

Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları¹

Mindfulness and stress coping styles as predictors of academicians' happiness

Elvan Yıldız Akyol², Şerife Işık³

Özet

Bu çalışma, akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan toplam 346 akademisyen oluşturmaktadır (214 kadın, 132 erkek). Araştırmada; Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu; Hiyerarşik Regresyon Analizi; t-testi kullanılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda, mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, mutluluk ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; mutluluk ile başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel arasında ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada, akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutumunun mutluluk düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, yapılan araştırmalarla birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, farkındalık, stresle başa çıkma tutumları

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the role of mindfulness and stress coping styles of academicians in the prediction of their happiness. This research study was carried out with 346 academicians (214 male and 132 female) who have been selected by using convenience sampling method from various universities in Turkey. The data of this research were collected by using Turkish adaptation of the "Oxford Happiness Questionnaire- Short Form ", "Mindfulness Attention Awareness Scale" and "Inventory for Coping with Stress". Besides these, a demographic information form was used for collecting various demographic variables Pearson Correlation Coefficients analysis, Hierarchical Multiple Linear Regression analysis and Independent samples t-test was used for the analysis of the collected data. The findings of this research demonstrated that happiness and mindfulness are positively associated. Besides this, there is a positive relationship between happiness and the active planning and also negative relationship between the escape-isolation (emotional-operational) and escape-isolation (bio-chemical) sub factors of stress coping styles. In this research, mindfulness was found to be the predictor of happiness and also active planning stress coping style of academicians was found to be the predictor of their happiness level. The results were interpreted on the basis of related with happiness literature as well as previous research findings. From this perspective, some suggestions were made for basic research and applied settings in the future.

Keywords : Happiness, mindfulness, stress coping style

¹ Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nde Doç. Dr. Şerife Işık danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezinden özetlenmiştir.

²Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı. E-mail: elvanyldz@hotmail.com

³ Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı

Giriş

Günlük yaşamda hemen herkesin kullandığı bir kavram olan stres, birey-çevre etkileşiminde bireyin iyi uyumunu tehlikeye düşüren ve kapasitesini zorlayan taleplerdir (Folkman ve Lazarus, 1988). Stres, çeşitli yaşam alanlarında, yoğunluğuna ya da yaşayan kişinin yoğunluğu algılayış biçimine bağlı olarak birey üzerinde bıraktığı fiziksel, düşünsel, duygusal anlamda kısa ve uzun dönemli olumsuz etkileri nedeniyle üzerinde fazla çalışılan konulardan birisidir. Bu yaşam alanlarından biri de iş yaşamıdır. İş yaşamı insan ömrünün büyük bir kısmını kapsamaktadır ve bireyler iş yaşantılarında çoğu zaman stresli durumlar ile karşı karşıya kalırlar. Genel olarak bakıldığında, akademisyenlik mesleği de doğası gereği bir takım stres yaratan durumları beraberinde getiren bir meslektir. Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanları ve öğretim üyeleri ağır çalışma şartları, fazla ders yükü, zor öğrenciler, doyum vermeyen ödül yapısı, gelir düzeyindeki düşüklük, mesleki ilgide azalma, mesleki saygının yitirildiği düşüncesi, kadro tıkanıklıkları, ücret yetersizliği, sürekli gelişme çabalarının gerekliliği, akademik çalışmalara verilen desteğin azlığı, fiziki çalışma koşullarının elverişsizliği gibi bir çok sorun iş stresini de beraberinde getirmektedir (Aydın, Üçüncü ve Taşdemir, 2011). İş nedeniyle yaşanan stres sonucunda da bireylerin çalışma performansları düşmekte, birbirleri ile olan ilişkileri bozulabilmekte, depresyon ve kaygı bozuklukları oluşabilmektedir (Aytaç, 2002). Bunların yanı sıra, stresin bu denli yoğun olduğu mesleklerde çalışanların mutlu ve motive olmaları, işlerinden memnun olmaları ve işlerinde başarılı olmaları zorlaşmaktadır. İş stresi akademisyenleri bilimsel üretim ve iş doyumunu açısından da olumsuz etkilemektedir (Torun, 1997; Ellez, 1999). Akademisyenlerin bu gibi durumlar karşısında psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını korumaları, mutlu olabilmeleri ve olumsuz duygu durumlarını olumluya çevirebilmek için stresle başa çıkma tutumlarını ve farkındalıklarını geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır.

Bireylerin iş yaşantılarının onların mutlulukları üzerindeki etkisi göz önünde bulundurulduğunda ve bireyler için mutlu olmanın bir yaşam amacı olduğu düşünüldüğünde, akademisyenlerde mutluluk kavramının ve onların mutluluğunu etkileyen değişkenlerin araştırılması önemli görülmektedir. Mutluluk kavramı, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan bir tanesi olmasının yanı sıra pozitif psikolojinin odaklandığı en temel kavramlardan da birisidir. Bütün insanların ulaşmak istediği en önemli hedeflerden biri mutlu olmaktır (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010). Mutluluk; bireylerin olumlu duyguları (haz, hoşlanma, sevinç vb.) sık, olumsuz duyguları (üzüntü, keder vb.) az yaşaması ve bunların yanı sıra da yaşamdan doyum alması olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984). Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu kavramlarına ek olarak yaşam alanlarından alınan doyum da bireylerin mutluluğu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin aile, arkadaşlık, boş zaman gibi yaşam alanlarından aldıkları zevkin yanında iş yaşantılarının da mutlulukları üzerinde önemli derecede etkisi vardır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

