

# BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK İLİŞKİSİNDE UTANGAÇLIĞIN ARACI ROLÜ\*

Mehmet SARIÇALI<sup>1</sup>  
Seydi Ahmet SATIÇI<sup>2</sup>

**Atıf/©:** Sarıçalı, Mehmet; Satıcı, Seydi Ahmet (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılганlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü, Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Yıl 10, Sayı 1, Haziran 2017, ss. 655-670

**Özet:** Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılганlıkları arasında utangaçlığın aracılık rolünün incelenmesidir. Araştırmanın çalışma grubunu 299 (176'sı kadın ve 123'ü erkek) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ölçme aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Kırılганlık Ölçeği ve Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri yapısal eşitlik modellemesi ile analiz edilmiştir. Ayrıca bootstrapping işlemi de uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık; psikolojik kırılганlık ve utangaçlık ile negatif yönde ilişkiye sahiptir. Yapısal eşitlik modellemesi sonucunda, üniversite öğrencilerinde utangaçlığın bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılганlık arasında kısmi bir aracı role sahip olduğu ortaya çıkmıştır. Bootstrapping işlemi de bu kısmi aracılığın anlamlı olduğuna yönelik ek kanıt sağlamıştır. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça utangaçlık düzeyleri azalabilmekte ve bu azalma ile psikolojik kırılганlık düzeyleri de düşebilmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın artması doğrudan da psikolojik kırılганlık düzeyini düşürebilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli farkındalık, Utangaçlık, Psikolojik kırılганlık, Yapısal eşitlik modeli, Bootstrapping.

---

Makale Geliş Tarihi: 10. 01. 2017/ Makale Kabul Tarihi: 31.05.2017

\* Bu çalışmanın bir bölümü 10-12 Mayıs 2016 tarihlerinde Osaka / Japonya'da gerçekleştirilen International Symposium on Education, Psychology and Social Sciences'da sunulmuştur.

1 Arş. Gör., Anadolu Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, e-posta: mehmetсарicali@anadolu.edu.tr

2 Yrd. Doç. Dr., Artvin Çoruh Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, e-posta: sasatici@artvin.edu.tr

## ***Shyness as Mediating Role Between Mindfulness and Psychological Vulnerability***

**Citation/©:** Sarıçalı, Mehmet; Satici, Seydi Ahmet (2017). *Shyness as Mediating Role Between Mindfulness and Psychological Vulnerability*, Hitit University Journal of Social Sciences Institute, Year 10, Issue 1, June 2017, pp. 655-670

**Abstract:** *The current study was designed to investigate the mediating role of shyness on the association between mindfulness and psychological vulnerability in Turkish university students. The participants were 299 [176(59%) females, 123(41%) males] volunteer university students who completed a questionnaire package that included Turkish versions of Mindful Attention Awareness Scale, the Psychological Vulnerability Scale, the Revised Cheek and Buss Shyness Scale. The theoretical model was tested using a two-step structural equation modeling and bootstrapping procedure. The results indicated that mindfulness was negatively associated with shyness psychological vulnerability and that shyness positively associated with psychological vulnerability. After the confirmed measurement model, the structural equation modeling revealed that shyness partially mediated the role of mindfulness on psychological vulnerability. Moreover, bootstrapping procedure confirmed that mindfulness was indirectly associated with psychological vulnerability through shyness. The findings highlight that the importance of mindfulness in decreasing perceptions of shyness and decreasing psychological vulnerability.*

**Keywords:** *Mindfulness, Shyness, Psychological vulnerability, Structural equation modelling, Bootstrapping.*

### **I. GİRİŞ**

Modernizm kitle iletişim aygıtları ile bireylerin hangi mekânda hangi duyguyu yaşayacağını ve ne düşüneceğini öngörülebilir bir biçime getirmek istemektedir. Böylelikle modern toplum, ortalama insanı oluşturmak istemektedir. Ancak bu durumun sonucu bireyin kendisine yabancılaşması ile sonuçlanabilmektedir. Modern yaşamın içerisinde yüklenen misyonların peşinden koşmak o kadar önemli görülmektedir ki, birey kendi duygularına ve düşüncelerine odaklanacak zamanı bulamamaktadır. Odaklansa dahi, ortalama insanı oluşturmakla yükümlü bir yargıçlar korosu bireylere olması gerekenleri anımsatmaktadır. Bu nedenle bireyin kendini keşfetmesi bakımından amaçlı bir şekilde bilişsel süreçlerini kendisine yönlendirmesi ve bilinçli farkındalığını güçlendirmesi gerekmektedir.

