoge vd., (2013). Çalışılan araştırmaya benzer bir sonuca ulaşılan bu araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre bireylerin bilinçli farkındalığın alt boyutları olan duygusal denge, duyguları düzenleyebilme ve sosyal beceri düzeyleri ile anne – baba eğitim düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Durant vd., (2001) tarafından kişilerarası iletişim çatışmasının kişide yarattığı şiddet eğilimlerindeki değişimi gözlemleyebilmek amacıyla gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin anne ve babasının eğitim durumu arttıkça şiddet eğilimlerinin de daha az olduğu yani negatif yönde anlamlı olduğu saptanmıştır. Orta yetişkinlik dönemindeki bireylerin stres ve çatışma çözme eğilimlerinin incelendiği bir araştırmada anne - baba eğitim düzeyinin arttıkça bireylerin çatışma çözme eğilimlerinin anlamlı olarak artış gösterdiği görülmüştür. Bunun yanında anne – baba eğitim düzeyi ile bireylerin kişilerarası iletişim

çatışması eğilimleri arasında anlamlı ilişkinin görülmediği pek çok çalışma yer almaktadır (Stevahn, 2005; Chen, 2005; Uysal ve Temel, 2007). Öğretim üyeleri üzerine gerçekleştirilen bir araştırmada öğretim üyelerinin stres kaynaklarının, stres düzeylerinin ve stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi üzerinde çalışılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda öğretim üyelerinin anne – baba eğitim düzeyleriyle stresle başa çıkabilme düzeyleri arasında ilişki görülememiştir. Lembas vd. (2017) çalışmalarında genç yetişkinlik döneminde yer alan bireylerin stres durumunda kullandıkları stresle başa çıkma becerilerini incelemişlerdir. Çalışma sonucunda katılımcıların anne – baba eğitim düzeyleriyle kullandıkları stresle başa çıkma becerileri arasında anlamlı ilişki görülememiştir.

Annelerinin eğitim düzeyleri ilköğretim ve altı olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyleri lise ve üzeri olan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dayalı olarak yapılan çalışmalar sonucunda bireylerin bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması ve stres çatışması eğilimleri arasında anne ve baba eğitim düzeyine göre benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Gerçekleştirilen çalışmaya benzer araştırmalarda çalışmalarda ele alınan bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma değişkenlerinin ebeveyn eğitim düzeyleriyle doğrudan pozitif ya da negatif ilişkisi bulunmadığı bulgulanmıştır.

#### **5.1.5. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık, İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma Değişkenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**

Araştırma kapsamında öğrencilerin stresle başa çıkma, bilinçli farkındalık ve çatışma eğilimi düzeyleri arasındaki ilişki incelendiğinde katılımcıların çatışma eğilimi düzeyleri ile stresle başa çıkma ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu; bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Elde edilen çalışma sonucunda alan yazında destekleyen pek çok araştırma yer almaktadır. Bilinçli farkındalık ile kişilerarası iletişim konulu çalışmalar incelendiğinde yurtiçi ve yurtdışı alan yazında pek çok çalışma yer almaktadır. Arch ve Craske'nin (2010) 40 kişilik genç yetişkin grubu üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada iletişim temalı bilişsel davranışçı terapiye dayalı süreç öncesinde ve sonrasında bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde etkili sıkıntı tahammülü ve algılanan stres düzeyleri ile kişilerarası

iletişim çatışması eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda bireylerin sıkıntı tahammülü ve algılanan stres düzeylerinin süreç sonunda olumlu yönde değişimler gösterdiği ve bireylerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinde düşüş yaşandığı görülmüştür. Diğer bir araştırma ise; 742 genç yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada bilinçli farkındalık ile sağlıklı iletişim örüntüleri kurma ve sürdürme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler belirlemişlerdir (Gámez-Guadix ve Calvete, 2016). Demir ve Gündoğan (2018) ise, İzmir Ege Üniversitesinde yürüttükleri çalışmada mühendislik, eğitim ve sağlık bilimleri fakültesi öğrencileri ile katılımcıların kişilerarası iletişim çatışması eğilimleri ile bilinçli farkındalığın alt boyutlarından olan duygusal düzenleme arasında anlamlı ilişki bulmuştur. Bu çalışmada duygusal düzenleme düzeyleri düşük olduğu görülen katılımcıların kişilerarası iletişim çatışması eğilim düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Castillo (2019) 'un yaptığı çalışmada üniversitede eğitim gören 655 öğrencinin aile, arkadaş, okul - iş ortamı vb. sosyal çevreleriyle etkileşimlerinde bilinçli farkındalığın alt boyutları arasında yer alan sorumluluk alma ve kişilerarası ilişkilerini sürdürebilme becerilerini incelemiştir. Bu çalışmada verilen alt boyutlardan yüksek alan bireylerin çevreleriyle etkileşimlerinden daha fazla doyum elde ettikleri görülmüştür. (Roemer vd., (2009); Hoge vd., (2013)' nin yaptığı bir çalışmada ise genç ve orta yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalığın alt boyutları olan duygusal denge, duyguları düzenleyebilme ve sosyal beceriler ile iletişim becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre kişisel olarak duyguları düzenleyebilmede ve iletişim kurmada başarılı bireylerin kişilerarası ilişkilerde de başarılı oldukları beklenmektedir. Sears ve Kraus'un (2009) yürüttükleri çalışmada ise, üniversite öğrencilerine uygulanan bilinçli farkındalık eğitimi sonucunda üniversite öğrencilerinin iletişim çatışması çözme eğilimlerinde artış görülmüştür. Bunun yanında katılımcıların eğitim öncesi ve sonrasında bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile stres ve stresle başa çıkma konulu çalışmalar incelendiğinde alan yazında çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları şu şekildedir; Vonderheyde' nin (2017) Amerika' da üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile algılanan stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Cenkseven-Önder ve Utkan' ın (2018) yaptığı çalışmada ise, Mersin Üniversitesinde eğitimlerine devam eden eğitim, iktisadi ve idari bilimler ile güzel sanatlar fakültesi öğrencileri ile yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ve algılanan stres düzeyi arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu bulgulanmıştır. Bergen – Cico ve Cheon, (2014)'nin yaptıkları

araştırmada ise bireylerin stres anında duygularını ifade edebilme düzeyleri, bedenlerinde meydana gelen değişimleri algılayabilme düzeyleri ve mevcut andaki duygularını yargılayıcı olmadan kabul etme düzeylerinin psikolojik sağlıkları ilişkilerini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda incelenen değişkenler arasında anlamlı ilişki görülmüştür. Başka bir çalışmada, katılımcıları 395 tane niversite ğrencisi olan araştırmalarında sosyal anksiyete bozukluğu tanısı olan ve olmayan kadın ve erkekleri farkındalık düzeyleri bakımından karşılaştırmışlardır. Genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin kontrol grubuna kıyasla bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı seviyede düşük olduğu tespit edilmiştir (Roemer vd., (2009). Travis ve Arenander'in (2006) niversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmalarında bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerinin arttırmasının amaçlandığı bilinçli farkındalık temelli stresle başa çıkma oturumları öncesi ve sonrasında bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu alışma öncesi ve sonrasında elde edilen verilere göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür. Ramel vd., (2004)' nin Kaliforniya niversitesinde öğrenimlerine devam öğretmenlik bölümü öğrencileri üstünde gerçekleştirdikleri 8 hafta süren farkındalık meditasyonu sonrasında öğrencilerin iletişim kurma becerilerinde yaşadıkları sorunların sıklığında ve sosyal kaygı düzeylerinde azalış görülmüştür. Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995)'nin ise yaptıkları çalışmada kız ve erkek öğrencileri 2 gruba ayırmışlardır ve niversite öğrencilerine 8 hafta boyunca farkındalık temelli stres azaltma programı uygulamışlardır. Bu alışma öncesi ve sonrasında uygulanan ölçekler sonucunda ev, iş, okul, sosyal ortam vb. alanlarda bireylerin gündelik yaşam sürecinde yaşadıkları problemleri zme becerilerinde artış yaşanmıştır. Shapiro vd., (1998) araştırmalarında niversite ğrencilerinin stresli yaşam olaylarına karşı uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile bilinçli farkındalığın bir alt boyutu olan duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bunun yanında katılımcıların stresli yaşam olaylarına karşı verdikleri uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile duygu düzenleme düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı sonuçlar ortaya çıkmıştır. Finucane ve Mercer (2006) yaptıkları araştırmada katılımcıların bilişsel terapi temelli 8 haftalık meditasyon programı öncesinde ve sonrasında sorumluluk alma, kişilerarası etkenlik, stres, depresyon ve kişilerarası iletişim çatışma düzeyleri ölçülmüştür. Bu alışma sonucunda katılımcıların çalışma öncesinde yaşadıkları sorun düzeyleri daha yüksek olduğu çalışma sonrasında anlamlı derecede düşüşler olduğu görülmüştür. Meyer (2016) ise yaptığı çalışmada, niversite okuyan geç yetişkinler ile yürüttüğü çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygu düzenleme