Birçok araştırmacı, mutluluk ile ilgili çok sayıda çalışma yapmış ve farkındalığın, mutluluğu artırıcı bir değişken olduğunu ortaya koyan bulgular elde etmişlerdir (Akın ve Akın, 2015; Brown ve Ryan, 2003; Goodman ve Schorling, 2012; Shier ve Graham, 2011). Pozitif psikoloji alanyazınında odaklanılan konulardan biri olan farkındalık terimi en genel anlamıyla bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık temelinin Doğu meditasyon geleneğinden almakta olup, bir dikkat yönlendirme yoludur. Günümüzde Batı kültürlerinde de sıklıkla araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır. Farkındalık, yargılamadan, şimdiki ana, amaçlı bir şekilde dikkat vermektir (Kabat-Zinn, 2009). Başka bir deyişle, farkındalık, bireylerin geçmiş ve gelecekleriyle, pişmanlıklarıyla, kaygılarıyla ve beklentileriyle uğraşan zihinlerinin uyanık olmasına ve ana odaklanmasına yardım eder (Gilbert, 2005). Farkındalık becerisi herhangi birinin geliştirebileceği bir beceridir ve bireyin koşullarının dışına çıkıp, olan biteni hemen görmesine yardımcı olur (Germer, 2004). Farkındalık, bireylerin

dikkatlerini geçmiş pişmanlıklarından ya da gelecekle ilgili kaygılarından uzaklaştırıp, içinde buldukları ana ve o anda neler deneyimlemekte olduklarına yöneltmelerine yardımcı olur. Bunun yanı sıra, farkındalık bireyin ızdırap ve acı veren, birey için stres kaynağı olan duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde ve yargılamadan kabullenme yeteneğini geliştirir (Germer, 2009) ve bireylerin olumsuz duygulardan daha az etkilenir hale gelmesini sağlayarak onların mutluluk düzeylerine olumlu katkıda bulunur (Özyeşil, 2011).

Bireylerin mutluluğunu etkilediği düşünülen diğer bir kavramda stresle başa çıkmadır (Benzur, 2009; Essex, Seltzer ve Krauss, 1999; Frey, Greenberg ve Fewell, 1989; Odacı ve Çıkrıkçı, 2012). Birey stres veren herhangi bir durum ile karşılaştığında ilk olarak yaşadığı stresi bir tehditmiş gibi algılar, daha sonra bu duruma nasıl bir tepki göstermesi gerektiğini düşünür ve son olarak da düşündüğü bu tepkileri uygular. Bu süreç başa çıkma süreci olarak değerlendirilir. Başa çıkma, bireyin stresli bir durum karşısında kendini psikolojik olarak koruyabilmesi için duruma uygun kullandığı davranışsal yaklaşımlar veya kişinin kendini kötü hissetmemesi için kullandığı kaçınma davranışlarıdır (Palancı, 2000). Stresle başa çıkma alanyazınına bakıldığında, değişik yazarların stresle başa çıkmada farklı tutumlardan bahsettiği görülmektedir. Aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma bu tutumlardandır (Kula, 2002, Lazarus, 1991, Özbay ve Şahin, 1997). Aktif planlama başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri genel olarak aktif olarak bir şeyler yapma, eylem planları oluşturma, doğrudan işleme başlama, şu an üzerine odaklanma ve problem çözüme sistematığı içerisinde olma şeklindedir (Özbay ve Şahin, 1997). Dış yardım arama tutumu, somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimi olmak üzere iki türdür. Bu tutuma sahip olan bireylerin yöntemleri duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta yardım aramadır (Özbay ve Şahin, 1997). Dine sığınma tutumuna sahip olan bireyler stresli anlarında ilahi bir güce sığınır, dua ederler ve inançlarından güç alırlar (Kula, 2002). Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumunda bireyler pasif bir şekilde stres veren olaylardan kaçarlar ya da kendilerini olaydan soyutlarlar (Lazarus, 1991). Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) tutumu benimseyen insanlar ise stres karşısında sigara alkol ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara başvururlar (Artan, 1986). Son olarak, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumu ile olaylara yüklenen anlamlar ve ya stres yaratan olaylar ile yeterli derecede başa çıkabilirlik algısı yeniden düzenlenebilir. Bilişsel yeniden yapılandırma ile birey daha olumsuz duygular ile başa çıkmaya yönelik daha olumlu cümleler kurabilir hale gelir (Rice, 1999).

Genel olarak bakıldığında, akademisyenlik bir takım stres yaratan durumları beraberinde getiren bir meslektir ve bu stresli durumlar bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan yıpranmalarına, çeşitli sorunlar yaşamalarına neden olabilmektedir. Alanyazın incelendiğinde iş yaşamında bireylerin performanslarını azaltan ve iş yaşamına uyumlarını zorlaştıran faktörler üzerinde çalışmalar bulunmaktadır (Maslach, Schaufeli ve Leiter, 2001; Özdemir, 2001; Yang ve Farn, 2005) ancak bireylerin iş yaşamlarına uyumlarını artıran çalışmaların sayısı henüz çok azdır. Bu alanda gerçekleştirilecek çalışmalar alanyazına katkı sağlayabilir. Bu bağlamda düşünüldüğünde, akademisyenlerin mutluluk düzeyleri, farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmada da akademisyenlerin mutluluklarının bir yordayıcısı olarak farkındalıkları ve stresle başa çıkma tutumları incelenmiştir. Ayrıca, araştırmanın alt problemleri olarak bağımlı değişken olan mutluluğun akademisyenlerin cinsiyeti ve medeni durumları ile ilişkisine bakılmıştır.

Yöntem

Bu çalışma akademisyenlerin farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığının ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği ilişkiyel araştırma düzeneğinde bir çalışmadır.