Bireyin, içerisinde bulunulan zaman diliminde duyular aracılığı ile oluşan bilgilerin zihinde sentezlenmesi sonucu meydana gelen deneyimlerini

yargılamaksızın kabul etmesi bilinçli farkındalık (mindfulness) olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 2013). Başka bir ifade ile bilinçli farkındalık; anda olabilmeyi ifade etmektedir (Germer, 2005: 113). Ayrıca, bilinçli farkındalık geçmişe yönelik zihinsel senaryolar oluşturmanın ve geleceğe yönelik endişenin ötesinde şu ana odaklanmayı tanımlamaktadır (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006: 28). Bilinçli farkındalık uygulamalarının temel katkısı geçmişe yönelik sürekli senaryolar yazmayı tanımlayan ruminasyonu zayıflatarak depresyon benzeri yapıları azaltması şeklinde değerlendirilmektedir (Ramel, Goldin, Carmona ve McQuaid, 2004: 433). Dolayısıyla bilinçli farkındalık, bireyin anlık deneyimlerde derinleşebilmesini sağlayacak enerjisini olumsuz psikolojik yapılarla baş etmede kullanabilmesini içermektedir. Bu araştırma kapsamında da Brown ve Ryan (2003: 822) tarafından geliştirilen bilinçli farkındalık modelinin bireylerin psikolojik kırılgnlık düzeylerini azaltmada işlevsel olabileceği göz önüne alınmıştır.

Psikolojik kırılgnlık başarıya ya da dışsal onaya bağımlı olarak benlik değerine yönelik geliştirilen bilişsel inançları ifade etmektedir (Sinclair ve Wallston, 1999: 120). Sinclair ve Wallston, Psikolojik Kırılgnlık Ölçeğini geliştirme aşamasında öğrenilmiş çaresizlik ve olumsuz duygulanım ile psikolojik kırılgnlık arasında olumlu ilişki saptamışlardır. Psikolojik kırılgnlığın operasyonel tanımında öne çıkan sosyal onay ve başarı kavramları ve bu kavramlarla ilişkili olabilecek yapılar düşünüldüğünde, bireyin içerisinde bulunduğu sosyal yapı kendisinin psikolojik kırılgnlığını etkileyebilmektedir. Bu doğrultuda, dezavantajlı grupların psikolojik kırılgnlık bağlamında daha risk altında olduğu belirtilmektedir (Kessler, 1979: 100; Thoits, 1982: 351). Ayrıca, psikolojik açıdan kırılgn bireyler sosyal anlamda kendilerini toplumda yetersiz görebilmektedirler (Ingram ve Price, 2010; Levine, 2004: 395). Ek olarak, psikolojik kırılgnlık bireylerin umut düzeylerini düşürerek öznel iyi oluşlarını zayıflatabilmektedir (Satıcı, 2016: 71). Diğer bir taraftan da psikolojik kırılgnlık bireyin dışsal onay temelli geliştirdiği bilişlerini içermektedir. Bu yönüyle ele alındığında dışsal geribildirimlere aşırı duyarlı olan bireylerin psikolojik anlamda da daha kırılgn olabilecekleri akla gelmektedir. Nitekim bireylerin dışsal etkiyi kabul ederek kendilerine yabancılaşmalarının psikolojik kırılgnlıklarını artırabileceği de belirtilmektedir (Satıcı, Kayış ve Akın, 2013: 524). Bu noktalardan hareketle utangaçlığın psikolojik kırılgnlığı yordamada önemli

bir rol oynayacağı çıkarımı yapılmış ve utangaçlık bu araştırma kapsamına dâhil edilmiştir.

Utangaçlık, süregelen bir şekilde olumsuz değerlendirilmeye ilişkin aşırı endişe sonucunda sosyal yaşamdan geri çekilmeyi tanımlamaktadır (Henderson ve Zimbardo, 2001: 432-433). Benzer şekilde utangaçlık, başkalarının olduğu bir ortamda, tehdit algılanması sonucu yaşanan kaygı benzeri duygular eşliğinde bireyin davranışlarını sınırlandırması olarak da ele alınmaktadır (Buss, 1980). Utangaç bireylerde davranışsal anlamda gözlerin kaçırılması, konuşurken duraklama, kendini açmadan kaçınma görülebilmektedir (Cheek ve Buss, 1981: 335). Dolayısıyla utangaç olan kişiler, başkalarının olduğu ortamda gerçekte olduklarından daha farklı davranabilmektedirler. Kendilerini geri çekebilme, değerlendirilme kaygısıyla ilişki kurmaktan kaçınabilmektedirler.

Utangaçlık, bir kişilik özelliği olarak biyolojik yatkınlık sonucu oluşabilmektedir. Örneğin bazı çocukların amigdalalarının heyecana tepki verme eşiklerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Kagan, 2000: 24). Kagan'ın bu yaklaşımına paralel olarak, bu durumun utangaçlığın da amigdalanın hayatta kalmak için gösterdiği tepkilerin bir yansıması olabileceği çıkarımı yapılmıştır (Arana, 2009: 6). Diğer taraftan, utangaçlığın biyolojik temelleri olabileceği gibi çocuklukta ya da ergenlikle beraber de gelişebileceği ifade edilmiştir (Buss, 1986: 66). Bu anlamda utangaçlığın beliren yetişkinlikte bireyin uyumu ve iyi oluşu açısından oldukça zararlı olabileceği belirtilmektedir (Nelson vd., 2007). Beliren yetişkinlik; iş yaşamına girme, romantik ilişki kurma, değişen çevre ve arkadaşlık ilişkilerine uyum sağlama açısından birey için kritik öneme sahip bir gelişim dönemidir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinde utangaçlık yapısı araştırmaya değer görülmüştür.