bozukları arasında negatif yönde ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Stresle başa çıkma ve kişilerarası iletişim konulu çalışmalar incelendiğinde yurtiçi ve yurtdışı alan yazında pek çok çalışma yer almaktadır. Christensen ve Shenk (1991) tarafından boşanan çiftler üzerinde yaptığı çalışmada boşanmayan çiftlere nazaran klinik desteği alan ve boşanan çiftlerin stresle başa çıkabilmede kullandıkları çatışma çözme yöntemleri ele alınmıştır. Destek alan çiftlerin stresle başa çıkmada daha çok kaçınma yöntemi kullandıkları görülmüştür. Depresif bir eşe sahip çiftlerin ise daha çok stres yaratan başa çıkma yöntemleri kullanıldığı görülmüştür. Başka bir çalışmada ise 15- 19 yaş arasındaki ergenler ve 20 – 25 yaş grupları arasındaki genç yetişkinler ile yaptığı araştırmada katılımcıların 400 civarında stresle başa çıkma stratejileri kullandıklarını belirlenmiştir. Araştırma sonucunda ergenlerin daha çok inkar etme, kendi içine kapanma vb. davranışsal stratejiler kullandıkları görülürken genç yetişkinlerin daha çok aktif planlama stratejilerini kullandıkları görülmüştür. Bunun yanında her iki yaş grubunun da duyuşsal stratejileri kullanma sıklığı benzer oranlarda görülmüştür (Wong, 1993). Ülkemizde yapılan başka bir çalışma ise Bingöl (2014)'ün İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencileriyle yürüttüğü çalışmada stresle baş etme grup çalışması etkinliği uygulamadan önce ve uyguladıktan sonra elde ettiği verileri karşılaştırmıştır. Çalışma sonunda uygulanan etkinlik öncesi göz önüne alındığında katılımcıların depresif belirti düzeyi, stresle baş etme, olumsuz otomatik düşünceler ve öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı değişimler görülmüştür. Ergin' in (2018) Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde gerçekleştirdiği çalışmada ise üniversite öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin yüksek düzeydeki stresle baş etme sürecinde zararlı madde kullanımı, akademik derslere ilginin düşmesi ve pek çok yönden gerilemenin görüldüğü bulgulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların çevresel stresörlerinin akademik başarı ve yaşam doyumlarına etkisi sırasıyla %4 ve %17 olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda katılımcılara uygulanan bilişsel yeniden yapılanma, aileden destek arama, sosyal ve spor etkinliklerine katılma etkinliklerinin bireylerin stresle sağlıklı başa çıkma sürecinde etkili sonuçlar verdiği görülmüştür. Bunun yanında Okoro (2018) çalışmasında, özel üniversitede eğitimlerine devam eden öğrenciler üzerinde stres konulu yaptığı araştırmada bu öğrencilerin en büyük stres kaynaklarının akademik talepler, işlerin sonraya bırakılması, yaşam ve eğitim süreci arasındaki denge, ekonomik faktörler olduğunu belirlemiştir.

Araştırmaya dayalı olarak yapılan çalışmalar sonucunda bireylerin stresle başa çıkma

düzeyleri ile kişilerarası iletişim çatışması arasında anlamlı ilişkilerin ortaya çıkması beklenen bir durumdur. Alan yazında yer alan çalışmalar incelendiğinde de yapılan araştırma ile alan yazındaki araştırmaların birbirini araştırmalarla desteklediği görülmektedir.

#### **5.1.6. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve İletişim Çatışması Eğilimlerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerini Yordamasının İncelenmesi**

Araştırma kapsamında öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri üzerinde çatışma eğiliminin negatif yönlü, stresle başa çıkmanın pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir etkisinin olduğu saptanmıştır. Bulgudan öğrencilerin çatışma eğilimleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin düştüğü, stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılabılır.

Elde edilen çalışma sonucunu alan yazında destekleyen pek çok araştırma yer almaktadır. Sears ve Kraus'un (2009) yürüttükleri araştırmada, üniversite öğrencilerine uygulanan bilinçli farkındalık eğitimi sonucunda üniversite öğrencilerinin iletişim çatışması çözme eğilimlerinde artış görülmüştür. Roemer vd., (2009) tarafından katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleriyle iletişim problemleri çözme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmada katılımcıları 395 tane üniversite öğrencisi olan araştırmada bilinçli farkındalık temelli eğiti alan ve almayan kadın ve erkekleri karşılaştırmışlardır. Bilinçli farkındalık temelli eğiti alan bireylerin kontrol grubuna kıyasla bilinçli farkındalık düzeylerinin her iki cinsiyette anlamlı seviyede yüksek olduğu ve iletişim problemleri çözme becerilerinde anlamlı seviyede yüksek düzeyde oldukları tespit edilmiştir. Karahan (2008), Bilinçli Farkındalık Temelli İletişim ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programı'nın, üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla sosyal beceri düzeyi düşük olan öğrencilerden 14'er kişilik deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Günlük sosyal ilişkilerinde yaşadıkları iletişim sorunlarını işbirliği kurarak daha etkili bir biçimde çözebilmelerine ve daha uyumlu bir sosyal yaşantı sürmelerine yardımcı olma amacıyla, deney grubunda bulunan bireylere 10 oturum boyunca temel iletişim ve çatışma çözme becerileri eğitimi verilmiştir. Bu program ile üniversite öğrencilerinin; saldırgan tepkiler vermeden çatışmaları çözmelerine, iletişimde duygu ve düşüncelerini sağlıklı bir biçimde paylaşmalarına ve iletişimi sürdürmelerine yardımcı olunması hedeflenmiştir. Programın kapsamında öfkeyle başa çıkabilme, stresle başa çıkabilme gibi duyuşsal faktörler bulunmaktadır. Sonuç olarak, temel iletişim ve çatışma çözme beceri eğitimi verilen üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri düzeylerinin geliştirilebildiği ve buna istinaden çatışma sonrası stresle etkili bir şekilde başa çıktıkları

görülmüştür. Yapılan bir çalışmada 307 lise öğrencisinin kullandıkları çatışma çözüm stilleri (problem çözme, geri çekilme ve uyum, çatışmaya dahil olma) ve bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülmüştür. Çalışmanın sonucuna göre çatışma çözüm stilleri yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri de yüksek bulunmuştur. Bunun yanında kız öğrencilerin daha empatik olduğu ve çatışma çözme becerilerinin daha fazla olduğu görülmüştür. Ayrıca kızların çatışmaya girme eğilimleri daha düşük ve problem çözücü, uyumlu bulunmuştur, çatışma esnasında ise strese daha dayanıklı oldukları görülmüştür (De Wied, 2007).