İlişkisel araştırma yöntemi iki değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi veya bir değişkenin iki ve ikiden fazla değişken ile ilişkisini test etmek ve varsa bu ilişkinin derecesini ölçmek, muhtemel sonuçları tahmin etmek için kullanılır (Fraenkel ve Wallen, 2003).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan, araştırmacılar tarafından erişilebilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 346 akademisyen oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin bazı bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma Grubu

| | Medeni Durum | | Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyi | | | Öğretim Görevlisi | | | | | Öğretim Üyesi | | Toplam |
|---------------|--------------|-------|---------------------------------|------|--------|---------------------|---------|-------------------|------------------------|---------------|---------------|-----|--------|
| | Evli | Bekar | Düşük | Orta | Yüksek | Araştırma Görevlisi | Okutman | Öğretim Görevlisi | Yardımcı Doçent Doktor | Doçent Doktor | Profesör | | |
| Kadın | 97 | 117 | 12 | 182 | 20 | 163 | 5 | 12 | 16 | 13 | 5 | 214 | |
| Erkek | 82 | 50 | 5 | 105 | 22 | 73 | 0 | 11 | 23 | 19 | 6 | 132 | |
| Toplam | 179 | 167 | 17 | 287 | 42 | 236 | 5 | 23 | 39 | 32 | 11 | 346 | |

Tablo 1'de görüldüğü üzere çalışma grubu yaşları 22 ve 63 arasında değişen ($\bar{X} = 32.18$, $S_s = 8.17$) 236 araştırma görevlisi, 5 okutman, 23 öğretim görevlisi, 39 yardımcı doçent doktor, 32 doçent doktor ve 11 profesörden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan akademisyenlerin 214'ü kadın, 132'si erkek; 179'u evli, 167'si bekarıdır. Akademisyenlerin 17'si ekonomik düzeylerini düşük, 287'si orta ve 42'si yüksek olarak algılamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu; araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, çalışma grubunu oluşturan akademisyenlerin cinsiyetleri, yaşları, unvanları, çalışmakta oldukları üniversite, fakülte ve bölümleri, medeni durumları ve algıladıkları gelir düzeyleri ile ilgili bilgileri içermektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu; Hills ve Argyle (2002) tarafından bireylerin mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan sekiz maddelik Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve üniversitede öğrenim görmekte olan 532 öğrenci üzerinde geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda bir madde ölçekten çıkarılmış ve ölçek yedi maddelik son halini almıştır. Ölçeğin özgün formu altılı Likert tipinde bir ölçek olmasına karşın, Türkçe'ye uyarlanmış formunun anlam ve anlaşılabilirlik bakımından beşli Likert tipinde olması uygun bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği kapsamında Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. OMÖ-KF'nun psikometrik özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleriyle

incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 bulunurken, test tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .85 olarak saptanmıştır. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-KF ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-KF ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise OMÖ-KF'nun Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .86 olarak bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşan, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Bu ölçek altılı Likert tipindedir ve ölçeği dolduranlar deneyimlerini ne sıklıkla ana odaklanmadan yaşadıklarını belirtirler. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Ölçek Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve üniversite öğrencileri üzerinde geçerlilik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için İngilizce öğretmenliği programında okuyan öğrencilere ölçeğin İngilizcesi ve Türkçesi karşılıklı olarak uygulanmış ve elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar ($r = .95, p < .001$) bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve bu analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği için yapılan madde toplam korelasyonunda ölçekte bulunan bütün maddeler için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Ölçeğin her bir maddesi için madde faktör yükleri ise .48 ile .81 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanan ölçeğin, test-tekrar test korelasyonu .86'dır. Ölçeğin ölçüt-bağımlı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-anlayış arasında pozitif yönde; Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile negatif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin pozitif duygu alt boyutu ile pozitif yönde, negatif duygu alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .81 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri; Özbay (1993) tarafından ABD'de üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanter farklı stres durumlarında bireylerin nasıl baş ettiğini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. 56 maddeden oluşan özgün form Türkçe'ye uyarlanması sonucunda 43 maddeye düşmüş ve 43 madde 6 boyutta toplanmıştır. Envanter 5'li Likert tipindedir. Bu boyutlar: aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama(duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma olarak adlandırılmıştır. Buna göre altı boyutlu ölçek toplam varyansın %50,2'sini açıklamaktadır. Genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanırken, alt boyutlardan 10 maddeden (2,3,5,7,16,19,25,32,35,37) oluşan Aktif Planlama boyutu için .75, 9 maddeden (1,8,9,10,11,14,29,33,38) oluşan Dış Yardım Arama boyutu için .81, 6 maddeden (12,13,17,20,21,31) oluşan Dine Sığınma boyutu için .89, 7 maddeden (6,22,34,36,40,41,42) oluşan Kaçma Soyutlanma-Duygusal Eylemsel boyutu için .62, 4 maddeden (18,23,24,28) oluşan Kaçma Soyutlanma-Biyo Kimyasal boyutu için .56 ve 7 maddeden (4,15,26,27,30,39,43) oluşan Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutu için ise .56 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgularda ise .54 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise SBTE'nin genel güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanırken herbir alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla, aktif planlama boyutu için .80; dış yardım arama boyutu için .89; dine sığınma boyutu için .94; kaçma-soyutlama duygusal eylemsel boyutu için .69; kaçma-soyutlama biyo-kimyasal boyutu için .50 ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutu için de .53 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Verilerin toplanmasında ölçme araçları akademisyenlere hem kağıt kalem testleri şeklinde, hem de çevrimiçi form oluşturularak uygulanmıştır. Bu verilerden 162 tanesi çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan öğretim üyesi ve öğretim elemanlarından çevrimiçi form yolu ile 184 tanesi ise kağıt kalem testleri yöntemi ile toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Akademisyenlerin farkındalık düzeyleri, stresle başa çıkma tutumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı; farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi için Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon analizi; mutluluk düzeyinin cinsiyet ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi analizi kullanılmıştır.

Verilerin analizine başlamadan önce, verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla her bir ölçme aracı için basıklık çarpıklık, Q-Q grafiği ve histogram grafiği, normallik analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin alt boyutları olan aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma soyutlama-duygusal ve kabul-bilişsel yeniden yapılamadan alınan puanların basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ve $+1$ değerleri arasında değiştiği, Q-Q grafiklerinin ve histogram grafiklerinin normal dağılım gösterdiği, dolayısıyla dağılımlarının normal olduğu görülmüştür. Ancak, stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından olan kaçma soyutlama- biyokimyasal stresle başa çıkma tutumunun ise basıklık çarpıklık katsayılarının -1 ve $+1$ değerleri arasında olmadığı, bunu yanı sıra Q-Q grafiği ve histogram grafiği sonucuna bakıldığında da normal bir dağılım göstermediği gözlemlenmiştir.