Bu çalışma kapsamında psikolojik kırılma ve utangaçlık yapılarında öne çıkan ortak tema olan dışsal onay arayışının giderilmesi bakımından bireyin içinde bulunduğu anda dışsal veriyi yargılamaksızın deneyimlemesini tanımlayan bilinçli farkındalığın faydalı olabileceği düşünülmüştür. Bu yaklaşımla bilinçli farkındalığın utangaçlığı düşürmede etkili olduğunu gösteren Arana'nın (2009) bulgusu, bu araştırmaya görgün boyutta ışık tutmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar (Goldin, Ramel ve Gross, 2009: 242; Kocovski, Fleming ve Rector, 2009: 276) da bu araştırmanın kuramsal

temelinin oluşturulmasında ilham vericidir. Belirtilen tüm bu kuramsal ve mantıksal yaklaşımlar çerçevesinde aşağıdaki hipotezler (H) oluşturulmuştur.

**H1:** Bilinçli farkındalık utangaçlığı negatif yönde yordamaktadır.

**H2:** Bilinçli farkındalık psikolojik kırılganlığı negatif yönde yordamaktadır.

**H3:** Utangaçlık psikolojik kırılganlığı pozitif yönde yordamaktadır.

**H4:** Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasında utangaçlığın aracı bir rolü vardır.

## II. YÖNTEM

Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasında utangaçlığın aracılık rolünün olup olmadığını inceleyen bu araştırma nicel yöntemle desenlenmiştir.

### A. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Anadolu Üniversitesinin İktisadi ve İdari Bilimler, Eğitim, Eczacılık ve Mühendislik Fakültelerinde öğrenim gören 299 gönüllü üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu grubun 176'sı (%59) kadın ve 123'ü (%41) erkektir. Yaşları 18 ile 26 arasında değişen çalışma grubunun yaş ortalamaları 21.47 ve yaşlarının standart sapmaları 1.26'dır. Çalışma grubunun sınıflara göre dağılımı göz önüne alındığında; 72'si (%24) birinci sınıf, 96'sı (%32) ikinci sınıf, 69'u (%23) üçüncü sınıf ve 62'si (%21) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Çalışma grubu kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemiyle elde edilmiştir.

### B. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin elde edilmesinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Kırılganlık Ölçeği, Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği ile Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Veri toplama araçlarına ait detaylı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

**Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ).** Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BFÖ toplam 15 maddeden (örn., Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum) oluşmakta ve 6'lı Likert tipi ('1= hemen hemen her zaman', '6 = hemen hemen hiçbir zaman') derecelendirmeye sahiptir. BFÖ'den alınabilecek olası puanlar 15 ile 90 arasında değişmekte olup artan puanlar bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir.

BFÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre BFÖ'nün tek boyutlu yapısının üniversite öğrencilerinde doğrulandığı görülmektedir ( $\chi^2/sd = 2.08$ , RMSEA = .06, SRMR = .06, GFI = .93 ve AGFI = .91). Ayrıca, BFÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ( $\alpha = .76$ ) ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısının (.86) da kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Özyeşil vd., 2011).

**Psikolojik Kırılğanlık Ölçeği (PKÖ).** Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen PKÖ toplam 6 maddeden (örn., Kendimi diğer insanlardan daha değersiz hissettiğim çoğunlukla farkındayım) oluşmakta ve 5'li Likert tipi ('1= bana hiç uygun değil', '5 = bana tamamen uygun') derecelendirmeye sahiptir. PKÖ'den alınabilecek olası puanlar 6 ile 30 arasında değişmekte olup artan puanlar bireylerin psikolojik kırılğanlık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. PKÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Akın ve Eker (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre PKÖ'nün tek boyutlu yapısı üniversite öğrencilerinde doğrulandığı görülmektedir ( $\chi^2/sd = 0.87$ , GFI = .99, CFI = 1.00 ve SRMR = .025). Ek olarak, PKÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ( $\alpha = .75$ ) kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır (Akın ve Eker, 2011).

**Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği (UÖ).** Cheek ve Briggs (1990) tarafından geliştirilen UÖ toplam 13 maddeden (örn., Sosyal ortamlarda kendimi baskı altında hissedirim) oluşmakta ve 5'li Likert tipi ('1= bana hiç uygun değil', '5 = bana çok uygun') derecelendirmeye sahiptir. UÖ'den alınabilecek olası puanlar 13 ile 65 arasında değişmekte olup artan puanlar bireylerin utangaçlık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. UÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Koydemir (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışması açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre UÖ'nün tek boyutlu yapısı ortaya çıkmıştır. Faktör yükleri .51 ile .82 arasında değişen UÖ toplam varyansın %49'unu açıkladığı anlaşılmaktadır. UÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının ( $\alpha = .91$ ) kabul edilebilir düzeyde olduğu belirtilmiştir (Koydemir, 2006).

**Kişisel Bilgi Formu.** Araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların yaşlarına, cinsiyetlerine, sınıflarına ve bölümlerine ilişkin sorulara yer verilmiştir.

### C. İşlem

Araştırmada veriler sınıf ortamında gönüllü öğrenciler ile kağıt-kalem formu üzerinden elde edilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce bireysel bir değerlendirilme yapılmayacağı belirtilmiş ve araştırmanın konusuna genel olarak değinilmiştir. Ardından yalnızca gönüllü olan öğrencilerden veri toplanacağı vurgulanmış ve katılımcılardan ölçek setlerindeki bilgilendirilmiş onamı ayrıntılı bir şekilde okumaları ifade edilmiştir.