Öte yandan yapılan çalışmadan elde edilen diğer bir sonuç olan katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı sonucuna yönelik alanyazında yapılmış araştırmalar mevcuttur. Shapiro vd., (1998) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin stresli yaşam olaylarına karşı uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile bilinçli farkındalığın bir alt boyutu olan duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeyleri artış gösterdikçe bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada ise bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerinin artırılması amaçlanmış ve bilinçli farkındalık temelli stresle başa çıkma oturumları öncesi ve sonrasında bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışma öncesi ve sonrasında elde edilen verilere göre bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler görülmüştür (Travis ve Arenander, 2006). Malkoç ve Yalçın'ın (2015) Trakya Üniversitesinde farklı bölümlerde öğrenimlerine devam eden 309 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen veriler sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık özelliklerinin alt boyutu olan psikolojik iyi oluş, yılmazlık ve çevreden alınan sosyal destek düzeyleri ile stresle başa çıkma becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ankara Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden 563 katılımcının algılanan stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki incelendiği araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin algılanan stresle başa çıkma stratejileri ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Doğru, 2018). Kömür (2018) yürütülen çalışmada 200 üniversite öğrencisinin stresle baş etmede bilinçli farkındalık temelli baş etme stratejilerini kullanma sıklıkları incelenmiştir.

Elde edilen araştırma bulgularına göre bilişsel esnekliğin kontrol ve alternatif alt boyutları ile kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama ve iyimser yaklaşım arasında pozitif; boyun eğici ve çaresiz yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Doğan-Yatar (2020) tarafından 353 üniversite öğrencisi ile sürdürülen araştırmada “stresle başa çıkma yöntemleri, genel öz yeterlilik inancı ve bilişsel esnekliğin somatizasyon üzerindeki yordayıcı rolünün ortaya konulması” amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre üniversite öğrencilerinin stresle baş etmede kullandıkları işlevsel yöntemler ile bilişsel esneklikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte stresle başa çıkma yöntemlerinden sosyal destek aramanın somatizasyon eğilimi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

## 5.2 ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda verilmiştir.

- Çalışmanın gerçekleştirildiği örneklemin yalnızca Cumhuriyet Üniversitesi Eğitim Fakültesi ile sınırlandırılması yerine çalışmanın kapsamı genişletilerek çalışma farklı üniversitelerin eğitim fakültelerinde öğrenimlerine devam eden öğrencilerle yürütülebilir. Nitekim örneklemin farklı şehirlerdeki eğitim fakülteleriyle desteklenmesi çalışmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini arttıracaktır. Bu da daha büyük örneklemlerle ya da karşılaştırmalı çalışmalarla gerçekleştirilebilir.
- Çalışmada ulaşılan bulgular doğrultusunda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bulunan bireylerle özellikle nitel çalışmalar gerçekleştirilerek bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması üzerindeki değişkenler detaylı şekilde incelenebilir.
- Çalışmadan elde edilen bulgular neticesinde bireylerin yalnızca kişilerarası iletişim çatışması eğilimleri ya da yalnızca stresle başa çıkma düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleriyle deneysel bir çalışmada detaylı şekilde incelenmesi literatüre farklı bir sonuç katacaktır.
- Bireylerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkinin incelendiği bu araştırmaya ek olarak bireylerin iletişim kurma, iletişim sürdürme, iletişim kaygısı, sosyal kaygı, psikolojik sağlamlık, umut, /umutsuzluk vb.

kavramlarla ilişkisi incelenebilir.

- Bireylerin kişilerarası çatışma eğilimlerinin azaltılmasında bilinçli farkındalık düzeylerinin oldukça etkili olduğu görülmüştür. Bu bağlamda üniversite öğrencileri arasında görülen kişilerarası çatışma durumlarında veya kişilerarası çatışma eğilimlerinin yüksek olduğu durumlarda üniversitelerin sağlık, kültür ve spor daire başkanlıkları bünyesinde bulunan psikolojik danışma birimleri ile üniversitelerin psikolojik danışma ve rehberlik anabilim dallarının çalışmaları etkili sonuçlar verebilecektir.
- Çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin stresle başa çıkma düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bağlamda bireylerin hayatlarının vazgeçilmez bir unsuru olan stres durumunda bireylerin sağlıklı başa çıkma eğilimleri göstermeleri amacıyla üniversitelerde bilinçli farkındalık temelli beceri eğitimleri ve uygulamaları gerçekleştirilmesi etkili sonuçlar verecektir.
- Çalışmada bireylerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma eğilimlerinin birlikte bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde meydana gelecek artışın bireylerin kişilerarası iletişim çatışması eğilimlerinde düşüşe ve stresle başa çıkma düzeylerinde artışa neden olacağı düşünülebilir. Bu sebeple üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik özellikle duygu düzenleme, duygusal denge, sosyal beceriler, sıkıntı tahammülü, sorumluluk alma ve kişisel etkenlik konularında bireylere beceri eğitimleri verilmesi işlevsel sonuçlar verecektir.

## KAYNAKÇA

- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal bir inceleme, *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28.
- Akgün, S., Araz, A., & Karadağ, S. (2007). Anlaşmazlıklarımızı Çözebiliriz: İlköğretim Öğrencilerine Yönelik Bir Çatışma Çözümü Eğitimi ve Psiko-Sosyal Etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 43-67.
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10(34-35), 41.
- Akyol, E. Y. (2016). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Albayrak, C. (2020). *Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Alçay, A.S. (2019). *Ergenlerde problemlerle internet kullanımı ile bilinçli farkındalık ve öz düzenlenme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Antalya.
- Alidina, S. (2017). *Bilinçli Farkındalık for Dummies* (Z. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Nobel Yaşam.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2007). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri: SPSS Uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Arch, J. J., & Craske, M. G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and nonanxious individuals: The moderating role of mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48(6), 495-505.
- Arslan I. ve Bektaş H. (2020). Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*,(51), 95-115.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki, *Birey ve Toplum Dergisi*, 8(16), 73-86.
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66(2), 97-106.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E. ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi, *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Atalay Z, Aydın U, Bulgan G ve ark. (2017) Bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği-yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye uyarlama çalışması. *İlköğretim Online* 16(4): 1803-1815.