Aynı sosyal birimde yer alan bireylerden elde edilen gözlemlerin birbirinden tamamen bağımsız olması beklenemez (Osborne, 2002). Hiyerarşik yapıdaki verilerde bireyler içinde buldukları grupların özelliklerinden etkilenirler. Bireyler kendi grupları içinde paylaştıkları benzer özellikler ve koşullardan dolayı diğer gruplardaki bireylere göre birbirlerine daha çok benzerler. Sonuç olarak aynı grup içindeki bireylerden elde edilen gözlemlerin tamamen bağımsız olduğu söylenemez. Bu problem hiyerarşik doğrusal modellerle ele alınabilir (Atar, 2010). Yapılan bu araştırmada da bu nedenle Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmış ve değişkenler regresyon analizine alınırken sıralamada değişkenlerin korelasyon sonuçlarına göre mutluluk ile ilişkisi en yüksek düzeyde olan değişkenden başlanıp, bütün değişkenler adım adım modele eklenmiştir.

Bulgular

Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesine Ait Bulgular; Akademisyenlerin cinsiyetlerine göre, Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form)'nden elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki t-testi sonuçları Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelemesi

| | Cinsiyet | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|----------|----------|-----|-----------|------|-------|-----|
| Mutluluk | Kadın | 214 | 24.08 | 4.22 | -2.21 | .03 |
| | Erkek | 132 | 25.15 | 4.54 | | |

Tablo 2 incelendiğinde, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$, $t = -2.21$). Erkeklerin mutluluk ortalama puanları ($\bar{X} =$

25.15), kadınların mutluluk ortalama puanlarına göre ($\bar{X} = 24.08$) daha yüksektir. Araştırma bulgularına göre erkek akademisyenler, kadın akademisyenlerden daha mutludur.

Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre İncelenmesine Ait Bulgular; Akademisyenlerin medeni durumlarına göre, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form'undan elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki t-testi sonuçları Tablo 3'te verilmiştir

Tablo 3. *Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*

| | Medeni Durum | N | \bar{X} | Ss | t | p |
|----------|--------------|-----|-----------|------|------|-----|
| Mutluluk | Evli | 179 | 25.00 | 4.25 | 2.25 | .02 |
| | Bekar | 167 | 23.94 | 4.44 | | |

Tablo 3 incelendiğinde, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$, $t = 2.25$). Evli akademisyenlerin mutluluk ortalama puanları ($\bar{X} = 25.00$), bekar olan akademisyenlerin ortalama puanlarına göre ($\bar{X} = 23.94$) daha yüksektir. Araştırma bulgularına göre evli akademisyenler, bekar akademisyenlerden daha mutludur.

Akademisyenlerin Mutluluk, Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilere Ait Bulgular; Araştırma değişkenleri olan mutluluk, farkındalık ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkileri belirlemek, yorumlamalara ve regresyon analizi sonuçlarına katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

Tablo 4. *Mutluluk, Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiler*

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|--------|--------|--------|-------|--------|-------|------|---|
| (1) Mutluluk | 1 | | | | | | | |
| (2) Farkındalık | .44** | 1 | | | | | | |
| (3) Aktif Planlama | .47** | .41** | 1 | | | | | |
| (4) Dış Yardım Arama | .09 | .02 | .34** | 1 | | | | |
| (5) Dine Sığınma | .07 | .03 | .14* | .20** | 1 | | | |
| (6) Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel) | -.25** | -.41** | -.18** | .25** | .11* | 1 | | |
| (7) Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal) | -.17** | -.15** | -.25** | -.09 | -.23** | .10 | 1 | |
| (8) Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma | .09 | -.13* | .23** | .30** | .18** | .29** | -.05 | 1 |

Tablo 4 incelendiğinde mutluluk ile araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = .44$, $p < .01$) bulunmuştur. Akademisyenlerin farkındalık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri artmaktadır. Mutluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; mutluluk ile başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r = .47$, $p < .01$),

kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel ($r = -.25, p < .01$) arasında ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal ($r = -.17, p < .01$) arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmakta, kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal stresle başa çıkma tutum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları ile mutluluk arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Akademisyenlerin Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesine Ait Bulgular; Akademisyenlerin farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığı hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 5'te verilmiştir. Değişkenler regresyon analizine sokulurken sıralamada değişkenlerin korelasyon sonuçlarına göre mutluluk ile ilişkisi en yüksek düzeyde olan değişkenden başlanıp, bütün değişkenler adım adım modele eklenmiştir.

Tablo 5. *Akademisyenlerin Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi*