Ölçek setinde devamlı bir ölçeğin son sırada kalmasını ve öncelik sonralık etkisi olarak ifade edilebilecek olan sırasal yanlılığı gidermek için her ölçek başta olabilecek şekilde tasarlayıp yerlerinin değiştirildiği üç ayrı ölçek seti hazırlanmıştır. Böylece devamlı bir ölçme aracının son sırada kalması önlenerek olası dikkat kayıplarının önüne geçilmesi düşünülmüştür.

Araştırma kapsamında 311 üniversite öğrencisinden veri toplanmıştır. Ancak 12 öğrencinin ölçek formları incelendiğinde, ölçeklerin yarısından çoğunun eksik olduğu görülmüştür. Eksik doldurulan bu 12 adet katılımcı toplam verinin %3.75'ini oluşturduğu ve dağılımı etkilemediği için veri setinden çıkartılmış ve analizler 299 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

### D. Verilerin Analizi

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, psikolojik kırılganlık ile utangaçlıkları arasındaki ilişki ağlarını ortaya koymayı amaçlayan bu çalışmada ilk olarak korelasyon analizi ve betimsel istatistikler gerçekleştirilmiştir. Ardından Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) yürütülmüştür. YEM birden fazla parametreye göre karar verme imkanı sunduğundan dolayı oldukça güçlü bir nicel analiz yöntemi olarak belirtilmektedir (Kline, 2011).

Çalışmada Kline'in (2011) önerileri doğrultusunda iki aşamalı YEM kullanılmıştır. İlk aşamada gösterge değişkenlerin gizil değişkenleri oluşturmasıyla ve bu oluşan gizil değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ele alan ölçme modelinin doğrulanıp doğrulanmadığı test edilmiştir. Ölçme modelinin doğrulanmasının ardından hipotetik olarak ortaya konulan yapısal modelin test edilmesine geçilmiştir.

YEM'in sonuçlarını değerlendirebilmek için Hu ve Bentler (1999) tarafından tavsiye edilen uyum iyiliği indeksleri ele alınmıştır. Bu kapsamda kay-kare ( $\chi^2$ ) ve serbestlik derecesinin yanı sıra CFI, NFI, TLI, SRMR ve RMSEA değerleri

hesaplanmıştır. Kritik değerler olarak,  $\chi^2$ 'nin serbestlik derecesine oranı 5'ten küçük olması, CFI, NFI ve TLI değerlerinin .90'dan yüksek olması ve SRMR ile RMSEA değerlerinin ise .80'den düşük olması göz önüne alınmıştır (Hu ve Bentler 1999; MacCallum, Browne ve Sugawara, 1996; Tabachnick ve Fidell, 2001). Diğer taraftan YEM'de birden fazla modelden hangisinin en iyi model olarak nitelendirilip seçilmesi için kay-kare fark testinin yanı sıra, AIC ve ECVI değerleri incelenmiştir. Hangi modelin AIC ve ECVI değerleri daha küçük ise o model en iyi model olarak kabul edilmektedir (Akaike 1987; Browne ve Cudeck 1993).

YEM'de bilinçli farkındalık, psikolojik kırılabilirlik ve utangaçlık tek boyutlu olduğu için madde parselleme yöntemi kullanılmıştır. Kişilik özellikleriyle ilgili kavramlarda kullanılan parselleme yöntemi gözlenen değişken sayısını azaltmakta, güvenilirliği artırabilmekte ve ölçüklerin normal dağılım göstermesinde yardımcı olmaktadır (Nasser-Abu Alhija ve Wisenbaker, 2006). Parselleme ile bilinçli farkındalık için 5, psikolojik kırılabilirlik için 2 ve utangaçlık için 4 boyut oluşturulmuştur.

Bu çalışmada YEM'in yanı sıra günümüzde giderek yaygınlaşmakta olan ve aracılığın anlamlı olmasına ek kanıt sağlayan bootstrapping işlemi de kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrapping işlemi ile örneklem sayısı 10,000'e yükseltilmiş ve bootstrap değeri ile güven aralıkları (G.A.) oluşturulmuştur. Güven aralıkları arasında sıfırın oluşmaması test edilen aracılığın da anlamlı olduğu sonucunu ortaya çıkarmaktadır.

### **III. BULGULAR**

Bu bölümde ilk olarak korelasyon analizi ile betimsel istatistik sonuçlarına yer verilmiştir. Ardından, ölçme modeline ve yapısal modele ait sonuçlar sunulmuştur. Son olarak, bootstrapping işleminin sonuçları belirtilmiştir.

#### **A. Korelasyon ve Betimsel İstatistikler**

Korelasyon ve değişkenlere ait betimsel istatistikler (aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri) Tablo 1'de sunulmuştur. Tablo 1 incelendiğinde, değişkenlerin çarpıklık (-.05 ile .20 arasında) ile basıklık (-.30 ile -.29 arasında) değerlerinin Finney ve DiStefano (2006) belirttiği çarpıklık için  $\pm 2$  ve basıklık için  $\pm 7$  normallik kriterleri içerisinde oldukları görülmektedir.