- Aydın, A. (2008). *Sınıf Yönetimi*. (9. Baskı), Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bajaj, B. ve Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67.
- Baltaş, A., & Baltaş, Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. (21. Basım). İstanbul, Türkiye: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z., & Baltaş Acar, (2019). *Bedenin Dili*. (22. Basım). İstanbul, Türkiye: Remzi Kitabevi..
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Barut, Y. (2004). Öğretmenlerin empatik eğilim düzeyleri ile çatışma eğilimi düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. 13. *Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Samsun.
- Başaran, İ. E. (2004). *Yönetimde İnsan İlişkileri, Yönetmel Davranış*. Nobel Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Bayar, A. (2015). Bir Örgüt Olarak Okulda Meydana Gelen Çatışma Nedenleri ve Çözüm Yollarına Yönelik Okul Müdürlerinin Görüşleri. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(3):130-141.
- Bayraktar, A. (2015). *Bağlanma stilleri, çatışma eğilimi, çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyum arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Bedel, E. F. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarında akademik ertelemenin yordanmasında bilinçli farkındalık ve üstbilişsel farkındalığın rolü, *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(3), 504-514.
- Bektaş, M., Karagöz, Ş. (2017). Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Yalnızlığa Etkisi: Meslek Yüksekokulu Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21): 342-355, DOI: 10.20875/makusobed.316905.
- Bergen-Cico, D. K., & Cheon, S. (2014). The mediating effects of mindfulness and self-compassion on trait anxiety. *Mindfulness*, 5, 505-519.
- Bingöl, F. (2014). *Çalışan Ergenlerde Stresle Başetme Grup Çalışmasının Stresle Başetme ve Depresif Belirti Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Black, K. A. (2000). Gender Differences in Adolescents' Behavior During Conflict Resolution Tasks With Best Friends. *Adolescence*, 35(139), 499-512. Web: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11130594> adresinden 25.12.2022' de alınmıştır.
- Bowlin, S. L., ve Baer, R. A. (2012). Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3), 411-5.
- Bölükbaş, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin fonksiyonel olmayan tutumları, bilişsel esneklik düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray.
- Braham, B. J. (2002). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. (Çev. V. G. Diker). İstanbul, Türkiye: Hayat Yayınları.
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to breathe: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35-45.
- 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.
- Bryant, D. ve Clark, P. (2006). Historical empathy and Canada: A people's history. *Canadian Journal of Education*, 29(4), 1039-1064.
- Bursalıoğlu, Z. (2012). *Okul Yönetiminde Yeni Yapı ve Davranış* 17. Basım, Ankara: Pegem Akademi.
- Büyükalın, F. S. (2004). İletişim. İçinde Ş. Erçetin ve Ç. Özdemir (Ed.), *Sınıf Yönetimi* (s. belirtilmemiş). Ankara, Türkiye: Asil Yayın.
- Calvete, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic Internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 72, 57-63.
- Castillo, M. (2019). *The Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Middle School Special Education Students*.
- Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Charmaz, K. (1980) The social construction of self-pity in the chronically ill. *Studies in Symbolic Interaction* 3: 123-145.
- Chen, G., Lü, C., & Tjosvold, D. (2005). Conflict management for effective top management teams and innovation in China. *Journal of Management Studies*, 42(2), 277-300.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-6486.2005.00497.x/full>  
adresinden 27.12.2022' de alınmıştır.

- Christensen, A., & Shenk, J.L. (1991). Communication, conflict and psychological distance in nondistressed, clinical and divorcing couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59 (3), 458-463.
- Cihangir, Z. (2004). Üniversite öğrencilerine verilen etkin dinleme becerisi eğitiminin dinleme becerisine etkisi. *Gazi Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2 (2).
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and change strategies for helpers: Fundamental skills and cognitive behavioral interventions*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Crane, C., Crane, R. S., Eames, C., Fennell, M. J.V., Silverton, S., Williams, J. M. G. & Barnhofer, T. (2014). The effects of amount of home meditation practice in Mindfulness Based Cognitive Therapy on hazard of relapse to depression in the Staying Well after Depression. *Trial Behaviour Research and Therapy*, 63, 17-24.
- Cunningham, E. C., Cunningham, J. L., Martorell, V., Tran, A., Young, J., & Zacharis, R. (1998). The effects of primary division, student-mediated conflict resolution programs on playground aggression. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(5), 653-662. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1469-7610.00365/abstract> adresinden 27.12.2022' de alınmıştır.
- Curun, F. (2014). Yüklemeler, iletişim çatışmaları ve cinsiyet rolü yöneliminin evlilik doyumuna etkileri, *International Journal of Human Sciences*, 11(2), 1023-1040.
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve Davranışı*. (36. Basım), Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (2011). *Yeniden İnsan İnsana*. (42. Basım), Remzi Kitapevi, İstanbul.
- Çankırılıoğlu, S. B. (2007). *Üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bezmialem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Çetinkaya, Z. (2011). Türkçe öğretmen adaylarının iletişim becerilerine ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Kastamonu Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19 (2), 567- 576.
- Daunic, A., Smith, S. W., Robinson, T. R., Miller, M. D., & Landry, K. L. (2000). School-Wide Conflict Resolution and Peer Mediation Programs: Experiences in Three Middle Schools. *Intervention in School and Clinic*, 36(2), 94-100. <http://www.eric.ed.gov//EJ616349> adresinden 27.12.2022' de alınmıştır.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.

- Davis-Roberts (2006). *Sources of Stress, Levels of Stress, and Coping Strategies of Faculty and Staff at Northern Caribbean University*. PhD Thesis, Andrews University School of Education, Michigan.
- De Wied, M., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2007). Empathy and conflict resolution in friendship relations among adolescents. *Aggressive Behavior*, 33, 48-55. Web: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/ab.20166/abstract> adresinden 29.12.2022' de alınmıştır.
- Demir, V., & Demir, A. (2018). Üniversite öğrencilerinde stres azaltmaya yönelik bir program: Bilinçli farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 9(17), 56-77.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demiray, U. (2019). *Etkili İletişim*. Ankara, Turkey: Pegem Yayıncılık.
- Demircan, G. (2021). *Psikolojik danışmanların stresle başa çıkma tarzları, mükemmeliyetçilik ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisans Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Demirkaya, Y. (2012). *Okul müdürlerinin çatışma yönetimi stratejileri ve iletişim tarzlarına yönelik öğretmen algıları*, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Burdur.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2005). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 47(7), 17-31.
- Doğan Laçın, B. G. (2015). *Üniversite öğrencilerinde öz yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Doğan, B. & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Meslek Yüksekokulları Elektronik Dergisi*, Özel Sayı, 29-39.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Dökmen, Ü. (1986). *Yüz İfadeleri Konusunda Verilen Eğitimin Duygusal Yüz İfadelerini Teşhis Becerisi Ve İletişim Çatışmalarına Girme Eğilimi Üzerindeki Etkisi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dökmen, Ü. (2005). *İletişim Çatışmaları ve Empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.

- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: Promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 190-202.
- Durant, R. H., Baranowski, T., Johnson, M., Thompson, W. O., & Jr, B. S. (2001). Evaluation of a peaceful conflict resolution and violence prevention curriculum for sixth-grade students. *Journal of Adolescent Health*, 28(6), 386-393. Web: <http://www.eric.ed.gov/EJ660156> adresinden 30.12.2011' de alınmıştır.
- Durna, G., Ülbe, S., & Dirik, G. (2020). Kadında cinsel işlev bozukluğunun tedavisinde bilinçli farkındalık temelli müdahaleler: Sistematik bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 72-90.
- Egan, G. (1994). *Psikolojik danışmaya giriş*. Akkoyun F. (Çev). Ankara: Sistem Yayıncılık.
- Elson, M. (1997). Self-pity, dependence, manipulation, and exploitation: a view from self-psychology. *Annual of Psychoanalysis*, 25: 5-16.
- Eplikoç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaç düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Erem, F. (2008). *Çatışma çözme eğitiminin şiddet yönelimli öğrencilerin velilerinin çatışma çözme becerileri üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, İzmir.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. 8. Basım, Beta Basım Yayım, İstanbul.
- Ergin, D. (2018). *Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Eroğlu, Hülya; Durumluluk-Süreklilik Kaygı Düzeyi İle Algılanan Stres, Kontrol Düzeyi ve Stresle Basa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, T.C. Gazi Üniversitesi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2006, s.10.
- Fallon, B.J. & Bowles, T. (1999). Adolescent help-seeking for major and minor problems. *Australian Journal Of Psychology*, 51(1), 12-18.
- Finucane, A., & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BioMed Central Psychiatry*, 6(14).
- French, D. C., Padda, S., Denoma, J., McDonald, K., & Lawton, A. (2005). Reported peer conflicts of children in United States and Indonesia. *Social Development*, 14(3), 458. Web: <http://www.eric.ed.gov/EJ694362> adresinden 01.01.2022' de alınmıştır.