| Modeller | Değişkenler | R | R ² | B | Standart Hata | β | F | t | p |
|----------|--------------------------------------|-----|----------------|-------|---------------|---------|-------|-------|-----|
| Model 1 | Sabit | .44 | .19 | 14.33 | 1.14 | | 83.01 | 12.62 | .00 |
| | Farkındalık | | | .17 | .02 | .44 | | 9.11 | .00 |
| Model 2 | Sabit | .55 | .30 | 9.38 | 1.27 | | 72.83 | 7.39 | .00 |
| | Farkındalık | | | .12 | .02 | .30 | | 6.03 | .00 |
| | Aktif Planlama | | | .29 | .04 | .35 | | 7.12 | .00 |
| Model 3 | Sabit | .55 | .30 | 10.11 | 1.61 | | 48.67 | 6.27 | .00 |
| | Farkındalık | | | .11 | .02 | .28 | | 5.32 | .00 |
| | Aktif Planlama | | | .29 | .04 | .35 | | 7.10 | .00 |
| | Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel) | | | -.04 | .05 | - .04 | | -.73 | .46 |
| Model 4 | Sabit | .55 | .30 | 10.43 | 1.66 | | 36.63 | 6.28 | .00 |
| | Farkındalık | | | .11 | .02 | .28 | | 5.29 | .00 |
| | Aktif Planlama | | | .29 | .04 | .34 | | 6.77 | .00 |
| | Kaçma Soyutlanma | | | -.03 | .05 | - | | -.70 | .48 |
| | (Duygusal Eylemsel) | | | -.08 | .10 | .04 | | -.82 | .42 |
| | Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal) | | | | | .04 | | | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------------------------|-----|-----|-------|------|-------|------|-----|
| Model 5 | Sabit | .55 | .30 | 10.55 | 1.67 | 29.36 | 6.32 | .00 |
| | Farkındalık | | | .11 | .02 | .28 | 5.28 | .00 |
| | Aktif Planlama | | | .30 | .05 | .36 | 6.53 | .00 |
| | Kaçma Soyutlanma | | | -.02 | .05 | - | -.44 | .66 |
| | (Duygusal Eylemsel) | | | -.08 | .10 | .02 | -.83 | .41 |
| | Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal) | | | -.03 | .04 | -.04 | -.71 | .48 |
| | Dış Yardım Arama | | | | | .04 | | |
| Model 6 | Sabit | .55 | .31 | 9.71 | 1.77 | 24.86 | 5.48 | .00 |
| | Farkındalık | | | .11 | .02 | .29 | 5.43 | .00 |
| | Aktif Planlama | | | .28 | .05 | .34 | 5.98 | .00 |
| | Kaçma Soyutlanma | | | -.04 | .05 | - | -.75 | .46 |
| | (Duygusal Eylemsel) | | | -.08 | .10 | .04 | -.81 | .42 |
| | Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal) | | | -.03 | .04 | -.04 | -.89 | .37 |
| | Dış Yardım Arama | | | .09 | .06 | .04 | 1.39 | .17 |
| | Kabul–Bilişsel Yeniden Yapılandırma | | | | | -.05 | | |
| | | | | | | .07 | | |
| Model 7 | Sabit | .55 | .31 | 9.68 | 1.78 | 21.27 | 5.44 | .00 |
| | Farkındalık | | | .11 | .02 | .29 | 5.41 | .00 |
| | Aktif Planlama | | | .28 | .05 | .34 | 5.96 | .00 |
| | Kaçma Soyutlanma | | | -.04 | .05 | - | -.77 | .44 |
| | (Duygusal Eylemsel) | | | -.07 | .10 | .04 | -.72 | .47 |
| | Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal) | | | -.03 | .04 | -.04 | -.92 | .36 |
| | Dış Yardım Arama | | | .09 | .06 | -.04 | 1.35 | .18 |
| | Kabul–Bilişsel Yeniden Yapılandırma | | | .01 | .03 | .05 | .32 | .75 |
| | Dine Sığınma | | | | | .07 | | |
| | | | | | | .02 | | |

Tablo 5'te görüldüğü üzere, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları tek tek modele girilmiş, böylelikle farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordama güçlerindeki değişim ortaya konulmuştur. Regresyon analizinin ilk bloğunda yordayıcı değişken olarak farkındalık değişkeni modele girilmiş ve bu modelin gözlenen varyansın %14'ünü açıkladığı görülmüştür ($\beta = .44$, $t = 9.11$, $p < .01$). İkinci blokta aktif planlama stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş, bu modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı ve gözlenen varyansın % 9'unu açıkladığı görülmüştür ($\beta = .35$, $t = 7.12$, $p < .01$). Üçüncü blokta kaçma soyutlanma duygusal-eylemsel stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş, modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = -.04$, $t = -.73$, $p > .05$). Dördüncü blokta kaçma soyutlanma biyokimyasal stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş, modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = -.04$, $t = -.82$, $p > .05$). Beşinci blokta dış yardım arama stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş ve yine modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = -.04$, $t = -.71$, $p > .05$). Altıncı blokta kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stresle başa çıkma modele eklenmiş, modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = .07$, $t = 1.39$, $p > .05$). Son olarak, yedinci blokta dine sığınma stresle başa çıkma tutumu girilmiş ve bu modelde dine sığınma stresle başa çıkma tutumunun mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta = .02$, $t = .32$, $p > .05$).

Tablo 5 incelendiğinde, farkındalığın ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı; kaçma soyutlanma duygusal eylemsel, kaçma soyutlanma biyokimyasal, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ve dine sığınma stresle başa çıkma tutumlarının ise mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

Tartışma

Araştırma bulgularına göre akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışmada erkeklerin mutluluk ortalama puanları, kadınların mutluluk ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Yapılan mutluluk çalışmalarında genel olarak cinsiyet yönünden farklılaşmanın anlamlı düzeyde olmadığı belirtilmiştir (Acock ve Hurlbert, 1993; Christoph ve Noll, 2003; Diener ve Diener, 1995; Hampton ve Marshal, 2000; Shmotkin, 1990; Suhail ve Chaudhry, 2004; Tan, Tambyah ve Kau, 2006) fakat buna rağmen alanyazında cinsiyetin öznel iyi olmanın üzerinde anlamlı etkisini bulan çalışmalar da bulunmaktadır (Eryılmaz ve Ercan, 2011; Kelley ve Stack, 2000; Wang ve VanderWheele, 2011; Webb, 2009). Bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlardan biraz daha mutlu olduğu bulunurken (Myers ve Diener, 1995), bazılarında ise kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerden daha çok olduğu sonucuna rastlanmıştır (Wood, Rhodes ve Whelan, 1989; Eryılmaz ve Ercan, 2011). Görüldüğü üzere, alanyazında mutluluğun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik farklı bulgular bulunmaktadır. Mutluluğun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren çalışmaların sonuçları ise bazen erkekler, bazen de kadınların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu işaret etmektedir. Bireylerin yaşadıkları toplumun kültürü, kültürün onlara dayattığı sorumluluklar ve içinde buldukları çalışma koşulları göz önüne alındığında mutluluk açısından cinsiyetler arasında bir fark olması beklenebilir. Türk toplumunun kültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda, akademisyen olan kadınlara çalışma hayatının getirdiği iş yüklerinin yanı sıra, kadın olmalarının bir etkisi olarak toplumun onlar üzerine yüklediği sorumluluklar ve aile yaşantılarında da çocuklarına bakma, ev işi yapma gibi bir çok sorumluluk göze çarpmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında ve bu gibi değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın bulgularında ortaya çıktığı gibi mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılaşması ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlardan fazla olması olası görülmektedir.