**Tablo 1.** Değişkenler arası ilişkiler ve betimsel istatistikler

Değişkenler	1	2	3
1. Bilinçli farkındalık	-		
2. Psikolojik kırılgnlık	-.33**	-	
3. Utangaçlık	-.35**	.40**	-
Aritmetik ortalama	56.30	16.79	33.11
Standart Sapma	10.32	4.07	9.09
Çarpıklık	-.05	.20	.08
Basıklık	-.29	-.30	-.29
Cronbach $\alpha$	.76	.70	.86

Not. \*\*  $p < .001$

Tablo 1'de yer alan ilişkiler ele alındığında, bilinçli farkındalığın psikolojik kırılgnlık ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu görülmektedir,  $r_{(299)} = -.33$ , 95% G.A. [-.43, -.23]. Benzer şekilde, bilinçli farkındalık utangaçlık ile de negatif yönde anlamlı ilişkiye sahiptir,  $r_{(299)} = -.35$ , 95% G.A. [-.45, -.25]. Diğer taraftan, psikolojik kırılgnlık ile utangaçlık arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır,  $r_{(299)} = .40$ , 95% G.A. [.30, .49].

## B. Ölçme Modeli

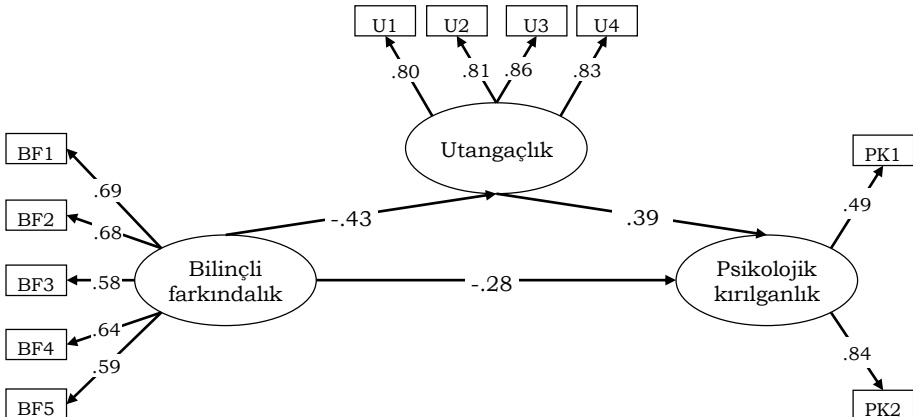
Ölçme modeli; bilinçli farkındalık, psikolojik kırılgnlık ve utangaçlık olmak üzere üç gizil değişken ile birlikte bilinçli farkındalık için beş, psikolojik kırılgnlık için iki ve utangaçlık için dört olmak üzere toplam 11 gözlenen değişkenden oluşmaktadır. Sonuçlara göre ölçme modelinin iyi uyum verdiği görülmektedir,  $\chi^2 (41, N = 299) = 62.86$ ,  $p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; TLI = .98; SRMR = .039; RMSEA = .042 G.A. [.019, .062]. Ayrıca, faktör yükleri .49 ile .89 arasında değiştiği anlaşılmakta ve bu değerler ışığında, gözlenen değişkenlerin gizil değişkenleri anlamlı bir şekilde temsil edebildiği söylenebilmektedir.

## C. Yapısal Model

Yapısal modelde ilk olarak, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılgnlıkları arasında utangaçlığın tam aracı olduğu model sınanmıştır. Tam aracı modelde bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılgnlık

arasında doğrudan bir yol kurulmamakta, utangaçlığın aracılığıyla bilinçli farkındalığın psikolojik kırılganlığı yordaması ele alınmaktadır. Utangaçlığın tam aracı olduğu modelin uyum iyiliği indeksleri incelendiğinde tüm değerlerin kabul edilebilir düzeyde olduğu söylenebilmektedir;  $\chi^2 (42, N = 299) = 75.22, p < .001$ ; CFI = .97; NFI = .94; TLI = .96; SRMR = .055; RMSEA = .052 G.A. [.032, .070], AIC = 123.22; ECVI = 0.41. En iyi modeli ortaya çıkarabilmek için utangaçlığın kısmi aracı olduğu model incelenmiştir. Başka bir değişle modele, bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasında doğrudan bir yol eklenmiştir. Analizler sonrasında, utangaçlığın kısmi aracı olduğu modelin de uyum iyiliği indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu anlaşılmaktadır  $\chi^2 (41, N = 299) = 62.86, p < .001$ ; CFI = .98; NFI = .95; TLI = .98; SRMR = .039; RMSEA = .042 G.A. [.019, .062], AIC = 112.86; ECVI = 0.38. Her iki modelin de tüm yol katsayılarının anlamlı olduğu görülmüştür.