- Gámez-Guadix, M., & Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288.
- Geçikli, F. (2019). *Halkla İlişkiler ve İletişim*, Beta Yayınları, 2019, s.271.
- Germer, C. K. (2004) What is mindfulness? *Insight Journal*, 22: 24-29.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. 1st Edition, Guilford Press, New York.
- Germer, C. K. (2018). *Öz Şefkatli Farkındalık*. (Çev. H. Ü. Haktanır). İstanbul: Diyojen.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: GuilfordPress.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. 1st Edition, Guilford Press, New York.
- Gordon, T. (1993). *Etkili Öğretmenlik Eğitimi*. (E. Aksoy & B. Özkan, Çev.). İstanbul: Yapa Yayınları.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya.
- Greef, A.P., & Bryne, T. (2000). Conflict management style and marital satisfaction. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 26, 321-334.
- Greenberger, E. & Mclaughlin, C. S. (1998). Attachment, coping and explanatory style in late adolescence. *Journal Youth Adolescence*, 27(2), 121-139.
- Gujarati, D.N. (2004). *Basic econometrics* (4th edition). NY: The McGraw-Hill Comp.
- Guttman, H.A. & La Porte, L. (2000). Empathy in families of women with borderline personality disorder, anorexia nervosa, and a control group. *Family Process*, 39(3), 345– 358.
- Güç, E. (2015). *Üniversite öğrencilerinin kendini damgalama, stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik yardımarama tutumlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Anabilim Dalı, Ankara.
- Güçlü, M. (2003). Organizational Communication: An Assessment in Terms of Place and Priority in Educational Institutions. *OPUS International Journal of Society Researches*, 7(13), 854-870.
- Güleç, S. (2020). *Romantik ilişkilerde doyum modeli: Temel psikolojik ihtiyaçlar, bilinçli farkındalık, ilişkin niteliği, yükleme tarzları*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Anabilim Dalı, Adana.
- Gümüşeli, A. İ. (2001). Çağdaş Okul Müdürlerinin Liderlik Alanları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(28): 531-548.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki*. (Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör Housed, A.(2009). *Evli bireylerin sahip oldukları iletişim çatışması türü romantik kıskançlık ve duygusal zeka düzeylerinin evlilik doyumları üzerine etkisi*, Doktora

Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji (Sosyal Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.

- Güngör, N. (2011). *İletişim Kavramlar Yaklaşımlar*. Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Gürüz, D., & Özdemir Yaylacı, G. (2009). *İletişimci Gözüyle İnsan Kaynakları Yönetimi* (4. Baskı). İstanbul: Media Cat Yayınları.
- Gürüz, D., & Temel Eğinli, A. (2022). *Kişilerarası İletişim*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hamarta, E. (2015). Ergenlerde sosyal kaygının stresle başa çıkma yaklaşımlarına göre incelenmesi, *Eğitim ve Bilim*,40 (180), 125-134.
- Hayali Emir, S. (2014). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin bağlanma stilleri ile stresle başa çıkma biçimleri, kendilik algıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hayes, S., & Lillis, J. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Herbert, J. D., & Cardaciotto, L. (2005). A mindfulness and acceptance-based perspective on social anxiety disorder. In S. Orsillo & L. Roemer (Eds.), *Acceptance and mindfulness based approaches to anxiety: Conceptualization and treatment* (pp. 189-212). New York, NY: Springer.
- Hoge, E. A., Hölzel, B. K., Marques, L., Metcalf, C. A., Brach, N., Lazar, S. W., & Simon, N. M. (2013). Mindfulness and self-compassion in generalized anxiety disorder: examining predictors of disability. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 576258. doi:10.1155/2013/576258
- Hoşgörür, V. (2002). *Sınıf Yönetimi*. Z. Kaya (Ed.). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Işık, A.Z. (1993). *İletişim becerileri konusunda ebeveynlerle verilen eğitim iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- İkiz, F. E. ve Uygur, S.S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme, *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- İllez, M. *İlköğretim 4. ve 5. Sınıf Öğrencilerinin Yasadığı Çatışmalar ve Bu Çatışmaların Çözüm Stratejilerinin Sosyal Yapılandırıcılık Kuramına Dayalı Olarak İncelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2006.
- Johanson, G. J. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2): 15-24.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. (2004). Implementing the "Teaching Students To Be Peacemakers Program." *Theory Into Practice*, 43, 68-79. Web: <http://www.eric.ed.gov/EJ683330> adresinden 01.01.2022' de alınmıştır.

- Johnson, D. W., Johnson, R., Dudley, B., & Açıkgöz, K. (1994). Effects of conflict resolution training on elementary school students. *The Journal of Social Psychology*, 134, 803-817. Web: <http://www.eric.ed.gov/EJ512732> adresinden 01.01.2022' de alınmıştır.
- Johnstone, M. (1989). *Stress in Teaching: An Overview of Research*. Midlothian: The Scottish Council for Research in Education. SCRE Publication.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. 1st edition, Hyperion, New York.
- Kabat- Zinn, J. (2003). Bağlam içinde farkındalık temelli müdahaleler: geçmiş, şimdi ve gelecek. *Klinik Psikoloji: Bilim ve Uygulama*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness*. 1st edition. New York: Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books.
- Kabat-Zinn, J. (2010). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Paris: Hachette Livre.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delacorte Press: New York.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163-190.
- Kalaycı, Ş. (2014). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayıncılık.
- Kalaycı, Y. (2016). *Öğretmen adayların kişisel özellikleri ile çatışma yönetim yaklaşımları arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Dalı, Eskişehir.
- Kamışoğlu, İ. (2013). *Sosyal medya kişilerarası iletişim çatışmaları*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Halkla İlişkiler ve Tanıtım Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kara, D. (2009). Eğitim-Öğretim Yaşantısında Stres Yaratan Faktörler ve Aile Özelliklerine Göre Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22: 255-262.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Kara, O.K. (2021). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve sağlık anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Karabacak, A. & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duyguların düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

- Karahan, F. (2008). Bir İletişim Ve Çatışma Çözme Beceri Eğitimi Programının Üniversite Öğrencilerinin Güvengenlik Düzeylerine Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 217-230.
- Karahan, T. F. (2005). Bir iletişim ve çatışma çözme becerieğitimi programının üniversite öğrencilerinin güvengenlik düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(2), 217-230.
- Karahan, T. F. (2008). Bir iletişim ve çatışma çözme beceri eğitimi programının üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerine etkisi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(2), 169-186.
- Karahan, T. F., Dicle, A. N. & Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Karataş, Z. & Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (52), 348-370.
- Karataş, Z. (2012). Eğitim fakültesi öğrencilerinin empatik becerileri ve benlik saygısı düzeylerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 97-114.
- Karip, E. (2010). *Çatışma Yönetimi*. 4. Basım, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.
- Kaya, A. (2010). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Kaypakoğlu, E. (2008). *Kişilerarası İletişim, Cinsiyet Farklılıkları, Güç ve Çatışma*. İstanbul: Derin Yayınları.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Bursa.
- Kılınçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile Mental iyi oluşun incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y. & Temiz, A. (2011). İlk Ve Ortaöğretim Okullarında Görev Yapan Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Stresle Başa çıkma Tarzlarının İncelenmesi Aydın İl Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2) , 144-154.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention* (Unpublished doctoral dissertation). University of Texas, Austin.
- Kite, D. (2007). *21. yy.'da Arabuluculuk Meditasyon*. Kayseri Ticaret Odası Yayınları, Kayseri.
- Kocabaşoğlu, N. (2005). Stres ve Anksiyete. İçinde. İ. Balcıoğlu (Ed.), *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri*. İstanbul: Aksu Basım.