Diğer bir bulguda ise, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Evli akademisyenlerin mutluluk ortalama puanları, bekar olan akademisyenlerin ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazında da

evli olan kadının ve erkeğin evli olmayanlara oranla mutluluk düzeyleri açısından daha iyi bir konumda olduğu belirtilmiştir (Nolen Hoeksema ve Rusting, 1999). Her iki cinsiyetten de evli insanların, hiç evlenmemiş, dul ya da ayrı yaşayan insanlardan daha fazla mutlu oldukları bulgusu bir çok araştırma sonucunda ulaşılan ortak bir bulgudur (Hayo ve Seirfert, 2003; Lee, Secombe ve Shekan, 1991; Myers ve Diener, 1995). Diener, Gohm, Suh ve Oishi (2000), 42 farklı ülkede 59,169 birey ile yaptıkları çalışmada medeni durum ile öznel iyi olma arasındaki ilişkinin tüm bu ülkelerde benzer özellikleri taşıdığını, evli bireylerin bekar veya herhangi bir sebepten dolayı yalnız yaşayan bireylere oranla daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Diener ve diğerleri (1999), yapılan bu çalışmaların, yaş ve gelir düzeyleri kontrol altına alınarak uygulandığında bile, evliliğin mutluluk üzerinde olumlu ve anlamlı etkisi olduğunu dile getirmişlerdir. Haring Hidore, Stock, Okun ve Witter (1985) tarafından gerçekleştirilmiş olan ve bireylerin medeni durumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan araştırmada da evli olma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu alanda yapılmış olan çok az çalışmada evlilik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Frijters, Haisken DeNew ve Shields, 2004; Tiliouine, Cummins ve Davern, 2006). Genel olarak bireyler, evlendiklerinde daha düzenli bir hayat tarzını benimsemekte, karşılaşılan zorluklara göğüs gererken birbirlerinin yardımını almakta, birbirlerine hem sosyal, hem psikolojik hem de ekonomik açıdan destek olmaktadır. Bu durum evli bireylerin mutluluklarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Diğer bir yandan bekar bireyler ise evli bireylere oranla daha serbest bir yaşam tarzını benimsemekte ve çoğu zaman yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara tek başlarına göğüs germek durumunda kalmaktadırlar. Bu durum ise bekar bireylerin mutluluklarına olumsuz yönde etki edebilmektedir. Sonuç olarak, alanyazında belirtildiği ve bu araştırmanın sonuçlarında da gözlemlendiği gibi evlilik mutluluğun önemli bir belirleyicisidir.

Bu çalışmada regresyon analizinin ilk modelinde elde edilen bulgu; akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı olmuştur. Alanyazın incelendiğinde araştırmalardan elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Örneğin, Goodman ve Schorling (2012) tarafından sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada mutluluk ve farkındalık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Brown ve Ryan (2003), farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmada farkındalığın olumlu duygulanım alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı, olumsuz duygulanım alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde, Schutte ve Malouff (2011), farkındalığın olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile olumlu yönde, olumsuz duygulanım ile de negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; Kılıç, Yıldız Akyol ve Yoncalık (2016) mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu; Collard, Avny ve Boniwell (2008), Lan, Subramanian, Rahmat ve Kar (2014), Shier ve Graham (2011) farkındalık ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; Akın ve Akın (2015) ise farkındalık ve öznel mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Genel olarak bakıldığında, farkındalığı yüksek olan, bütün dikkatini geçmiş pişmanlıklar veya gelecek kaygılarına değil, o anda yapmakta olduğu işe yönlendirmeyi başarabilen, ilgilendiği işle bütünleşip akış yaşayabilen ve hayatta karşılaştıkları olumsuz, stres yaratan ya da acı veren olayları yargılamadan değerlendirebilen ve yine yargılamadan kabullebilen bireylerin yaptıkları işten ve yaşamdan aldıkları doyum daha fazladır ve bu bireyler olumlu duyguları, olumsuz duygulara göre daha fazla deneyimlerler. Sonuç olarak, farkındalığı yüksek olan bireylerin daha mutlu bireyler olduğu söylenebilir. Bu araştırmalar ışığında, bu çalışma sonucunda elde edilen akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı bulgusunun alanyazındaki diğer araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, farkındalığın bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde çok önemli bir etkiye

sahip olduğu ve akademisyenlerin de farkındalık düzeylerindeki artışın, onların mutluluk düzeylerinde de artmaya yol açacağı söylenebilir.

Bu çalışmada regresyon analizinde elde edilen diğer bulgular; akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı olmuştur. Diğer bir yandan, dine sığınma, dış yardım arama, kaçma soyutlama duygusal eylemsel, kaçma soyutlanma biyokimyasal ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stresle başa çıkma tutumlarının ise mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Bu modelde mutluluğun en güçlü yordayıcısı aktif planlama stresle başa çıkma tutumu olarak bulunmuştur.