Utangaçlığın tam aracı ya da kısmi aracı olduğu modelden hangisinin tercih edileceğine yönelik gerçekleştirilen kay-kare fark testi sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasındaki eklenen doğrudan yolun modele anlamlı katkı sağladığı anlaşılmaktadır, ( $\Delta\chi^2 = 12,36, sd = 1, p < .001$ ). Ayrıca kısmi aracı modelin AIC ve ECVI değerlerinin tam aracı modelin AIC ve ECVI değerlerinden de küçük olduğu görülmektedir. Tüm bu sonuçlar doğrultusunda, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında utangaçlığın kısmi bir aracı role sahip olduğu model tercih edilmiştir. Bu modele ilişkin yol katsayıları Şekil 1'de verilmektedir.



**Şekil 1.** Kısmi aracı modele ait standardize edilmiş yol katsayıları. Not. *BF* bilinçli farkındalık parselleri; *U* Utangaçlık parselleri; *PK* psikolojik kırılganlık parselleri

#### D. Bootstrapping İşlemi

Bootstrapping işlemi sonucu oluşan doğrudan ve dolaylı yollara ilişkin katsayılar ve bu katsayılara yönelik güven aralıkları Tablo 2'de yer almaktadır.

**Tablo 2.** Kısmi modele ait bootstrapping işlemi

Model yolları	Katsayı	95 % GA	
		Alt	Üst
<i>Doğrudan</i>			
BF → PK	-.28	-.46	-.12
BF → Utangaçlık	-.43	-.55	-.30
Utangaçlık → PK	.39	.24	.55
<i>Dolaylı</i>			
BF → Utangaçlık → PK	-.17	-.27	-.10

Not. *BF* bilinçli farkındalık; *PK* psikolojik kırılganlık

Tablo 2 incelendiğinde, bootstrapping işlemi ardından tüm doğrudan yol katsayılarının anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Benzer şekilde, dolaylı yol katsayısının da anlamlı olduğu görülmektedir, (bootstrap katsayısı = -.17, 95% G.A. = -.27, -.10). Tüm bu sonuçlar ele alındığında, üniversite öğrencilerinin utangaçlıkları onların bilinçli farkındalıkları ile psikolojik kırılganlıkları arasında kısmi aracı rol oynadığı söylenebilmektedir.

#### IV. TARTIŞMA

Araştırma kapsamında bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracılığı incelenmiştir. Gerçekleştirilen analizler sonucunda utangaçlığın kısmi aracılık rolü ortaya çıkarılmıştır. Diğer bir ifadeyle, bilinçli farkındalık utangaçlık düzeyinin azalmasına ve bu azalma ile de bireylerin psikolojik kırılganlıklarının düşmesini yordamakta aynı zamanda da bilinçli farkındalık psikolojik kırılganlığın düşmesini de doğrudan yordamaktadır. Elde edilen bu bulgu kuramsal ve görgün veriler ışığında aşağıda tartışılmıştır.

Dikkatin yargılamaksızın mevcut ana odaklanılması olarak ifade edilen (Kabat-Zinn, 2013) bilinçli farkındalık ile mevcut ana odaklanılarak; geçmişe ilişkin zihinsel tekrarlamalar (ruminasyon) ya da geleceğe yönelik endişelerden bilinç soyutlanarak şu anda olma deneyimi kasıtlı olarak gerçekleştirilmektedir (Baer, vd., 2006). Bu noktadan hareketle, bilinçli

farkındalık ile utangaçlık ilişkisi; utangaçlığın öne çıkan özelliği olan bireyin yargılanma ve olumsuz geribildirim alma endişesiyle kendisini ilişkilerden soyutlanması ile açıklanabilmektedir (Henderson ve Zimbardo, 2001: 432-433). Birey yargılanacağı endişesini mantıksal olarak ya geçmiş deneyimlerinden çıkarabilmekte ya da gelecekte karşısındaki kimselerin gözünde hata yaparak değersiz olabileceği endişesini taşımaktadır. Nitekim Arana'nın (2006) bilinçli farkındalığa dayalı stres azaltma programının utangaçlığın azaltılmasında etkili olduğunu belirttiği çalışma bulgusu da bu araştırma sonuçları tarafından da desteklenmektedir. Tüm bunların neticesi, bu araştırma kapsamında da ortaya konan bilinçli farkındalığın utangaçlık düzeyini azaltmasında; utangaç kimselerin bilinçli farkındalık yöntemleri aracılığıyla mevcut ana odaklanma becerisi kazanmalarının faydalı olduğunu akla getirmektedir.

Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisi ele alındığında; bilinçli farkındalığın geçmişe ilişkin zihinsel tekrarlamaları azaltarak depresyonu azalttığını ortaya koyan araştırma ile ilişkilendirilmektedir (Ramel, vd., 2004). Psikolojik kırılganlık temelde başarı ihtiyacı ve dışsal onay arayışı sonucu geliştirilen bilişleri tanımlamaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999). Dışsal onay arayışına ve başarıya yüklenen anlam bireyi, olmayanlara göre daha kırılgan yapabilmektedir. Belirtilen bu işlevsiz yaklaşımla birey, kendi farkındalık alanından uzaklaşmaya başlayabilmektedir. Ya da kendi bilişsel akışını dışsal onay güdüsüyle yönlendirebilmektedir. Bu açıdan bilinçli farkındalıktaki anda olma ve anlık olarak algıladıklarını yargılamaksızın deneyimlemenin bireyin psikolojik kırılganlığı ile olumsuz ilişkisini olacağı öngörülmektedir. Bu nedenle psikolojik kırılganlığı azaltabilecek bir yapı olarak bilinçli farkındalık işlevsel olarak değerlendirilebilmektedir.

Bu bölümde son olarak, bilinçli farkındalık ve psikolojik kırılganlık ilişkisine utangaçlığın aracılık ettiği bulguya yönelik tartışmaya yer verilmiştir. Buss (1986) utangaçlığın iki yaklaşımından bahsetmektedir. Bunlardan ilkinde; korku ve benzeri duygulardan dolayı birey mizacının sonucu sosyal anlamda geri çekilmeye başlayacağı, ikinci yaklaşımda ise birey davranışlarıyla başkalarının davranışlarını kontrol edebileceğini keşfettiğinde bir eğilim olarak utangaç olabileceği öne sürülmektedir. Bu yaklaşımlar neticesinde de utangaç bireyler akranları tarafından dışlanabilmekte (Gazelle ve Ladd, 2003), düşük sosyal destek, depresif olma ve içe kapanma yaşayabilmekte (Caspi, 2000), uyum ve iyi oluşları zarar görebilmektedir (Nelson vd., 2007). Dolayısıyla utangaçlık bireyin ilişkileri bakımından zarar vermektedir. Kişiler

arası ilişki kuramama durumunda ise bireylerin sosyal onaya ve başarıya ilişkin işlevsiz bilişler geliştirebilmektedirler. Sosyal onaya ve başarıya ilişkin geliştirilen inançlar da bireyin psikolojik boyutta kırılgnlığını artırabilmektedir. Benzer biçimde sosyal ortamda kendini güvende hissetme ve kendini yeterli algılama ile psikolojik kırılgnlık arasında negatif ilişki söz konusudur (Satıcı, Sarıçalı Satıcı ve Eraslan-Çapan, 2014: 305; Satıcı, Uysal, Yılmaz ve Deniz, 2016: 25). Bu mantıksal ve kuramsal veriler çerçevesinde bilinçli farkındalık psikolojik kırılgnlık ilişkisinde utangaçlığın aracılığı açıklanabilmektedir.

### **A. Sonuç ve Sınırlıklar**

Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde utangaçlığın bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılgnlıkları arasında kısmi bir aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Başka bir deyişle, bilinçli farkındalık hem doğrudan hem de utançlık dolayısıyla psikolojik kırılgnlığı yordamaktadır. Bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin utangaçlık ve kırılgnlık düzeylerinin azaltılmasına katkı sağlayabilecek bir değişken olduğu ortaya konmuştur.

Araştırmanın sınırlıklarını dile getirmekte yarar görölmektedir. İlk olarak bu araştırmanın verileri öz-bildirime dayalı ölçme araçlarıyla elde edilmiştir. Bu da elde edilen verilerin yalnızca kullanılan ölçme araçlarının kapsamınca değişkenleri açıklayabileceğini ortaya koymaktadır. Daha sonra gerçekleştirilen araştırmalarda, öz-bildirime dayalı ölçme araçlarının yanı sıra farklı teknikler (örn., gözlem, görüşme, akran değerlendirmesi vb.) kullanılabilir. Bir diğer sınırlılık araştırma yöntemi ile ilgilidir. Çalışmada nicel yöntemlerden güçlü sonuçlar verebilecek olan yapısal eşitlik modeli kullanılmasına ve hatta bootstrapping işlemiyle örneklem sayısının 10,000'e çıkartılmasına rağmen nicel yöntemin ve örneklemin kesitsel olmasının doğasından kaynaklanan neden-sonuç bağının kullanılmasında dikkat edilmesi ve ihtiyatlı yaklaşılması gerekmektedir. Yapısal eşitlik modelinde bilinçli farkındalığın utangaçlığa ve psikolojik kırılgnlığa, utangaçlığın da psikolojik kırılgnlığa doğru yordamasından söz edilse de bu nedensel sıraları tam olarak ortaya koyabilmek için boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç olduğu göz önüne alınmalıdır.

Bu araştırma kapsamında bilinçli farkındalığı ölçmek için (Brown ve Ryan'ın (2003) bilinçli farkındalık modeli kullanılmıştır. Bu modelde bilinçli farkındalığın anlık deneyimleri yargılamadan kabul boyutu ölçölmektedir. Daha kapsamlı bir araştırmada, Baer ve meslektaşlarının (2006) ortaya

attıkları beş faktörlü bilinçli farkındalık modeline dayalı ölçme aracının kullanılması daha ayrıntılı bilgiler elde edilmesini kolaylaştırabilir. Ayrıca ülkemizin kültürel örüntüleri göz önüne alarak, kültüre özgü bilinçli farkındalık etkinlikleri geliştirilmesi ve bunların etkililiğinin test edilmesi de ülkemizde bilinçli farkındalığa ilişkin araştırmalarının uygulamaya dönük katkılarını artırabilir. Son olarak, okul psikolojik danışmanları öğrencilerin bilinçli farkındalıklarını artırıcı grupla psikolojik danışma programları geliştirerek ve söz konusu programları uygulayarak hem utangaçlık düzeylerini hem de psikolojik kırılgenliklerini azaltabilecek çalışmalar gerçekleştirebilirler.

## KAYNAKÇA

- AKAIKE, H. (1987). Factor analysis and AIC. *Psychometrika*, 52(3), 317-332.
- AKIN, A., & EKER, H. (2011). *Turkish version of the Psychological Vulnerability Scale: A study of validity and reliability*. 32<sup>th</sup> International Conference of the Stress and Anxiety Research Society'da sunulmuştur, 18-20 Temmuz, Münster, Almanya.
- ARANA, D. (2006). *The practice of mindfulness meditation to alleviate the symptoms of chronic shyness and social anxiety*. Yayınlanmamış doktora tezi. Kaliforniya: Institute of Transpersonal Psychology.
- 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(1), 27-45.
- 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(4), 822-848.
- BROWNE, M. W., & CUDECK, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- BUSS, A. H. (1986). Two kinds of shyness. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognition in anxiety and motivation* (ss. 65-75). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Inc.
- BUSS, A. H. (1980). *Self-consciousness and social anxiety*. San Francisco: Freeman.
- CASPI, A. (2000). The child is father of the man: Personality continuities from childhood to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 158-172
- CHEEK, J. M., & BRIGGS, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (ss. 315-337). Cambridge: Cambridge University Press.
- CHEEK, J. M., & BUSS, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2), 330-339.
- FINNEY, S. J., & DISTEFANO, C. (2006). Non-normal and categorical data in structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Second Course*, 269-314.
- GAZELLE, H., & LADD, G. W. (2003). Anxious solitude and peer exclusion: A diathesis-stress model of internalizing trajectories in childhood. *Child Development*, 74(1), 257-278.
- GERMER, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. *Mindfulness and Psychotherapy*, 1(2), 113-129.
- GOLDIN, P., RAMEL, W., & GROSS, J. (2009). Mindfulness meditation training and self-referential processing in social anxiety disorder: Behavioral and neural effects. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 242-257.

- HENDERSON, L., & ZIMBARDO, P. G. (2001). Shyness as a Clinical Condition: The Stanford Model. In L. E. Iden, & W. R. Cozier (Eds.), *International Handbook of Social Anxiety: Concepts, Research and Interventions Relating to the Self and Shyness* (ss. 431-447). New York: Wiley.
- HU, L. T., & BENTLER, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.
- INGRAM, R. E., & PRICE, J. M. (Eds.). (2010). *Vulnerability to Psychopathology: Risk Across the Lifespan*. Guilford Press.
- KABAT-ZINN, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette UK.
- KAGAN, J. (2000). Inhibited and uninhibited temperament: Recent developments. In W. R. Cozier (Ed.), *Shyness: Development, consolidation, and change* (ss. 22-29). New York: Routledge
- KESSLER, R. C. (1979). A strategy for studying differential vulnerability to the psychological consequences of stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 100-108.
- KLINE, R. B. (2011). Principles and practice of structural equation modeling. *New York: Guilford Press*
- KOCOVSKI, N. L., FLEMING, J. E., & RECTOR, N. A. (2009). Mindfulness and acceptance-based group therapy for social anxiety disorder: An open trial. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(3), 276-289.
- KOYDEMİR, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- LEVINE, C. (2004). The concept of vulnerability in disaster research. *Journal of Traumatic Stress*, 17(5), 395-402.
- MACCALLUM, R. C., BROWNE, M. W., & SUGAWARA, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*, 1(2), 130-149.
- NASSER-ABU ALHIJA, F., & WISENBAKER, J. (2006). A Monte Carlo study investigating the impact of item parceling strategies on parameter estimates and their standard errors in CFA. *Structural Equation Modeling*, 13(2), 204-228.
- NELSON, L. J., PADILLA-WALKER, L. M., BADGER, S., BARRY, C. M., CARROLL, J. S., & MADSEN, S. D. (2008). Associations between shyness and internalizing behaviors, externalizing behaviors, and relationships during emerging adulthood. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(5), 605-615.
- ÖZYEŞİL, Z., ARSLAN, C., KESİCİ, Ş., & DENİZ, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- PREACHER, K. J., & HAYES, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- 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), 433-455.
- SATICI, B., SARICALI, M., SATICI, S. A., & ÇAPAN-ERASLAN, B. (2014). Social competence and psychological vulnerability as predictors of Facebook addiction. *Studia Psychologica*, 56(4), 301-308.
- SATICI, S. A. (2016). Psychological vulnerability, resilience, and subjective well-being: The mediating role of hope. *Personality and Individual Differences*, 102, 68-73.
- SATICI, S. A., KAYIŞ, A. R., & AKIN, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519-528.
- SATICI, S. A., UYSAL, R., YILMAZ, M. F., & DENİZ, M. E. (2016). Social safeness and psychological vulnerability in Turkish youth: The mediating role of life satisfaction. *Current Psychology*, 35(1), 22-28.

- SINCLAIR, V. G., & WALLSTON, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- TABACHNICK, B. G. & FIDELL, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4<sup>th</sup> ed.). Boston: Pearson Education.
- THOITS, P. A. (1982). Life stress, social support, and psychological vulnerability: Epidemiological considerations. *Journal of Community Psychology*, 10(4), 341-362.