- Koç, B. Terzi, Y. ve Gül, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri İle Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4(1), 369-390.
- Konan, N. & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Korkut, F. (2005). Yetişkinlere yönelik iletişim becerileri eğitimi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (28), 143-149.
- Köknel, Ö. (2005). *İnsanı anlamak* (8. Basım). Altın Kitaplar, İstanbul.
- Körükçü, Ö. & Kukulcu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 7(1):68-80 DOI: 10.5455/cap.20140504031811.
- Kuijpers, I. P. M., Kerkestijn, F., Anneke L., Bensing, J. M., & Van de Wiel, H. B. M. (2000). Evaluation of communication training programs in nursing care: A review of the literature. *Patient Education and Counseling*, 39(1), 129-145.
- Landa, R. (2005). Assessment of social communication skills in preschoolers. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 11, 247-252.
- Lasswell, H. D. (1948). *The structure and function of communication in society*. Harper&Bros, New York.
- Lembas, D., Starkowska, A., Mak, M., Konecka, M., Bikowska, M., Groszewska, K., & Korzonek, M. (2017). Impact of demographic factors on usage of stress coping strategies chosen by elderly people. *Family Medicine & Primary Care Review*, 19(1), 34-38. DOI: 10.5114/fmpcr.2017.65088.
- Liew, J., Eisenberg, N. & Reiser, M. (2004). Preschoolers' effortful control and negative emotionality, immediate reaction to disappointment, and quality of social functioning. *Journal of Experimental Child Psychology*, 89(4), 298-319.
- Longaretti, L. & Wilson, J. (2006). The Impact of Perceptions on Conflict Management. *Educational Research Quarterly*, 29.4. 3-15, 2006.
- Magaya, L., Asner-Self, K. K., & Schreiber, J. B. (2005). Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. *The British Journal of Educational Psychology*, 75(1), 1-12.
- Malkoç, A. & Yalçın, İ. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43): 35-43.
- Meriç, I. A. (2020). *Alkol bağımlılarında içsel farkındalık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin alkol aşırması ve karar verme davranışı ile ilişkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Trakya Üniversitesi/Tıp Fakültesi, Edirne.
- Meyer, L. P. (2016). *The role of mindfulness, self-compassion, and emotion regulation as protective factors against disordered eating in a sample of university students* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations ve Theses Global. (1829567712).
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.

- Mutlu, E. (2017). *İletişim Sözlüğü*. İstanbul: Ütopya Yayınevi.
- Namlu, N. (2001). *İlköğretim okul yöneticilerinin ekip liderliği özellikleri ve iletişim becerilerine dayalı çatışma eğilimleri*, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2008). Self-compassion: Moving beyond the pitfalls of a separate self-concept. In J. Bauer & H. A. Wayment (Eds.), *Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego* (pp. 95-106). Washington, DC: APA Books.
- Okan, N., Yılmaztürk, M. & Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 319-335.
- Okoro, E. (2018). *Assessment of Stress Related Issues & Coping Mechanisms Among College Students*. Master's Thesis, Minnesota State University, Mankato.
- Oskay, Ü. (2017). *İletişimin ABC'si*, İnkılap Yayınları.
- Önal, F. (2016). *Örgütsel iletişimin algılanan etkinliğinin çalışanların çatışma yönetimi eğilimleri üzerindeki etkisi: Alanya belediye üzerine bir uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İşletme Anabilim Dalı, Antalya.
- Önder, E. (2008). *Lisans Öğrencilerinin Yaşadıkları Çatışmalar Ve Çatışma Yönetim Stilleri*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.
- Öner, U. (2004). Çatışma Çözme ve Arabuluculuk Eğitimi. Y. Kuzgun (Ed.), *İlköğretimde Rehberlik*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özen, Y. (2001). *İlköğretimde İletişim*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara,
- Özgit, Ş. (1991). *İletişim becerileri konusunda verilen eğitimin iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, İstanbul.
- Özok, H. İ. & Tanhan, F. (2018). Kültüre duyarlı hazırlanan stres azaltma programında bilinçli farkındalık unsurları ve türk kültüründeki karşılıkları. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(30), 4469-4480.
- Özok, H.İ. (2018). *Kültüre duyarlı stres programının yaşam doyumunu, bilinçli farkındalık ve stres düzeylerine etkisi*, Doktora Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Van.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Pegem Yayınları, Ankara.
- Polat, D. (2012). *Boşanma aşamasındaki bireylerin evlilik çatışmaları, çatışma iletişim tarzları ve sosyal destek sistemlerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Rahim, M. A., Magner, N. R. & Shapiro D. L. (2000). Do Justice Perceptions Influence Styles Of Handling Conflict With Supervisors? What Justice Perceptions, Precisely? *The International Journal Of Conflict Management*, 11(1): 9-31.
- Ramel, W., Goldin, P. R., Carmona, P. E. & McQuaid, J.R. (2004).The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433- 454.
- Razı, G. S., Kuzu, A., Yıldız, A. N., Ocakçı, A. F., Çamkuşu, B. Arifoğlu, (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, iletişim becerileri ve stresle baş etme, *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 8(1), 17-26.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 1083-1089
- Rowshan, A. (2015). *Stres Yönetimi: Hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Şahin Cüceloğlu). İstanbul: Aura Yayıncılık.
- Sahin, N. H. (1998). *Stresle Basa Çıkma: Olumlu Bir Yaklaşım* (3. Basım). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Sarıçalı, M. & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655–670.
- Savcı, M. & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.
- Savel, R. H., & Munro, C. L. (2017). Quiet the mind: Mindfulness, meditation, and the search for inner peace. *American Journal of Critical Care*, 26, 433-436.
- Schein, E. H. (1978). *Career dynamics*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Scrupfh, F., Crawford, D. K. & Bodie, R. J. (2006). *Okulda Çatışma Çözme ve Akran Arabuluculuk* (Çeviren: Gül Alabalık), İmge Kitapevi, Ankara.

- Sears, S. & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573.
- 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: The Guilford Press.
- Seiffge-Krenke, I., Weidemann, S., Fentner, S., Aegenheister, N. & Poebrau, M. (2001). Coping with school-related stress and family stress in healthy and clinically referred adolescents. *European Psychologist*, 6(2), 123-132.
- Shahrokh, N., & Hales, R. (2003). *American Psychiatric Glossary*. (8th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Shannon, C. E. & Weaver, W. (1949). *The Mathematical Theory of Communication*. Urbana: University of Illinois Press.
- Shapiro S. L., Schwartz, G. E. & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness- based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581- 599.
- Siegel, J. D. (2010). *The Mindful Therapist: A Clinician's Guide to Mindsight and Neural Integration*. (1st ed.). New York, NY: W. W. Norton&Company.
- Silku, H. A., Saracaloğlu, A. S. & Özkütük, N. (2009). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri, *Yeni Düşünceler*, (4), 53-66.
- Soylu, Y. & Kağnıcı, D. Y. (2015). Evlilik uyumunun empatik eğilim, iletişim ve çatışma çözme stillerine göre yordanması, *Türkiye Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 44-54.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2019). *A mindfulness-based stress reduction work book*. New Harbinger Publications.
- Stevahn, L., Munger, L., & Kealey, K. (2005). Conflict Resolution in a French Immersion Elementary School. *The Journal of Educational Research*, 99(1), 3-18. Web: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3200> /JOER.99.1.3-18 adresinden 05.03.2022' de alınmıştır.
- Sümer, M. (2008). *Okulöncesi Öğretmenliği Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stilleri Ve Bazı Değişkenlere Göre Mizah Tarzlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler, *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, F.Y. (2014). İletişim becerilerine genel bir bakış. A. Kaya (Ed.), *Kişilerarası ilişkiler ve etkili iletişim*.(ss.31-60). Ankara: Pegem Akademi.
- Şahin, S. & Aral, N. (2012). Aile içi iletişim, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.
- Şentürk, N. (2006). *İlköğretim Okullarında Yaşanan Çatışma Türleri Ve Yöneticilerin Dzedikleri Çözüm Yöntemleri*, (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne, 2006.
- Şimşek Yüksekbilgili, N. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma, *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(8), 63-72.