Alanyazında doğrudan akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olmasına rağmen bu değişkenlerin bir arada farklı değişkenler ve farklı örneklem gruplarında çalışıldığı çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Alanyazın incelendiğinde araştırmadan elde edilen bulguyu dolaylı olarak destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Odacı ve Çıkrıkçı (2012) tarafından yapılan çalışmada stresle başa çıkma tutumlarından sosyal destek arama, problem çözme odaklı başa çıkma ve kaçınarak başa çıkma tutumlarının öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, alanyazında yetişkinler ile yapılmış olan ve başa çıkma stilleri ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sonucunda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının öznel iyi oluş üzerinde olumlu katkıları olduğu sonucuna varılmıştır (Frey, Greenberg ve Fewell, 1989; Essex, Seltzer ve Krauss, 1999). Ben-Zur (2009), çalışmasında stresle başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları ile ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, problem odaklı başa çıkma tutumu ile olumlu duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, olumsuz duygulanım arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışma ile en yakın sonuçlar Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmadan elde edilmiştir. Bu çalışmada araştırmacılar, stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama alt boyutunun öznel iyi oluşu yüksek düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Stresle başa çıkma tutumları farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde alt boyutlarına ayrılmıştır. Genel olarak Folkman ve Lazarus (1988) 'un belirttiği gibi problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak bir ayrıma gidildiğinde, bu çalışmada kullanılan sınıflandırmaya göre akademisyenlerin mutluluklarını en güçlü yordayan aktif planlama alt boyutunun problem odaklı başa çıkma kategorisi altında yer aldığı söylenebilir. Bu bağlamda bu araştırmanın bulgularının, alanyazındaki bulgular ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu çalışmanın örneklem grubu akademisyenler olduğu göz önünde bulundurulduğunda, aktif planlama stresle başa çıkma alt boyutunun akademisyenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde yorduyor olması akademisyenlerin çoğunlukla problemler ile başa çıkarken eylem planları oluşturma, probleme odaklanma ve problemi çözmeye yönelik bir sistematik oluşturma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Genel olarak çalışma sonunda, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaştığı, farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı ve akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Çalışmanın sınırlılıkları göz önüne alındığında alanyazında mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları kavramlarının birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği için yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu araştırma akademisyenler ile gerçekleştirilmiştir. Bu durum, genellemelerin diğer gruplara dikkatli bir şekilde yapılmasını gerektirmektedir. Araştırma sonuçlarının tekrarlanabilirliğini test edebilmek için, farklı örneklem gruplarında ve farklı demografik değişkenlere sahip bireylerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu çalışma sonucunda farkındalığın ve aktif planlama başa çıkma tutumunun mutluluğu yüksek oranda anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç

doğrultusunda, akademisyenlerin mutluluk düzeylerini arttırmak için akademisyenlere yönelik farkındalık becerilerini ve etkili başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik programları hazırlanabilir ve bu programlar ülke çapında yaygınlaştırılabilir. Ayrıca bundan sonraki araştırmalar için, mutluluk, farkındalık, stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkilere dayanan bir model test etmeye yönelik çalışmaların, daha geniş ve farklı örneklem gruplarında yapılması önerilmektedir.

Kaynakça

- Acock, A. C., & Hurlbert, J. S. (1993). Social networks, marital status, and well-being. *Social Networks, 15*, 309-334.
- Akın, Ü. & Akın, A. (2015). Mindfulness and subjective happiness: The mediating role of coping competence. *Ceskoslovenska Psychologie, 4*, 359-368.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerinde bir inceleme*. İstanbul: Özgün.
- Atar, B. (2010). Basit doğrusal regresyon analizi ile hiyerarşik doğrusal modeller analizinin karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi, 1(2)*, 78-84.
- Aydın, A., Üçüncü, K. & Taşdemir, T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2)*, 387-389.
- Aytaç, S. (2002). İşyerindeki kronik stres kaynakları. *The Journal of Industrial Relations and Human Resources, 4* (1).
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management, 16(2)*, 87-101.
- 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.
- Christoph, B., & Noll H. H. (2003). Subjective well-being in the European Union during the 90s. *Social Indicators Research, 64(3)*, 521-546.
- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly, 21(4)*, 323-336.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology, 68(4)*, 653-663.
- Diener, E., Gohm, L. C., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 31(4)*, 419-436.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin, 125*, 276-302.
- Doğan, T. & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36)*, 165-170.
- Ellez, A. M. (1999). *Öğretim Elemanı Stresi ve Başarı Güdüsü*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4(36)*, 139-151.
- Essex, E. L., Seltzer, M.M., & Krauss, M.W. (1999). Differences in coping effectiveness and well-being among aging mothers and fathers of adults with mental retardation. *American Journal on Mental Retardation, 104*, 545-563.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54* (3), 466-475.

- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2003). *How to design and evaluate research in education*. McGraw-Hill Higher Education.
- Frey, K., Greenberg, M., & Fewell, R. (1989). Stress and coping among parents of handicapped children: A multi dimensional approach. *American Journal on Mental Retardation*, 94, 240-249.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J., & Shields, A. M. (2004). Investigating the pattern and determinants of life satisfaction in Germany following reunification. *Journal of Human Resources*, 39(3), 649-674.
- 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*. Hove: Routledge
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychoNynaponika Therapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119-128.
- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-29.
- Haring Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 947-953.
- Hayo, B., & Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24(3), 329-348.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Netherland: Springer.
- Kelley, T. M. & Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control and adolescent well-being. *Adolescence*, 35(139), 531-550.
- Kılıç, S., Yıldız Akyol, E. & Yoncalık, O. (2016, Nisan). *Üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk ve farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 234-255.
- Lan, H. K., Subramanian, P., Rahmat, N., & Kar, P. C. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well-being among nurses in critical care units. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 31(3), 22-31.
- Lazarus, R. (1991). Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (7),1-9.
- Lee, R. G., Seccombe, K., & Shehan, L. C. (1991). Marital status and personal happiness: an analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 839-844.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford
- Maslach, C., Schaufeli, W.B. ve Leiter, M.P. (2001) "Job Burnout" *Annual Reviews Psychology*, 52(1):397-422.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.

- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). 17 gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.) *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp.330-359). New York: Russel Sage.
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction, and subjective well-being. *TOJCE: The Online Journal of Counseling and Education*, 1(3), 117-130.
- Osborne, J. W. (2000). The advantages of hierarchical linear modeling. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 7(1), 1-4.
- Özbay, Y. & Şahin, B. (1997). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 4. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Doktora Tezi. Lubbock, Texas, USA: TTU.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Özdemir, H. D. (2001). *Üniversite akademik personelinin görev ünvanları açısından iş tükenmişlik düzeylerinin araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- Özyeşil, Z. (2011). *Özanlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36, 224-235.
- Palancı, M. (2000). *Algılanan kontrol düzeyine bağlı olarak farklılaşan stresle başa çıkma davranışları*.Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Rice, P. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, Brooks: Cole.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Work-related factors that impact social work practitioners' subjective well-being: Well-being in the workplace. *Journal of Social Work*, 11(4), 402-421.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
- Suhail, K., & Chaudhry, R. H. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S., & Kau, K. A. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality of life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78(1), 33-59.
- Tiliouine, H., Cummins, A. R. & Davern, M. (2006). Measuring well-being in developing countries: the case of Algeria. *Social Indicators Research*, 75(1),1-30.
- Torun, A. (1997). Stres ve Tükenmişlik. *Türk Psikologlar Derneği*, 43-53.
- Wang, P., & VanderWeele J. T. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- Webb, D. (2009). Subjective well-being on the Tibetan plateau: An exploratory investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 753-768.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.
- Yang, H. J. & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical vocational college. *Computers in Human Behavior*, 21, 917-932.

Extended Summary

Mindfulness and stress coping styles as predictors of academicians' happiness

Elvan Yıldız Akyol, Şerife Işık

Introduction

Happiness is one of the most important goal that individuals wish to reach (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010). The past several decades the research on happiness (or more broadly defined as subjective well being in the literature) increased. Happiness is defined as people's emotional and cognitive evaluations of their lives. In other words, happiness can also be defined as experiencing pleasant affect much, unpleasant affect little, and being satisfied with life (Diener, 1984). There are some variables that affect the happiness of individuals. Mindfulness is one of these effects. Mindfulness is a skill that can be improved in order to prevent some problems that individuals face with and in order to increase the quality of life. With the help of practicing mindfulness, people learn both to release their worries about the future and release their regrets about the past by focusing on the present moment with a calm and accepted manner. Besides, mindfulness help individuals to see their lives more clearly from a broader perspective and also help to find ways to bring pleasure and interest more fully into their daily life events (Brown & Ryan, 2003). In general, academicianship is a job that brings some stressful issues in its wake and these stressful issues may give some damage both physiologically and psychologically. This may cause academicians to feel unhappy and unsatisfied with their lives. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the role of mindfulness and stress coping styles of academicians in the prediction of their happiness.

Method

Participants

This research study was carried out with 346 academicians (214 male and 132 female) who have been selected by using convenience sampling method from various universities in Turkey. The ages of the participants changed between 22 and 63 ($\bar{X} = 32.18$, $SD = 8.17$).

Instruments

The data of this research were collected by using Turkish adaptation of the "Oxford Happiness Questionnaire- Short Form ", "Mindfulness Attention Awareness Scale" and "Inventory for Coping with Stress". Besides these, a demographic information form was used for collecting various demographic variables.

Oxford Happiness Questionnaire- Short Form; The original form of Oxford Happiness Questionnaire was developed by Hills and Argyle (2002) and it was used in order to assess the happiness level of individuals. This scale was translated into Turkish by Doğan and Akıncı Çötök (2011). This scale is a one-dimensional scale which consists of seven items. Items are rated on a 5-point Likert scale. In order the test the validity and the reliability of the Turkish form of this scale, this scale conducted to 532 university student. The psychometric properties of the OHQ-SF were analyzed by means of item analysis, exploratory and confirmatory factor analysis results, criterion related validity, internal consistency and test-retest methods. It was studied the criterion-related validity of this scale with some other related scales such as Zung Depression Scale, The Satisfaction with Life Scale and Life Orientation Test and found highly significant correlations among them. The OHS-SF's internal consistency coefficient and test-retest reliability coefficient was found to be .74 and .85, respectively.

Mindfulness Attention and Awareness Scale; The original Mindfulness Attention and Awareness Scale was developed by Brown and Ryan (2003) and it was used in order to assess the mindfulness level of students. The MAAS was translated into Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici, and Deniz (2011). As it is being in the original form of the MAAS, Turkish form of it is also a one-dimensional scale which consists of 15 items. Items are rated on a 6-point Likert scale. Scoring involves calculating mean performance across the 15 items. To learn the construct validity of MAAS, explanatory and confirmatory factor analysis were calculated and the results demonstrated that there were a strong single factor solution. As a result of item total correlations, the relation for all items of the scale was calculated above .40. The factor loading was between .48 and .81 for each item in this scale. The Cronbach's alpha internal consistency of the scale was .80 and test-retest correlation was .86. Moreover, it was also studied the criterion-related validity of this scale with some other related scales such as Self Compassion Scale, Depression, Anxiety and Stress Scale, Positive and Negative Effect Scale and found highly significant correlations among them.

Inventory for Coping with Stress; The original form of this scale was developed by Özbay (1993) for the foreign national students who are studying at the United States of America and it was translated into Turkish by Özbay and Şahin (1997). This scale was developed in order to assess in what way the individuals cope with the stressful situations. It is a six-dimensional scale which consists of 46 items. Items are rated on a 5-point Likert scale. The dimensions of this scale are active planning, escape-isolation (emotional-operational), escape-isolation (bio-chemical), looking for outside help, taking refuge in religion and acceptance-cognitive restructuring. The general reliability of this scale was found .81. It was also studied the criterion-related validity of this scale with some other related scales and found highly significant correlations among them.

Procedure and Data Analysis

The SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) was used for the analysis of the collected data. Firstly, Pearson Correlation Coefficients analysis was run for examining the relation between among happiness, mindfulness and stress coping styles of academicians. Secondly, Hierarchical Multiple Linear Regression analysis was conducted to explore how much of the variance accounted for happiness by mindfulness and stress coping styles. In addition to these, Independent samples t-test was conducted to explore whether the happiness level of the academicians change according to their gender, marital status and their academic status.

Results

The findings of this research demonstrated that happiness and mindfulness are positively associated. Besides this, there is a positive relationship between happiness and the active planning and also negative relationship between the escape-isolation (emotional-operational) and escape-isolation (bio-chemical) sub factors of stress coping styles. There is no relationship between happiness and looking for outside help, taking refuge in religion and acceptance-cognitive restructuring. In this research, mindfulness was found to be the predictor of happiness and also active planning stress coping style of academicians was found to be the predictor of their happiness level.