- Şimşek, Ş. M., Akgemici, T. & Çelik, A. (2003). *Davranış Bilimlerine Giriş ve Örgütlerde Davranış*. Adım Matbaacılık, Konya.
- Taylor, S. (1999). Better learning through better thinking: Developing students' metacognitive abilities. *Journal of College Reading and Learning*, 30(1), 34-45.
- Telman, N. & Ünsal P. (2009). *İnsan İlişkilerinde İletişim*. Epilson Yayıncılık.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A the me in search of definition. In N. Fox (Ed.). *The Development of Emotion Regulation: Biological and Behavioral Considerations: Monographs of the Society for Research in Child Development*. Chicago: University Of Chicago Press.
- Thornberg, R. (2006). The situated nature of preschool children's conflict strategies. *Educational Psychology*, 26(1), 109-112. Web: <http://www.eric.ed.gov/EJ721777> adresinden 05.09.2022' de alınmıştır.
- Tingley, D., Yamamoto, T., Hirose, K., Keele, L., & Imai, K. (2014). Mediation: package for causal mediation analysis. *Journal of Statistical Software*, 59(5), 1-38.
- Toksoy, P. (2018). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlılık ve stresle başa çıkma tarzları*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Trabzon.
- Travis, F., & Arenander, A. (2006). Cross-sectional and longitudinal study of effects of Transcendental Meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1519-1538.
- Trent, N. L., Park, C., Bercovitz, K., & Chapman, I. M. (2016). Trait socio-cognitive mindfulness is related to affective and cognitive empathy. *Journal of Adult Development*, 23(1), 62-67.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*, Doktora Tezi, Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul.
- Turan, S. (2014). *Eğitim Yönetimi, Teori, Araştırma ve Uygulama*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tutar, H. & Yılmaz K. (2013). *İletişim*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Tutar, H. (2003). *Örgütsel İletişim*, Seçkin Yayıncılık, Ankara, 2003.
- Tutuk, A., Al, D., & Doğan, S. (2002). Hemşirelik öğrencilerinin iletişim becerisi ve empati düzeylerinin belirlenmesi. *C. Ü. Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 6, 36-41.
- Türkmen, O. O. (2019). *Üniversite öğrencilerinin ölüm kaygısı ile algısının stres düzeyi algısındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Kırıkkale.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(8), 19-31.
- Türküm, S. (2001). Stresle Başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 1-16.
- Uğurlu, C. T. (2013). Öğretmenlerin iletişim becerisi ve empatik eğilim davranışlarının çocuk sevme düzeyleri üzerine etkisi, *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(2), 51-61.

- Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1247-1279.
- Uysal, A., & Bayık, A. (2009). Şiddet karşıtı eğitim programının öğrencilerin çatışma çözüm, şiddet eğilimleri ve şiddet davranışlarına yansımaları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 12(1), 20-30.
- Uzun, B. (2020). *En Uzun Yollar Tek Adımla Başlar*. (2. Baskı). İstanbul: İnkılap.
- Üleş, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı, Ankara.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
- Üstün, E. (2019). Flüt eğitiminde günlük çalışma yapmanın öğrenciler üzerinde bilinçli farkındalık ve stres kontrolü açısından etkisi, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(2), 591-601.
- Varıcıer, Ş. E. (2019). *Yetişkin psikolojik sağlamlığı üzerine bir inceleme: algılanan ebeveyn tutumu, kontrol odağı, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma stilleri*, Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behavior Research and Therapy*, 49, 281-288.
- Vonderheyde, E.M., (2017). The relationship between mindfulness and stress among college students. *Theses and Dissertations*. 24-31.
- Vujanovic, A. A., Zvolensky, M. J., Bernstein, A., Bonn-Miller, M. O., Marshall, E. C., & Leyro, T. M. (2007). A test of the interactive effects of anxiety sensitivity and mindfulness in the prediction of anxious and fearful responding to bodily sensations among a trauma-exposed sample. *Behaviour Research and Therapy*, 45(6), 1393-140
- Wang, J., & Wang, X. (2012). *Structural equation modeling: Applications using Amos*. John Wiley & Sons.
- 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.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*, (2. basım). New York: Wiley.
- Whirter, J., & Acar-Voltan, N. (2004). *Ergen ve Çocuklarda İletişim*. Us-A Yayıncılık, Ankara.
- Williams, K. & McGillicuddy-De Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal Of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537- 549.
- Wong, P.T.P. & Wong, L.C.J. (2006). *Handbook of multicultural perspectives on stress and coping*. Springer, USA.

- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Yıldırım, M. (2020). *Bilinç farkındalık, öz anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Psikiyatri (Klinik Psikoloji Erişkin) Anabilim Dalı, Bursa.
- Yiğiter K., Engin A. & Yağız O. (2007). Öğrenme sürecinde bireyler arası iletişim ve etkileşim. *KKEFD/JOKKEF*, 15, 123-157.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, İzmir.
- Yüksel Şahin, Fulya. (2010). İletişim Becerilerine Genel Bir Bakış. İçinde Alim Kaya (Ed.), *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*. Pegem Akademi Yayıncılık.
- Yürür, S. (2009). Yöneticilerin Çatışma Yönetim Tarzları ve Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin Analizine Yönelik Bir Araştırma. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 10(1):23-42.
- Zeidan, F., Gordon, S. N., Merchant, J., & Goolkasian P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(6), 505-521.
- Zıllıoğlu, M. (2020). *İletişim nedir?* Cem Yayınları, İstanbul.
- Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

## **EKLER**

**EK 1.** Etik Kurul İzin Belgesi

**EK 2.** Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Araştırma İzni

**EK 3.** Ölçek İzinleri

**EK 4.** Kullanılan Ölçme Araçları

**EK 5.** Özgeçmiş



## EK 1. Etik Kurul İzin Belgesi

KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURUL DEĞERLENDİRME VE KARAR FORMU			
Değerlendirme Talebinde Bulunan Kişi/Kurum	Ayşe Sevim ÖZKAN		
Değerlendirme Başvuru Tarihi	25.10.2021		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Eserin/Araştırmanın Adı	Bilinçli Farkındalığın İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma İle İlişkisi		
Değerlendirilmesi Talep Edilen Araştırma Ölçeği/Anket/Görüşme Formu			
Değerlendirmeyi Yapan Etik Kurul	KIRŞEHİR AHI EVRAN ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU		
Değerlendirme Toplantı Bilgileri	Yeri İİBF Dekanlığı Makam Odası	Tarhi 18.11.2021	Saati 11:30
Karar No	Karar Tarihi 18.11.2021	Karar No 2021/8/18	
Karar Sonucu	(X) Kabul ( ) Ret	(X) Oybirliği ( ) Oy Çoğunluğu ( ) Oybirliği ( ) Oy Çoğunluğu	

Etik Kurulumuz, yukarıda başvuru bilgileri yer alan eser/araştırma için toplanarak bilimsel araştırmalar ve yayın etiği açısından değerlendirme yapmış; ve aşağıda gerekçesi açıklanan karar(lar)ı almıştır:

**Karar ve Gerekçesi**

Ayşe Sevim ÖZKAN'a ait "Bilinçli Farkındalığın İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma İle İlişkisi" konulu proje araştırmasının bilimsel araştırmalar etiği açısından değerlendirilmesinde kabulüne

*oy birliğiyle karar verilmiştir.*

Etik Kurul Başkanı  
Prof. Dr. Nur ÇETİN

(Form No: FR-586; Revizyon Tarihi: / / ; Revizyon No: )

## EK 2. Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Araştırma İzni



T.C.  
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı : E-30182376-044-107706  
Konu : Ayşe Sevim ÖZKAN'ın Anket Yapma Talebi

### DAĞITIM YERLERİNE

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı Tezli Yüksek lisans öğrencisi Ayşe Sevim ÖZKAN'ın "Bilinçli Farkındalığın İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi" konulu çatışma eğilimi ölçeğini Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğrencilerine uygulama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.  
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Ünal KILIÇ  
Rektör a.  
Rektör Yardımcısı

Ek: Ayşe Sevim ÖZKAN'ın Anket Yapma Talebi (8 sayfa)

Dağıtım:  
Gereği:  
Eğitim Fakültesi Dekanlığına

Bilgi:  
Koruma ve Güvenlik Birimine

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSRKP68N5E Pin Kodu :94952

Adres : Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Rektörlüğü Merkez/Sivas  
Telefon:0 346 487 00 00 - 1996/2037 Faks:0 346 219 1110  
e-Posta:ryaziisl@cumhuriyet.edu.tr Web:www.cumhuriyet.edu.tr  
Kep Adresi:cumhuriyetuniversitesi@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/cumhuriyet-universitesi-ebys>

Bilgi için: Erkan BEREKETOĞLU  
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



## EK 3. Ölçek İzinleri

### Ek 3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni

**Ayşe Sevim Özkan** 19.10.2021  
Alicılar: ██████████

Merhaba Sayın Hocam,

Ben Ayşe Sevim ÖZKAN. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 2020-2021 öğretim yılından itibaren Yüksek lisans eğitimi almaya başladım. "Bilinçli Farkındalığın İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi" konusunda tez çalışması yapmaktayım. Çalışmamda sizin Türkçe'ye uyarladığınız Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni atf kurallarına uygun bir şekilde yararlanmak istediğimi ve söz konusu ölçeği kullanabilmem için gerekli izni vermenizi temenni ederim.

Saygılarımla.

**Mehmet Engin DENİZ** 20.10.2021  
Alicılar: ben ▾

Ayşe merhaba, ölçek ekli dosyada, iyi çalışmalar dilerim.

### Ek 3.2. Çatışma Eğilimi Ölçeği Ölçek İzni

**Ayşe Sevim Özkan** 23.10.2021  
Alicılar: ██████████

Merhaba Sayın Hocam,

Ben Ayşe Sevim ÖZKAN. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 2020-2021 öğretim yılından itibaren Yüksek lisans eğitimi almaya başladım. "Bilinçli Farkındalığın İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi" konusunda tez çalışması yapmaktayım. Çalışmamda size ait olan Çatışma Eğilimi Ölçeği'ni (ÇEÖ) atf kurallarına uygun bir şekilde yararlanmak istediğimi ve söz konusu ölçeği kullanabilmem için gerekli izni vermenizi temenni ederim.

Saygılarımla.

**Ebrueroglu Yandex** 24.10.2021  
Alicılar: ben ▾

Ayşe Hanım merhaba,

Kaynak göstererek ölçeği çalışmalarınızda kullanmanızda sakınca yoktur.

İyi çalışmalar

### Ek 3.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Ölçek İzni

**Ayşe Sevim Ozkan** 23.10.2021  
Alicılar: ██████████

Merhaba Sayın Hocam,

Ben Ayşe Sevim ÖZKAN. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda 2020-2021 öğretim yılından itibaren Yüksek lisans eğitimi almaya başladım. "Bilinçli Farkındalığın İletişim Çatışması Eğilimi ve Stresle Başa Çıkma ile İlişkisi" konusunda tez çalışması yapmaktayım. Çalışmamda sizin Geçerlik ve Güvenirlik çalışmasını yaptığınız Stresle Başa Çıkma Ölçeği'nden (SBÖ) atf kurallarına uygun bir şekilde yararlanmak istediğimi ve söz konusu ölçeği kullanabilmem için gerekli izni vermenizi temenni ederim.

Saygılarımla.

**Ayşe Sibel TÜRKÜM** 24.10.2021  
Alicılar: ben ▾

Merhaba ölçeğim ve ilgili dosyalar  
ektedir. Ölçeğimi tezinizde  
kullanmanızdan memnuniyet  
duvarım. Kolavlıklar dilerim

#### **EK 4. Kullanılan Ölçme Araçları**

Değerli katılımcılar,

Bu çalışma Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında görevli Doç. Dr. Davut AYDIN koordinatörlüğünde Psikolojik Danışman Ayşe Sevim ÖZKAN ile yürütülmektedir. Dolduracağınız bilgiler üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin, iletişim çatışması eğilimi ve stresle başa çıkma düzeyleri ile ilişkisini araştıran bilimsel bir çalışmada faydalanmak amacı ile kullanılacaklardır. Uygulanacak ölçme araçları bahsedilen alanlara yönelik tutumları ölçmeyi hedeflemektedir. Lütfen her bir maddenin karşısındaki seçeneklerden uygun gördüğünüzü çarpı(X) ile işaretleyiniz. Ayırdığınız zaman ve gösterdiğiniz ilgi için hepinize şimdiden teşekkür ederim.

Ayşe Sevim ÖZKAN

#### **Kişisel Bilgi Formu**

**Cinsiyet:** Erkek( ) Kadın( )

**Bölümünüz:**

**Sınıf Düzeyi:** 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

**Alanı:** Sayısal( ) Eşit Ağırlık( ) Sözel( )

**Annenin Eğitim Durumu:** 1)Okur-yazar değil( ) 2)İlkokul mezunu( )

3)Ortaokul mezunu( ) 4)Lise mezunu( ) 5)Üniversite mezunu( )

**Babanızın Eğitim Durumu:** 1)Okur-yazar değil( ) 2)İlkokul mezunu( )

3)Ortaokul mezunu( ) 4)Lise mezunu( ) 5)Üniversite mezunu( )

**Bilinçli Farkındalık Ölçeği**  
**(Örnek Maddeler)**

**Açıklama:** Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

- “1” Hemen hemen her zaman  
“2” Çoğu zaman  
“3” Bazen  
“4” Nadiren  
“5” Oldukça seyrek  
“6” Hemen hemen hiçbir zaman

	1	2	3	4	5	6
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
3. Bir kişinin ismini bana söyledikten hemen sonra unuturum.						
4. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
5. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
6. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

**Çatışma Eğilimi Ölçeği**  
**(Örnek Maddeler)**

**Açıklama:** Aşağıda sizin kişisel özelliklerinize ilişkin sorular bulunmaktadır. Sizden istenen size uygun seçenekleri işaretlemenizdir.

- “1” Tamamen Aykırı  
“2” Oldukça Aykırı  
“3” Kararsızım  
“4” Oldukça Uygun

	1	2	3	4
1. Başkalarının problemi beni kendi problemim kadar ilgilendirir.				
2. Özür dilemek bana güç gelir.				
3. Konuşurken sözümün kesilmesine kızarım.				
4. Bazen incir çekirdeğini doldurmayan nedenlerden tartışmaya girerim.				
5. İnsanların çoğu bencildir.				
6. Arkadaşlarım uysal ve anlayışlıdır.				

**Stresle Başa Çıkma Ölçeği**  
**(Örnek Maddeler)**

- “1” Tamamen Uygun  
“2” Oldukça Uygun  
“3” Kararsızım  
“4” Biraz Uygun  
“5” Hiç Uygun Değil

	1	2	3	4	5
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya çaba gösteririm.					
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm.					
3. Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım.					
4. Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım.					
5. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.					
6. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım.					

## EK 5. Özgeçmiş

### ÖZGEÇMİŞ

#### Kişisel Bilgiler

**Adı Soyadı:** Ayşe Sevim ÖZKAN

**Yabancı Dili:** İngilizce

#### Eğitim Durumu

**Lisans:** Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

**Yüksek Lisans:** Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık