T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RÜYA MOTİFLERİNİN YORDAYICILARI OLARAK BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE YAŞAM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

ŞENAY YILDIRIM
19736015

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RÜYA MOTİFLERİNİN YORDAYICILARI OLARAK BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE YAŞAM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

ŞENAY YILDIRIM
19736015
ORCID NO: 0000-0002-1078-7973

TEZ DANIŞMANI
Prof. Dr. M. ENGİN DENİZ

İSTANBUL
2022

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RÜYA MOTİFLERİNİN YORDAYICILARI OLARAK BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE YAŞAM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

ŞENAY YILDIRIM
19736015

Tezin Savunulduğu Tarih:29.03.2022
Tez Oy Birliği ile Başarılı Bulunmuştur

	Unvan Ad Soyad	İmza
Tez Danışmanı	**: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz**	
Jüri Üyeleri	**: Prof. Dr. Ali Eryılmaz**	
	Prof. Dr. Tayfun Doğan	

İSTANBUL
2022

ÖZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN RÜYA MOTİFLERİNİN YORDAYICILARI OLARAK BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE YAŞAM AMAÇLARININ İNCELENMESİ

ŞENAY YILDIRIM
Mart, 2022

Bu araştırma bilinçli farkındalık ve yaşam amaçlarının rüya motiflerini ne derece yordadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ayrıca, üniversite öğrencilerinin rüya motiflerinin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, korona virüs enfekte geçmişi ve pandeminin ağırlıklı olarak geçirildiği yer değişkenleri açısından anlamlı derece farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 385'i(%67,7) kadın ve 184'ü (%32,3) erkek olmak üzere 569 üniversite öğrencisi katılmıştır. Veri toplama aracı olarak demografik bilgilerine ulaşmak için "Kişisel Bilgi Formu", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Yaşam Amaçları Ölçeği" ve "Rüya Motifleri Ölçeği" kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve yaşam amaçlarının rüya motiflerini ne derece yordadığını belirlemek amacıyla basit regresyon analiz kullanılmıştır. Analiz sonucunda bilinçli farkındalığın (Gerçek dışılık; R=0.36 F= 88.350 Şişirilmiş kendilik; R= 0.13 F= 11.125 Kötülük kuruntusu; R=0.31 F= 60.184 Tatminsizlik/doyumsuzluk; F= 8.925; p<.05) ve dışsal yaşam amaçlarının (Gerçek dışılık; R=0.15 F= 13.609 Şişirilmiş kendilik; R= 0.11 F= 70.139 Kötülük kuruntusu; R=0.18 F= 20.640 Tatminsizlik/doyumsuzluk; R= 0.06 F= 39.056; p<.05) rüya motiflerinin tümünü yordadığı bulunmuştur. Gerçek dışılık rüya motifi içsel yaşam amaçları tarafından yordanmazken bazı içsel yaşam amaçlarının şişirilmiş kendilik, kötülük kuruntusu ve tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motiflerini yordadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin rüya motiflerinin, cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, korona virüs enfekte olup olmama durumu ve pandeminin ağırlıklı olarak geçirildiği yer değişkenleri açısından anlamlı derecede farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda rüya motiflerinin cinsiyet, yaş, fakülte, korona virüs enfekte olup olmama durumu ve pandeminin ağırlıklı olarak geçirildiği yer değişkenlerine göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği bulunmuştur. Sadece sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, lisans birinci sınıf öğrencilerinin şişirilmiş kendilik rüya motif puanlarının lisansüstü öğrencilere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Yaşam Amaçları, Rüya Motifleri

ABSTRACT

AN EXAMINING MINDFULNESS AND LIFE GOALS AS PREDICTORS OF DREAM MOTIVES

ŞENAY YILDIRIM
March, 2022

This research has been conducted due to define, how far mindfulness and life goals predict the dream motives. In the research, it has been examined if the dream motives of the students differ by the variables gender, age, faculty, grade, coronavirus infection history and the place where they experienced the pandemic. Individuals who attended the research are 67.7 percent women (385) and 32.3 percent men (184). As a data collection tools "Personal Information Form", "Mindfulness", "Life Goals" and "Dream Motives" scales are used. Simple regression analysis was used in order to determine to what degree mindfulness and life goals predict dream motives. In the conclusion of the analysis, it has been found out that mindfulness (Actual exception; R= 0.36 0.36 F= 88.350 Blown self; R= 0.13 F= 11.125 Satisfaction of evil; R= 0.31 F= 60.184 Satisfaction/dissatisfaction ; R= 0.12 F= 8.925; p<.05) and extrinsic life goals (Actual exception; R= 0.15 F=13.609 Blown self; R= 0.11 F= 70.139 Satisfaction of evil; R=0.18 F= 20.640 Satisfaction/dissatisfaction; R= 0.06 F= 39.056; p<.05). The conclusion has been reached that actual exception dream motive is not predicted by intrinsic goals and its sub dimensions. While actual exception dream motive is not predicted by intrinsic life goals, it has been found that some intrinsic life goals predict the dream motives which are blown self, satisfaction of evil and satisfaction/dissatisfaction. T-test and one way variance analysis was used in order to determine if college students' dream motives differ meaningfully by gender, age, faculty, grade, coronavirus infection history, and where pandemic was experienced dominantly. In the conclusion of the research, dream motives were found to be not differing meaningfully according to gender, age, faculty, coronavirus infection history and where pandemic was experienced dominantly. Thus, freshmen students' blown self dream motive points were higher than post graduate students.

Key Words: Mindfulness, Life Goal, Dream Motives

ÖN SÖZ

Yüksek lisans öğrenimim boyunca, değerli bilgi ve tecrübelerini bana aktararak, araştırmak istediğim konu ile ilgili beni cesaretlendirip destek olarak tezimi tamamlamam konusunda bana danışmanlık eden çok değerli Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ Hocam'a teşekkürlerlerimi ve saygılarımı sunuyorum.

Lisans öğrenimimden bu yana akademik ve mesleki hayatımdaki gelişimimde büyük rol oynamış Prof. Dr Ali ERYILMAZ'a Prof. Dr. Fulya YÜKSEL-ŞAHİNE'e, Doç. Dr. Gonca ZEREN'e ve Doç. Dr. Nermin ÇİFTÇİ-ARIDAĞ'a ayrıca teşekkür ediyorum.

Tezimi yazdığım süre boyunca tezim ile yakından ilgilenen ve neler yazdığımı, gidişatımı her daim takip ederek beni şevklendiren çok sevgili arkadaşım Seda GÜZEL'e ve özetin uygun bir şekilde İngilizceye çevrilmesinde emeği geçen arkadaşım İbrahim DİLEK'e teşekkür ederim.

Son olarak, sevgileri ve destekleriyle her zaman yanımda olan sevgili ablalarım Sevgi YILDIRIM BOYBAŞ', Dilek YILDIRIM'a, sevgili ağabeyim Uğur BOYBAŞ'a canım kedim Leblebi'ye, beni bugünlere getiren annem ve babam Fatma YILDIRIM ve Resul YILDIRIM'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum.

İstanbul; Mart, 2022 Şenay Yıldırım

İÇİNDEKİLER

ÖZ ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
İÇİNDEKİLER ..... **vi**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**
KISALTMALAR ..... **xi**
1.GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Amacı 6
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri 6
1.3. Araştırmanın Önemi 7
1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları) 9
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları 9
1.6. Tanımlar 9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR **11**
2.1. Rüyalar ve Rüya Motifleri ile İlgili Kuramsal Çerçeve 11
2.1.1. Rüyalar ve Rüya Motifleri 11
2.1.2. Gestalt Kuramı 16
2.1.3. Varoluşçu Kuram 16
2.1.4. Psikanalitik Kuram 16
2.1.5. Jung'un Kuramı 17
2.1.6. Adler'in Kuramı 17
2.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Çerçeve 17
2.2.1.Bilinçli Farkındalık 17
2.2.2.Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi 19

2.2.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış İlişkisel Çalışmalar 20

2.2.4.Bilinçli Farkındalığın Nörobiyolojik Etkileri ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi Süreçlerinde Kullanımı 24

2.3. Yaşam Amaçları ile İlgili Kuramsal Çerçeve 26

2.3.1.Yaşam Amaçları 26

2.3.2. Öz Belirleme Kuramına Göre Yaşam Amaçları 28

2.3.2.1. İçsel/Dışsal Amaçlar 28

3. YÖNTEM 33

3.1. Araştırmanın Modeli 33

3.2. Araştırma Grubu 33

3.3.Veri Toplama Araçları 36

3.3.1.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) 36

3.3.2. Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ) 36

3.3.3. Rüya Motifleri Ölçeği 37

3.3.4.Kişisel Bilgi Formu 37

3.4. Veri Toplama ve Verilerin Analizi 37

4. BULGULAR 40

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri, Yaşam Amaçları ve Rüya Motiflerine İlişkin Betimsel Bilgiler 40

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular 41

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Bilinçli Farkındalıkları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular 41

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Yaşam Amaçları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular 43

4.3. Demografik Değişkenlerin Rüya Motifleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular 51

4.3.1. Cinsiyete Göre Rüya Motifleri 51

4.3.2. Fakülteye Göre Rüya Motifleri 53

4.3.3. Sınıf Düzeyine Göre Rüya Motifleri 54
4.3.4. Koronavirüs Enfeksiyon Geçmişine Göre Rüya Motifleri 56
4.3.5. Pandemi Sürecinin Ağırlıklı Olarak Geçirildiği Yere Göre Rüya Motifleri 57
5. TARTIŞMA VE YORUM 58
5.1. Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Amaçlarının Rüya Motiflerini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum 59
5.2. Demografik Değişkenlerin Rüya Motifleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum 62
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 66
6.1. Sonuç 66
6.2. Öneriler 67
KAYNAKÇA 69
EKLER 86

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1: Araştırma Grubunun Betimsel İstatistikleri…….35
Tablo 2: Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri ……38
Tablo 3: Örneklemin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Betimsel İstatistikleri……..…..41
Tablo 4: Örneklemin YAÖ Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri……. 41
Tablo 5: Örneklemin RMÖ Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri …… …42
Tablo 6: Örneklemin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Rüya Motifleri Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi ……..43
Tablo 7: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Gerçek Dışılık Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi ……. ……...44
Tablo 8: Örneklemin Dışsal Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Gerçek Dışılık Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi…… ……45
Tablo 9: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Şişirilmiş Kendilik Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi ……..…...46
Tablo 10: Örneklemin Dışsal Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Şişirilmiş Kendilik Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi…… 47
Tablo 11: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Kötülük Kuruntusu Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi……48
Tablo 12: Örneklemin Dışsal Amaçları Alt Boyutlarının Kötülük Kuruntusu Rüya Motifi Rüya Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi ……49
Tablo 13: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Tatminsizlik/Doyumsuzluk Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi ……......50
Tablo 14: Örneklemin Dışsal Amaçları Alt Boyutlarının Tatminsizlik/Doyumsuzluk Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi……...…. 51
Tablo 15: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları …… 52
Tablo 16: Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları…… 53
Tablo 17: Fakültelere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları……. 54
Tablo 18: Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri...55
Tablo 19: Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları……56
Tablo 20: Korona Virüs Enfeksiyon Geçmişine Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları ……57
Tablo 21: Pandeminin Geçirildiği Yere Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları…… 58

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Yaşam Amaçları Dairesel Gösterimi**……..…**32

KISALTMALAR

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Çev: Çeviren

Ed: Editör

vd: Ve diğerleri

YAÖ: Yaşam Amaçları Ölçeği

1.GİRİŞ

Rüyalar, binlerce yıldır insanların merak ettiği, görüş bildirdiği dikkat çeken bir konu olmuştur. Fizyoloji, din, psikoloji, edebiyat vb. birçok alanda farklı şekillerde ele alınmıştır. Rüyalar insanlık var olduğundan beri dikkat çeken bir konu olsa da rüyaların bilimsel bir perspektiften incelenmesi oldukça yenidir.

İnsanlar, her gece yaklaşık olarak dört ila altı defa rüya görmektedirler (Scherdl, 2000). Uyku halimizin yaklaşık 2 saatini rüya durumunda geçirdiğimizden rüyalar varlığımızda oldukça geniş yer tutan yaşantılardır (Hill, 1996). İçerikleri; günlük hayattaki deneyimlerimizden, çocukluğumuzda kurduğumuz hayallere kadar birçok yaşantımızdan temel alsa da bu temelin açıklanması noktasında çalışmalar devam etmektedir (Ersevim, 2005). Rüyaların sıklıkla uykunun REM evresinde görüldüğü ve bu evrede serotonin vb. hormonların salgılandığı bilgilerinden (Cipolli vd., 2005) hareketle insanlara faydalı bir işlevi olduğu düşünülmektedir. Araştırmacılara göre rüyaların yaklaşık %90'ı, günlük deneyimin güvenilir tanımları olarak ele alınmalıdır (Snyder ve Karacan, 1968). Rüyaların içeriğinin rüya sahibinin ruhsal durumundan etkilendiği, rüya çalışmaları yapanların hemfikir olduğu bir bilgidir (Beck, 2002; Beck ve Alford, 2009; Blagrove, 1992; Cartwright, 1974; Cicogna vd., 1991; Domhoff, 2010; Fiss, 1986; Foulkes, 1996; Hall ve Van de Castle, 1966; Schredl vd., 2003). Bu bilgi temelinde rüyaların amacı ve işlevi ile ilgili pek çok farklı görüş bildirilmiştir.

Jung (2020)'ye göre rüyaların, bireylerin ruhsal dünyasındaki dengeyi sağlaması ve geleceğe yönelik imgeler yaratması olarak iki işlevi bulunmaktadır. Diğer bir açıklamaya göre rüyalar insanların duygu durumuyla ilgili birtakım metaforlar içerirler bunu yaparken bazı görsel ve mekânsal yöntemler kullanırlar (Coolidge ve Hartmann, 2006). Hobson (2002)'un aktivasyon teorisine göre rüyalardaki olağandışı temalar, metaforlardan veya imgelemden kaynaklanmaz. Bu teoriye göre, REM uykusunun başlamasıyla birlikte periyodik olarak beyin sapından ortaya çıkan rastgele aktivasyona ön beynin verdiği tepkiyi insanlar rüya olarak deneyimler. Bu deneyimler elbette ki bireyin yaşantısından, duygu durumundan etkilenmektedir fakat yine de bir tür "bilişsel çöp" olarak ele alınmaktadırlar. Rüya oluşum modeli, rüyaların uyanık

yaşamı yansıttığını ve uyanıklık deneyimlerini mevcut bellek yapılarına (şemalara) entegre etme girişimi olduğunu varsayar. Kısacası, uyanık yaşamdaki olaylar, ilgili şemaları uyarır. Bu şemalar uyku sırasında aktive olur ve günlük olaylarla birlikte, rüyayı görenin geçmiş yaşantılarının ışığında mevcut durumları anlamak için ördüğü hikâyenin (rüyanın) özetini oluşturur (Hill, 1996). Tekrarlanan rüyalar veya kabuslar henüz çözülmemiş problemlerinin bir yansımasıdır (Cartwright ve Lamberg, 1992). Tehdit Simülasyon Teorisine (TST) göre de insanlar tehdit durumlarına yönelik prova yapabilmek için rüya görmekte ve bu durum insanlığın evrimsel olarak bazı ortak rüya motifleri deneyimlemelerine sebep olmaktadır. Deneyimlenen bu ortak rüya motifleri insanları olası bir yaşamı tehdit edici unsura hazırlamaktadır (Revonsuo,2000). Rüya motifleri, farklı kültürlerden gelen birçok insanın rüyalarında içsel eğilimlerini imgeleyen bazı tipik temalar deneyimlemesidir (Kai ve Yu, 2018).

Genel (Generic) Hipotezine göre, insanlık genel olarak benzer motiflerde rüyalar deneyimlemekte, bu sebeple rüya deneyimin bireysel yönleri öznel bir yanılsama olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda insanların bilincinin önemli ortak veya genel yönleri hakkında bilgi edinmek için rüya süreçleri önem arz etmektedir (Hobson ve Kahn, 2007). Buna göre rüyalar; cinsiyet, yaşantılar, duygu durumları, ruhsal bozukluklar, yaşanan süreçlerden, çağın olanaklarından etkilenmekte ve benzer şartlardaki insanların benzer rüya motiflerini deneyimlemesine sebep olmaktadır. Bu konuda yapılmış araştırmalar mevcuttur. Örneğin, 20. yüz yılın ilk yetmiş yılında küçük geleneksel topluluklar üzerinde yapılan, bireylerin ve sosyal etkileşimlerin ayrıntılı incelenmesini içeren araştırmada 13 rüya setinde birçok benzerlik bulunmuştur (Domhoff, 1996). Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırmalarda, küçüklüklerinden itibaren, erkeklerin rüyalarında daha sıklıkla erkek; kadınların ise kadınları ve erkekleri eşit sıklıkta gördükleri bulunmuştur (Hall, 1984; Hall ve Domhoff,1963). Rüya raporlarına göre, raporlanan rüyaların en az %70 ila %75'i tanıdık kişileri, sıradan boş zaman etkinliklerini içermektedir. Almanya'da yapılan bir araştırmada, 37 erkek öğrenciden 95; 98 kadın öğrenciden ise 246 farklı rüya raporu alınmıştır. Bu raporlara göre rüyaların içeriği genellikle okul, iş, tanıdık insanlar, politika gibi temalar içermektedir. Bu temaların kadınlar ve erkekler arasında da anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur (Domhoff, 2005). İsviçre ve ABD'de yapılan rüya çalışmalarında da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Foulkes, 1999; Strauch, 2005). Domhoff (2010)'un ABD'de yaptığı çalışmasında, en az bir saldırganlık veya

bir dostça etkileşim veya bir talihsizlik içeren rüyaların yüzdesi kadın ve erkeklerde benzerdir ve erkeklerin ve kadınların rüyalarındaki tüm duyguların %80'i öfke, endişe, üzüntü veya kafa karışıklığı olarak bulunmuştur. Erkeklerin rüyalarında daha yüksek oranda fiziksel saldırganlık, kadınların rüyalarında ise daha yüksek oranda reddedilme ve dışlanma vardır. Rüyaların bu içerikte olması, günlük hayatta erkeklerin daha sıklıkla fiziksel şiddet; kadınların ise sosyal şiddet uyguladığı bilgisiyle uyuşmaktadır (Underwood, 2003). Ayrıca erkeklerin rüyalarında daha fazla alet ve araba, kadınların rüyalarında ise daha fazla kıyafet ve ev eşyası görünümü vardır (Hall ve Van de Castle, 1966). Beck ve Hurvich(1959)'in, yaptığı çalışmaya göre depresif bireylerin depresif olmayan bireylere göre önemli ölçüde daha fazla mazoşist içerikli(cinsel eylemlerdeki mazoşizmden farklı olarak) rüya deneyimlediği bulunmuştur. Hafif, orta veya ağır düzey fark etmeksizin tüm depresyon düzeylerinde mazoşist rüyalara rastlanmıştır. Bireylerin rüyalarında cezalandırıldıkları veya travmatik durumlar mevcutsa bunun, onlarda psikolojik bir problemi işaret ediyor olabileceği belirtilmiştir (Akot, 2010). Ayrıca Rüya Motifleri Ölçeği uyarlanırken gerçekçi olmayan düşüncelerin ve gerçeklikten uzaklaşmanın temsili olan "gerçek dışılık rüya motifi" ile anksiyete; yüksek düzey korku ve kaygı ile betimlenen paranoyak kişilik özelliğinin bir temsili olan "kötülük kuruntusu rüya motifi" ile depresyon ilişkili bulunmuştur. Nispeten daha düşük ilişki düzeyinde ise benmerkezci düşünme şekli ve narsist fikirleri temsil eden "şişirilmiş kendilik rüya motifi" ile anksiyete; bireylerin doyumsuzluk (aç gözlülük) düzeyini temsil eden "tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifi" ile depresyon bulunmuştur (Yılmaz, 2018).

Tüm bunlardan hareketle, rüyaların psikolojik danışma/psikoterapi süreçlerinde aktif olarak kullanılabilecek potansiyel materyaller oldukları düşünülmektedir. Kişilerin ruhsal durumunun muayene edilmesi esnasında rüyaların içeriğinin dikkate alınmasının, değerlendirilmesinin ve analiz edilmesinin onların bilişsel fonksiyonlarını belirleyebilmek amacıyla kullanılabileceği öne sürülmektedir (Coodlidge, 2006). Hebbrecht (2007)'ye göre rüyalar psikiyatrik bozuklukların belirlenmesinde ve sağaltımında kullanılabilecek olgulardır. Örneğin, psikiyatrik bir tanı almış bireyin rüya temalarında tanı almayan bireylere göre daha sıklıkla engellenme motifi deneyimlenmektedir (Genç, 2011). Birgül (2020)'nin yaptığı araştırmada psikolojik bozukluğu olan bireylerin bozukluğu olmayan bireylere göre daha sıklıkla negatif içerikli rüyalar deneyimledikleri bulunmuştur. Bunların yanı sıra

rüya içeriklerinin rüya sahibinin uyanıkken yaşadığı olayları ve kaygıları yansıttığı düşünülmektedir (Domhoff, 1996). Bu doğrultuda psikiyatrik bir tanısı olmaksızın psikolojik danışma/psikoterapi süreçlerine başvuran kişilerin psikolojik durumlarının rüya motiflerini etkileyeceği varsayılmaktadır.

Hill (1996)'e göre psikolojik danışma süreçleri yürüten birçok profesyonel, rüyalarla yalnızca psikanalistlerin çalışabileceğini veya rüyaların yalnızca uzun süreli psikoterapi süreçlerinde kullanılabilecek materyaller olduğunu düşünmektedir. Rüyalardan uzun süreli terapilerde danışanların kendi kişilikleri ve kişiliklerinin derinlerindekini keşfetmeleri için; kısa süren psikoterapi ise süreçlerinde ise danışanın temeldeki çatışmasının fark etmesi ve ifade edemediği fakat onu mutsuz eden durumları keşfetmesi işlevlerinde yararlanılabilir. Flowers (1993), danışanların rüyalarını terapi ortamına getirmelerinin sürecin verimini ve niteliğini olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Weiss (1986) ve Rosenthal (1980) rüya çalışmalarının danışanların psikoterapideki temel konulara hızla ulaşmalarına yardımcı olabileceğini ve böylece terapötik sürecin kısaltabileceğini belirtmişlerdir. Yalom (2016), psikolojik danışma/psikoterapi yürüten profesyonellere "Rüyaları pragmatik olarak kullanın: talan edip yağmalayın" şeklinde bir öneri sunmuştur.

Rüyaların günlük hayattaki deneyimlerimizden ve psikolojik durumumuzdan etkilendiği göz önüne alındığında günlük hayattaki olaylara ve durumlara dikkati verme(Hartman, 2010), mutluluk(Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010), olumlu duyguların yaşanma sıklığı(Lutz vd, 2004), yaşam doyumu (Aytekin ve Nevin-Akbay,2020; Güler ve Usluca, 2021; Pepping, Davis ve O'Donovan, 2013), yaratıcılık düzeyi (Turner, 2014), sağlıklı karar verme (Baer vd., 2012) stresle baş etme becerileri (Kabat-Zinn, 1994), düşük düzey depresif eğilimler ve kaygı (Alzahrani vd., 2020), çatışma çözme becerileri (Çelik ve Çetin, 2014) , kişisel gelişim ve öznel iyilik hali (Gülüm, 2017), duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), psikolojik dayanıklılık (Yavuz, 2019) vb. kavramlarla ilişkili olduğu bulunan bilinçli farkındalık kavramının bireylerin günlük hayattaki deneyimlerini ve ruhsal durumlarını etkileyerek rüyalarını ve rüya motiflerini etkileyeceği varsayılmaktadır. Bilinçli farkındalık bireylerin dikkatlerini, bilinçli olarak ve yargılamaksızın yaşamakta olduğu an'a yöneltmelerini içeren (Kabat- Zinn, 2003), dikkatin odaklanmasına yarayan ve bu doğrultuda farkındalık yaratan bir deneyimdir (Deniz ve Erus, 2021). Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan

araştırmaların giderek arttığı görülmektedir. Giderek küreselleşen ve hızlı teknolojik gelişmelerin yaşandığı, geleneksellikten kopan, durmaksızın yeni mesleklerin ve çalışma alanlarının oluştuğu, ulaşımın ve iletişim kanallarının hızlandığı dünyada bireylerin sürekli olarak yeniliklere açık olmaları ve değişen koşullara hızla uyum sağlamaları beklenmektedir. Bu sebeple bireylerin kaygı ve stres düzeyleri etkilenmektedir. Bu bağlamda, bireyleri modern dünyanın karmaşası ve hızına rağmen olanları yargılamaksızın kabul edebilme yoluyla daha güçlü hale getiren bilinçli farkındalık önemli bir kavram haline gelmiştir.

Yaşam amacı kavramı da günlük hayatımızı ve ruh halimizi etkilemek suretiyle rüyalarımıza etki edebilecek bir diğer kavramdır. Bireyler, hayatları için bir amaç belirlediklerinde, çoğunlukla hayatları daha anlamlı hale gelmekte, gündelik olaylara yönelik davranışlarında amaçları belirleyici olmaktadır. Bu bağlamda yaşamları daha keyifli ve dolu dolu bir hale bürünmektedir (Mohamad, AbdRazak ve Mutiu, 2011). İnsanların bir amacının olması yaşam doyumunu arttırmakta ve bir amacın olmaması ise anksiyete, depresyon, yalnızlık gibi sorunlara yol açabilmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006). Modern dünyada bireylerin belirli bir yaşam amacına yönelmeleri ve günlük hayattaki faaliyetlerini bu amaçlara göre düzenlemeleri de geçmişe göre daha zor hale gelmiştir. Bu noktada yaşam amaçları kavramı da günümüz dünyasında üzerine düşünülen ve araştırılan önemli bir konu olmuştur. Öz belirleme kuramına göre amaçlar içsel amaçlar ve dışsal amaçlar olarak ele alınmaktadır. İçsel amaçlar; kendini kabul, bağlılık, toplumsal katkı, fiziksel sağlık (Kasser ve Ryan, 2001) şeklinde sınıflanmakta ve bu amaçlar insanların yeterlik, özerklik, bağlılık temel psikolojik ihtiyaçlarının giderilmesinde önem arz etmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Dışsal amaçlar ise maddi başarı, popüler olma, fiziksel çekicilik olarak sınıflandırılmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Dışsal amaçlar, bireylerin yeterlik, özerklik ve bağlılık temel psikolojik ihtiyaçlarının doyurulmasına dolaylı olarak etki etmektedir. Dışsal amaçların tatmini, bireyin çevresinden gelen ödül niteliğindeki geri bildirimlerle ilişkilidir (Kasser ve Ryan, 1996; Sheldon ve Kasser, 2008). Günlük hayatı ve bireyin ruhsal durumunu etkileyen bir kavram olarak düşünüldüğünde yaşam amaçlarının rüyaları ve rüya motiflerini etkileyeceği düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde rüyalar ve psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkileri inceleyen araştırmaların olduğu görülürken insan psikolojisini olumlu yönde etkileyen kavramlarla rüya motiflerini inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Psikolojik

danışma/psikoterapi süreçlerinde rüyaların kullanımının önemi düşünüldüğünde psikolojik iyi oluş ile ilişkili olan bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları kavramlarının rüyalarla olan ilişkisinin incelenmesi psikolojik danışma süreçlerini zenginleştirmesi beklenmektedir. Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde bireyin günlük hayattaki deneyimlerinden ve psikolojik süreçlerinden etkilenen rüyaların bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları değişkenleriyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bunlar doğrultusunda bilinçli farkındalık ve yaşam amaçlarının rüya motifleri üzerindeki etkisi araştırmanın amacını oluşturmuştur.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşam amaçları ile rüya motifleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bununla birlikte, bireylerin rüya motiflerinin yaş, cinsiyet, fakülte/enstitü, sınıf düzeyi, korona virüs enfeksiyon geçmişi ve pandemi sürecini geçirilen yere (aile evi, öğrenci evi) göre farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenecektir.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

1.Üniversite öğrencilerinin rüya motiflerinin incelenmesi;

a) Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça rüya motifleri farklılaşmakta mıdır?

b) Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları farklılaştıkça rüya motifleri farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin rüya motiflerinin sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi;

a) Üniversite öğrencilerinin rüya motifleri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

b) Üniversite öğrencilerinin rüya motifleri yaş değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

e) Üniversite öğrencilerinin rüya motifleri fakülte/enstitü değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

f) Üniversite öğrencilerinin rüya motifleri sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

h) Üniversite öğrencilerinin rüya motifleri korona virüs enfeksiyon geçmişine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

I) Üniversite öğrencilerinin rüya motifleri pandemi dönemini geçirdiği yere (aile evi, öğrenci evi) göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Uyku, insan yaşamının yaklaşık 1/3'ünü kapsamaktadır. Birçok insan uyku esnasında rüya/rüyalar deneyimlemektedir. Günlük yaşantıların, deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların rüyalara yansıdığı bilinmektedir (Freud, 2014; Fromm, 2017; Jung, 2020; Özakkaş, 2018; Perls, 1969; Yalom, 2016). İnsanlar rüyalarında daha berrak, yaratıcı ve içsel süreçlerini yansıtan zihinsel süreçler deneyimlemektedirler. Bireylerin rüyalarını anlayabilmeleri ve rüyalarından hareketle günlük hayatlarındaki istek ve beklentilerine daha sıkı bağlanabilmeleri mümkündür. Rüyalar, daha kaliteli bir yaşam sürebilmek için kullanılabilecek bir araçtır. Bu sebeple rüyalar araştırılmaya değerdir (Fromm, 2017).

21. yy.'da gelişen teknoloji ve diğer gelişmelerle birlikte bireylerin günlük hayatlarında sürekli öğrenmeleri ve kendilerini geliştirmeleri, uyum sağlamaları beklenmektedir. Bu bağlamda günlük hayattaki deneyimlerin çeşitliliği giderek artmaktadır. Ayrıca günümüzde insanların ne düşüneceği ve ne hissedeceği kitle iletişim araçlarıyla tahmin edilmeye çalışılmakta ve bu doğrultuda modern toplumda bir "ortalama insan" oluşturma gayesi bulunmaktadır. Bu durum sonucunda insanlar kendilerine yabancılaşabilmekte ve kendilerine modern hayatta gerekli bulunan görevler için fazlaca çabalarken bulabilmektedirler. Bireyler kendi düşünce ve duygularına odaklanmak için zaman yaratmakta zorlanmaktadır. Ayrıca ortalama insan oluşturma çabası sebebiyle bireyler kendi istek, düşünce ve duygularından bağımsız bir şekilde "olmaları gereken insana" ulaşmaya çalışmaktadırlar. Bu sebeple insanların kendilerini keşfetmeleri için bilişsel süreçlerini kendilerine yönlendirmeli ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırmalıdırlar (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri, üniversite hayatının olumlu ve olumsuz tüm yanlarını birlikte deneyimlemekte bir yandan da yetişkinliğe geçmeye

çabalamaktadırlar. Bu sebeple günlük hayatlarında birçok stresörle karşı karşıya gelmektedirler. Bir kısmı evlerinden uzaklaşmakta, akademik görev ve sorumluluklarını yerine getirmeye, sosyal ilişkiler kurmaya çalışmakta ve geleceğe yönelik belirsizliklerin yarattığı stres ile baş etmeye çalışmaktadır (di Pierdomenico, Kadziolka ve Miller, 2017). Bu noktada bilinçli farkındalık kavramı son yıllarda oldukça ilgi görmekte (Bao, Xue ve Kong, 2015; Wang ve Kong, 2014) ve günümüz stresine yönelik bir baş etme yöntemi olarak ele alınmaktadır (Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Langer ve Mañas, 2014). Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşu yüksek olan bireyler kendilerini oldukları şekilde kabul etme, yaşam amaçlarına sahip olma, kişisel gelişimleri için çabalama ve anlamlı sosyal ilişkiler kurma noktalarında sağlıklı bir yapılanmaya sahiptirler (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Bunlarla birlikte, üniversite öğrencileri genel olarak yetişkinliğe geçiş yaptıkları bir evrededirler. Bu evrede bireylerin amaçlarının netleşmesi, yaşam amaçlarının tanımlanması gerekmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının olması yetişkinlik süreçlerine uyum sağlamak anlamına gelmektedir. Bu sebeple bu dönemde bireylerin önemli parçalarından biri olan değerler ve yaşam amaçları araştırılmaya değer bir konudur (Hill, Burrow, vd., 2010).

İnsanların belirli amaçlarının olması ve bu amaçlar doğrultusunda çabalamaları önemli bir mutluluk kaynağını oluşturmaktadır (Deiner 1984, 2001, Lyubomirsky vd., 2005). Bunun yanı sıra yaşam amaçları, insanların hayatlarına anlam kazandırmalarına ve kişisel gelişimlerine katkı sağlayan önemli bir araçtır (McKnight ve Kashdan 2009). Psikoloji literatüründe bu kadar öneme sahip olan amaçlar birçok terapi kuramında bireylerin patolojik durumlarının sağaltımı için kullanılan önemli araçlar olarak görülmektedir. Fakat Türkiye'de üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını belirlemek üzere yapılan araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir (Aydıner, 2011; İlhan, 2009).

Tüm bunlar doğrultusunda bireylerin günlük hayattaki deneyimlerinin, psikolojik yapılarının, düşünce ve duygularının bir yansıması olarak görülen rüyalar ile özellikle 21.yy'da önem kazanmış kavramlar olan bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları ilişkilerinin, hayatları oldukça değişken ve stres altında olan üniversite öğrencileri örnekleminde incelenmesi değerli ve psikolojik danışma/psikoloji literatürüne katkılar sağlayacak bir konu olarak önem arz etmektedir.

1.4. Araştırmanın Sayıltıları (Varsayımları)

Bu araştırmada aşağıdaki varsayımların sağlandığı kabul edilmiştir:

1) Araştırmada veri toplamak üzere kullanılan araçlar geçerli ve güvenilirdir.

2) Veri toplamak üzere kullanılan araçlar istenen değişkenleri ölçebilmektedir.

3) Araştırmaya katılan araştırma gruplarının ölçeklere verdiği cevaplar doğru ve samimidir.

4) Araştırma grubu araştırmaya gönüllülük esasına uygun bir biçimde katılmıştır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları şunlardır:

1) Araştırmanın bulguları, araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin 'Kişisel Bilgi Formu', 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği', 'Yaşam Amaçları Ölçeği', 'Rüya Motifleri Ölçeğinde' yer alan maddelere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

2)Araştırma, çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 569 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.

3) Araştırma bulguları, araştırmada kullanılan istatistiksel analizler ile sınırlıdır.

4) Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bu bölümde araştırmada bulunan önemli kavramların tanımlarına yer verilecektir.

Rüya Motifleri (Dream Motifs): Farklı kültürel geçmişe sahip birçok insan rüyalarında içsel yatkınlıklarını gösteren bazı tipik temalar deneyimleyebilmektedir (Kai ve Yu, 2018). Deneyimlenen bu tipik temalar rüya motifi olarak tanımlanmaktadır.

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Bireylerin dikkatlerini bilinçli olarak ve yargılamaksızın yaşamakta olduğu an'a yöneltmeleridir (Kabat- Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık dikkatin odaklanmasına yarayan ve bu doğrultuda farkındalık yaratan bir deneyimdir (Deniz ve Erus, 2021).

Yaşam Amaçları (Life Purposes): Amaçlar; günlük amaçlar ve yaşam amaçları olarak iki ayrı başlığa ayrılabilir. Bireylerin bir gün içerisinde gerçekleştirmeyi istedikleri etkinlikler günlük amaçları tanımlamaktadır (King vd., 1998). Gerçekleştirilmesi umulan uzun dönemli amaçlar ise yaşam amaçları olarak tanımlanır (Kasser ve Ryan, 1996).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın bağımlı değişkeni rüya motifleri ile bağımsız değişkenleri bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları ile ilgili kuramsal bilgiler, kavramlar ve araştırmalar bulunmaktadır.

2.1. Rüyalar ve Rüya Motifleri ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.1.1. Rüyalar ve Rüya Motifleri

Beslenme, cinsellik ve uyku insanların en temel üç gereksinimidir ve bunlar arasında uyku, eksikliğinin ve yetersizliğinin yaşanması durumunda en dayanıksız olunan ihtiyaçtır (Yetkin ve Aydın, 2007). İnsanlar yaşamlarının yaklaşık üçte birini uykuda geçirmektedir. Uyku; periyodik olarak tekrarlanan, belli bir süre içinde gerçekleşen, dış uyaranlara verilen tepkinin sınırlı olduğu (Güven, 2015), sağlıklı bir hayatın olmazsa olmazı, bilinç durumları açısından, uyanık olmama durumu değil incelenmesi gereken farklı bir bilinç halidir (Fromm, 2017).

Bilinç durumları uyanıklık, derin uyku, delta uykusu ve REM uykusu olarak ele alınmaktadır. Araştırmalar bilinç durumlarının farklı kaynaklardan geldiğini ve uykunun REM ve REM olmayan kısımlarının birbirinden farklı özellikler ve işleyişler içerdiğini göstermiş ve bu sayede uykunun her kısmı için ayrı incelemeler yapılabilmiştir (Ertuğrul ve Rezaki, 2004; Yetkin ve Aydın, 2007).

Uyku halindeyken bilgiler yoğun bir şekilde REM uykusu sırasında işlenmektedir. Bu esnada beyin oldukça aktiftir. Uyanıklıkta, dışarıdan gelen uyaranlara göre işlem yapılırken uyku esnasında büyük oranda dışarıdan uyaranlar alınmadan işlemler yapılır. Uyku sırasında bireyler uyanıkken algıladıkları olayları birbirleriyle ilişkilendirilmekte; nesneler, olaylar, durumlar değerlendirilmektedir. Yaşanılanların ayrıntıları ve bu ayrıntılar arasındaki keşfedilmemiş ilişkiler keşfedilmektedir (Yetkin ve Aydın, 2007). Rüyalar da bu ilişkilerin kurulmasını sağlayan bir zihin aktivesidir.

Bilindiği kadarı ile rüyaların %80'i REM uykusu esnasında görülmektedir. Yapılan araştırmalar, REM uykusu evresinde beynin kan akışının ve oksijeni kullanmasının

bireylerin uyanıklık hallerindeki gibi evresel artımlar göstermektedir (Yetkin ve Aydın, 2007; Gulyani vd., 2000). REM uykusu sırasında genel olarak soyut ve gerçek üstü rüyalar görülürken REM uykusu dışındaki rüyalar daha anlaşılır, belli bir mantık ve amaç çerçevesindedir (Özakkaş, 2017; Yetkin vd., 2009). Rüyalar; soyut, gerçek üstü, mantık çerçevesinde veya mantık dışı olarak sınıflandırılmaksızın dikkat çeken bir deneyim olmuştur ve sebepleri konusunda çeşitli görüşler ortaya atılmıştır. Birtakım dini görüşlerin yanı sıra rüyaların biyolojik ve psikolojik temellerini Aristo, Hipokrat, Freud ve Pavlov gibi isimler açıklamaya çalışmışlardır. Rüyaların biyolojik ve psikolojik etkileri çeşitli isimlerce açıklanmaya çalışılsa da 19. yüzyıla kadar rüyalarla ile ilgili öne sürülen fikirler birtakım metafizik ve psişik açıklamalardan öteye gidememiştir (Adasal, 1973). Örneğin; Aristo'ya göre rüyalar kötü ruhlardan kaynaklanmaktadır (Freud, 2006).

Uyku ve rüyalar ile ilgili ilk bilimsel bilgiler uyku sırasında yapılan vücut fonksiyonlarını inceleme ve kaydetme metotlarıyla sağlanmaya başlanmıştır (Dement,1990). Hobson (1989), uyku ile ilgili 20.yy'da öğrendiklerimizin geçmişteki bin yıldan daha fazla olduğunu belirtmektedir. Özellikle 1930 yılından sonra yapılan çalışmalar bu konuda ivme alınmasını sağlamıştır. Fakat uyku konusundaki ilk bilimsel yayının 1834 yılında Robert MachNish'in "The Philosophy of Sleep" olduğu kabul edilmektedir (Dement, 2005).

Aserinsky ve Kleitman (1953)'ın REM uykusunu keşfetmesiyle birlikte rüyalar üzerine yapılan araştırmalar hız kazanmıştır (Strauch ve Meier, 1996; Van de castle, 1995). Yıllar boyu yalnızca uykunun REM evresinde rüya görüldüğü düşünülüyorken yapılan araştırmalarla birlikte uykunun REM evresi dışındaki kısımlarında da rüya görülebildiği kanıtlanmıştır (Foulkes, 1962). Bu bilgi ile rüyaların hayatımızda sanılandan daha fazla yer kapladığı sonucuna varılmaktadır.

20. yüzyılda rüyalar ile psikoloji bilimi de ilgilenmeye başlamıştır. Bu yüzyılda rüyaların ortaya çıkış mekanizmaları, işlevleri, nörofizyolojik temelleri bilimsel bir perspektifle açıklanmaya çalışılmıştır (Geçtan, 2002). Özellikle son yıllarda rüyalar psikoterapi süreçlerinde değer kazanmıştır (Demir, Kapısız ve Dönmez, 2018; Grenell, 2004; Mancia 1999). Freud, Janet ve Charcot gibi isimlerin yanı sıra diğer bazı kişiler rüyaların mental bozukluklardaki rolünü keşfetmiş (Ellenberger, 1970) ve rüyalara farklı bir açıdan bakılmasını sağlamışlardır. Bu kişilerin rüyalar hakkındaki araştırmalarıyla birlikte psikolojik danışma/psikoterapi sürecinde yeni bir sağaltım

yolu oluşmuştur (Flowers, 1993). Bununla birlikte rüyalar kişilerin yalnızca arkadaşlarına, ailelerine ve papazlara anlattığı bir deneyim olmaktan çıkıp doktorlara da anlatılan deneyimler haline gelmiştir (Dombeck, 1991).

Psikoterapi süreçlerinde ilk kez Freud rüya olgusunu kullanmıştır. Freud, insanların rüya görmesinde işlevsel bir sebep olduğunu vurgulamış, çalışmalarını bu yönde gerçekleştirmiştir. Freud'un rüyalara yönelik görüşüne göre insanlar rüyasındaki düşünceleri bilemez çünkü bu düşünceler bastırılmıştır ve zaten bastırıldıkları için rüyalara konu olmaktadırlar. Bastırılmış bu düşünceler kendilerini "sansür" mekanizmasıyla gizlemektedir (Jung, 2001). Bireylerin bilinçdışındaki malzemeler sansür ile bilinç düzeyine çıkmakta ve psikoterapi sürecinde serbest çağrışım tekniği kullanılarak analiz edilmektedirler. Analizler sonucunda dürtü çatışmaları anlamlanır ve Freud bunları bir nedensellik içinde yorumlar (Geçtan, 2002). Freud'tan sonra birçok isim rüyaları psikoterapi sürecinde kullanmaya çalışmış ve çeşitli kuramlar ortaya atmışlardır. Bu kuramlardan geçerli ve işlevsel olanları psikoterapi süreçlerinde bütünleyici bir yaklaşımla kullanılmaktadır (Özakkaş, 2017).

Rüyalar ve rüyaların psikolojik danışma/psikoterapi süreçlerindeki kullanımlarıyla ilgili birçok farklı kuram ortaya atılmış olsa da rüyaların günlük hayattaki düşünce, duygu, istek ve deneyimlerimizden etkilendiği kuramların ortak görüşüdür (Çimen, 2007; Domhoff,1996; Freud, 2014; Fromm, 2017; Giuditta vd., 2003; Jung, 2020; Özakkaş, 2017; Perls, 1969; Schredl, 2003; Yalom, 2016). Bu durumun biyolojik açıklaması niteliğinde olan ardışıklık hipotezine göre, zihinsel aktivite uyku esnasında durmamakta ve uyku sürerken devam etmektedir. Kişi REM uykusundayken hafıza bağlantıları aktive olur ve bu bağlarda birtakım uyarılar ortaya çıkar ve bizler bu uyarıları rüya olarak deneyimleriz (Cartwright, 1992).

Rüyaların günlük hayattaki düşünce, duygu, istek ve deneyimlerden etkilenmesinin yanı sıra bazı rüyalar birçok insanda ortak motifler ve temalar da gösterebilmektedir. Jung(2020), rüyaları günlük hayattaki deneyimlerin kişisel yansıması olarak ele aldığı gibi kolektif bilinçdışı kavramını merkeze alarak da açıklamaya çalışmıştır. Kolektif bilinçdışı, insanların genetik mirasla atalarından aldığı kişinin kendi deneyimlerine dayanmayan insanlığın zihinsel bir birikim deposu olarak tanımlanmaktadır. Jung, bazı rüyaların kolektif bilinçdışının bir ürünü olarak deneyimlendiğini, deneyimlenen bu rüyaların insanlık tarihinde ve insanoğlunda ortak bir motife sahip olduğunu ileri sürmüştür. Bu rüyalar günlük hayatta yaşanan deneyimler ile tetiklenmekte ve kolektif

bilinçdışına ait birikimlerin de etkisiyle rüya şeklini almaktadır. Bu sebeple tüm insanlar günlük hayatlarının da etkisinde kalarak birtakım ortak rüya motifleri ve temaları deneyimlemektedir. Jung'un yanı sıra bazı kuramlar ve araştırmalar insanların çevrenin, kültürün ve yaşantılarının da etkisiyle ortak rüya motifleri deneyimlediklerini göstermektedir.

Tehdit Simülasyon Teorisine (TST) göre de insanlar tehdit durumlarına yönelik prova yapabilmek için rüya görmekte ve bu durum insanlığın evrimsel olarak bazı ortak rüya motifleri deneyimlemelerine sebep olmaktadır. Deneyimlenen bu ortak rüya motifleri insanları olası bir yaşamı tehdit edici unsura hazırlamaktadır (Revonsuo,2000). Bu rüyalar da diğer rüyalar gibi günlük hayattaki yaşantılarla tetiklenmektedir ve evrimsel olarak aktarılan bilgi vasıtası ile benzer yaşantılara sahip diğer insanlarla ortak motifler göstermektedir. Örneğin birçok insan şiddet eğilimli ve kovalamaca içeren rüyaları (Domhoff, 1996; Feldman ve Hersen, 1967; Hartmann, 1984; Snyder, 1970) ve çocuklar kabuslarında sıklıkla vahşi hayvanları (Domhoff, 1996, Hall ve Domhoff, 1963, Hall ve Domhoff, 1964) deneyimlemektedir. Gerçek yaşamda hayatlarını tehdit eden durumlarla karşılaşan bireyler travmalarını yansıtan ortak motifler içeren kabuslar görmektedirler. Punamaki (1997), Gazze sınırında kaos ortamında yaşayan Filistinli çocukların rüyalarında daha sıklıkla tehdit teması deneyimlediklerini bulmuştur. Benzer şekilde, Valli ve arkadaşlarının (2005) yaptığı araştırmada da tehdit altında olan Kürt çocukları diğer çocuklara kıyasla daha çok tehdit içeren rüya teması deneyimlemektedir.

Günlük hayattaki yaşantıların yanı sıra kültür de rüya motiflerini etkileyebilmektedir. Feldman (1952), kumda bozuk para bulma rüya temasının birçok insanın deneyimlediği bir tema olduğunu gözlemlemesi üzerine bir çalışma yapmıştır. Çalışmaya göre paranın birçok kültürde sembolik olarak "ölümü inkâr etmek" anlamına geldiğini belirtmiştir. Orta Avrupa'daki Yahudilerin cenaze törenlerinde "sadaka ömrü uzatır" sözünün tekrar edilerek bozuk para toplanmasını bu duruma örnek göstermektedir. Griffith (1958)'in rüya temalarının evrenselliğini ve kültürel değerlere göre değişip değişmediğini incelediği bir çalışmada Japonların ve Amerikanların rüya temaları karşılaştırılmıştır. Çalışma sonucunda 34 tipik rüya temasının 20'sinde Japonların ve Amerikanların bu rüyaları görme sıklıklarının benzer olduğu bulunmuştur. Eren (2010)'un Van'da yaptığı bir çalışmada bölgedeki insanların ölüm ile bağdaştırdığı rüya temaları incelenmiştir. Ortaya çıkan temalar

Türk kültürü ile bağdaştırılarak yorumlanmıştır. Buna göre bölge halkının ölüm getireceğini düşündüğü rüya temaları (ekşi meyveler yemek, diş çektirmek vb.) belirlenmiştir ve bunların geçmişte yaşanmış olaylardan ve İslam'dan etkilendiği görülmektedir

Kültürün etkisinin yanı sıra birbirinden farklı kültürel geçmişe sahip birçok birey tipik rüya motifleri deneyimlemektedir. Rüyaların içeriği bir rüya temaları listesi diğer bireylerle karşılaştırılabilir (Yu ve Kai, 2018). Her araştırma birtakım ortak motiflerin birçok insan tarafından deneyimlemesini çeşitli değişkenleri ele alarak açıklamaya çalışmıştır. Gahagan (1936)'ın 559 üniversite öğrencisiyle yaptığı bir çalışmada araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı rüyalarında havada uçtuklarını, süzüldüklerini veya yükseldiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca erkeklerin rüyalarında kadınlara kıyasla daha sıklıkla çıplak oldukları, kadınların ise erkeklere kıyasla daha sıklıkla sınava girdikleri rüyalar gördüğü bulunmuştur.

Kanada'nın Trent, Mcgill, Alberta şehirlerinde 1181 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle tipik rüyalar üzerine yapılan bir araştırmada rüya temalarının cinsiyet, zaman ve bölgeye göre birbirlerinden farklılaştığı bulunmuştur ve bu farklılaşma sosyokültürel, bilişsel veya fizyolojik faktörlere ve kişiliğe bağlanmıştır (Nielsen vd., 2003)

Nöroyapısal rüya modeline göre rüyalar beynin birtakım nörolojik işlemleri sonucunda oluşmaktadır ve rüya motifleri kategorize edilirken ortaya çıkan 15 rüya teması yatkınlığı nöro yapısal modelin bileşenlerine göre kategorilendirilmektedir (Yu ve Kai, 2018).

Ayrıca, birtakım psikolojik bozukluklara sahip bireylerin benzer rüya motiflerine sahip olduğu görülmektedir. Yu'nun yaptığı çalışmalara göre (Yu, 2012, 2013a, 2013b, 2014, 2014a, 2016) rüya motifleri ölçeğinden alınan puanların travma, uyku sorunları (Yu ve Thompson, 2016), olumsuz duygular, duygusal tutarlılık, histerik ayrışmalar, obsesif kompülsif davranışlar, şizotipal eğilimler ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Christo ve Franey (1996)' yaptığı bir araştırmaya göre bağımlıların %84'ü tedavinin başlangıcında bağımlı oldukları madde ile ilgili rüyalar görmekteydiler, tedavinin 7. haftasından sonra bu rüyalar azalmış olsa da 6. ayın sonunda tedavi görenlerin yarısının madde ile ilgili rüya gördüğü saptanmıştır. Hatta rüyalar terapiste

danışanların tedavinin neresinde olduğuna dair fikir verdiğinden ve maddeye duyulan arzunun şiddeti konusun yol gösterdiğinden bazı araştırmacılar "Rüya Görüşme Yöntemi" geliştirmişlerdir.

2.1.2. Gestalt Kuramı

Gestalt psikoterapide rüyalar psikoterapi süreçlerinde sıklıkla kullanılan materyallerdir. Freud, rüyaları "bilinçdışını giden kraliyet yolu" olarak ele alırken gestalt psikoterapinin kurucusu olan Perls, rüyaları "kişilik bütünleşmesine giden yol" olarak ele almaktadır. Buna göre insanlar kişiliklerindeki kabullenmedikleri, reddettikleri kısımları rüyalarında çeşitli nesnelere ve kişilere yansıtmaktadır. Böylece kişi, bu kısımlarının kendine ait olmadığına yönelik bir rahatlama yaşar. Danışanlar rüyalar vasıtasıyla reddettikleri kısımların farkına vararak bu kısımlarıyla bütünleştirmelidirler. Ayrıca rüyada görülen her nesne, kişi, davranış, duygu, eylem, iyi veya kötü olarak nitelendirilebilecek her türlü öğe bireyi yansıtır ve yansıtılan bu durumlar incelenmeli, kişilik bütünleşmesine doğru gidilmelidir (Perls, 1969). Baumgardner ve Perls (1975)'e göre rüyalar; varoluşsal bir haberci, bireyin sorumluluğunu alması gerektiği ve kişinin hayatının bir draması niteliğinde olan zihinsel faaliyetlerdir (Yalom,2018).

2.1.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu psikoterapiye göre rüyalar, bireylerin varoluşunu, varoluşsal kaygılarını, varoluşsal boşluklarını, yaşamakta oldukları sorunlarını içerirler. İnsanların yaşamakta olduğu varoluşun görsel imgeler şekliyle bir ifadesi olan rüyalar, psikoterapi sürecinde aktif olarak kullanılmalıdırlar (Yalom, 2016). Bu bağlamda rüyanın varoluşsal açıdan değerini anlayabilmek için psikolojik danışma/psikoterapi süreçlerinde rüyalar hayata döndürülmeli, rüya şu anda gerçekleşiyormuşçasına tekrar yaşanmalıdır (Corey, 2015).

2.1.4. Psikanalitik Kuram

Freud'a göre rüyalar "bilinç dışına giden kraliyet yoludur" (Freud,2014). Buna göre rüyalarda açık ve gizli içerik olarak iki içerik bulunmakta ve rüya sahibin anlattıkları açık içeriği oluşturmaktadır. Gizli içerik ise, rüya içerisindeki simgeleri ve savunma mekanizmalarını içeren ancak analiz edildikten sonra anlam verilebilecek bilinç dışı anlamı ifade etmektedir. Bu kurama göre rüyalar danışanların bilinçdışını uyaran bir

önceki günden kalma "günün artığı" denilen kavramı içermektedir. Rüyalar, bireylerin isteklerini yerine getirmek için bir düzenek ve yaşanılan olaylarla ilgili oluşmuş kaygıyla baş etmek için işlevsel olabilirler (Özbay ve Örsel, 2005).

2.1.5. Jung'un Kuramı

Jung rüyaları insanın yansımış olduğu ve bilinçdışının açıkça dışa vurduğu bir yer olarak tanımlamıştır (Geçtan, 2002). Freud rüyalara nedensellik olarak bakarken Jung rüyaları sonuçsallık açısından incelemiştir. Bu bakış açısına göre rüyada görülen imgeler kendi içerisinde anlam oluşturmaktadır. Her imgenin kendi özel anlamı vardır ve zaten bu yüzden rüyada yer kaplayan bir imge haline gelmiştir. Bir rüyanın doğru yorumlanması da o kişinin bilinç durumunu detaylıca bilmekten geçmektedir; rüyaların bireylerin uyanıklık hallerindeki ihmal edilen yön ve davranışların temsili olduğunu bu yol ile rüyaların telafi edici bir rol üstlendiğini belirtmiştir (Jung, 2001).

2.1.6. Adler'in Kuramı

Adler (2019)'e göre bireylerin uyanıkken göstermiş oldukları özellikler, aşmaya çalıştıkları sorunlar, üstünlük çabaları ve yaşam üslupları rüyalarda da varlığını sürdürmektedir. Örneğin, kardeşler arasında yaşı en büyük olanlarının rüyalarında sık sık düştüklerini, ikinci çocukların ise kendilerini bir yarışın içerisinde veya bir tren kovalarken gördüklerini belirtmiştir. Adler bu durumu, en büyük çocukların ikinci çocuğun doğumuyla birlikte üstünlük çabalarında bir "düşme" olmasına, ikinci çocukların ise üstünlük çabası ile en büyük çocuğu geçmeye çalışmasına bağlamaktadır. Aynı zamanda rüyalar bireylerin yaşamakta oldukları sorunları çözebilmeleri için bir zihinsel bir etkinliktir. Psikoterapi sürecinde bireylerin getirdikleri rüyalar incelenirken yaşama yönelik amaçları da araştırılır (Altıntaş, 1992).

2.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.2.1.Bilinçli Farkındalık

Felsefesi budizme dayanan bilinçli farkındalık kavramı, bireylerin gerçekleşmekte olan olayları ve/veya durumları yargılamadan, dikkatlerini anda tutabilmesi (Karabacak ve Demir, 2017) ve çevrede olup bitenin olduğu haliyle değerlendirebilmelerini, yaşanılanların farkında olmalarını (Brown ve Ryan, 2003) ve

bunlara dikkat vermelerini içeren en kısa haliyle "yaşama sanatı" olarak tanımlanabilecek bir kavramdır (Kabat-Zinn,1994). Geçmişten veya gelecekten etkilenmeksizin, o an yaşananları yaşama (Bishop ve ark., 2004), kişilerin içten veya dışarıdan gelen uyarıcılara herhangi bir ön yargı gütmeden gözlem yapması ve bunları kabullenmesi (Baer, 2003), anlamına gelmektedir Çağdaş psikolojiye göre kabul etme kavramı, insanların iç dünyasında kendini fark ettiren her türlü deneyime o anda, o şekliyle sarılması anlamındadır (Germer, 2018).

Bilinçli farkındalığın birçok tanımı olsa da tanımlardaki ortak olan kavramların deneyimlere karşı yargısızlık, açıklık, kabul edicilik, meraklılık, şefkatlilik ve özenlilik olduğu görülmektedir (Baer, 2015). Bunlar yanında dikkat, niyet ve tutum kavramları da bilinçli farkındalığı tanımlamak için kullanılan önemli kavramlardandır. Dikkat, kişinin anda olması ve anda olanları fark etmesi; niyet, kişinin dikkatini bir amaç doğrultusunda yönlendirmesini; tutum, dikkat yöneltilen ve anda olan duruma veya olaya yönelik merak duyulması, şefkatle ve yargısız bir şekilde kabul edilmesi özelliklerini kapsamaktadır (Shapiro vd., 2006).

Bu tanımların yanında bilinçli farkındalığın üç temel kavramsal bileşeni vardır:

-Ana odaklanarak bilinçli olma hali: Kişinin geçmişte veya gelecekte olmadan "o anda" olmasını içerir. (Dane, 2011)

- Dikkatin kişinin içsel deneyimlerinde aynı zamanda dışarda olması: Kişinin düşüncelerinin, duygularının ve bedeninin farkında olması aynı zamanda bulunduğu ortamın fiziksel koşullarının farkında olmasıdır (Cenkseven ve Akbaş, 2007).

- Yaşanmakta olanı olduğu şekliyle kabul etmek: Kişinin olan biteni değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmadan, iyi-kötü, doğru yanlış demeden kabullenmesi halidir. Bu şekilde kişi olanı olduğu gibi kabul ederek bir özgürleşme sağlamaktadır (Taşdemir, 2018; Tuzgöl, 2004; Şahin,2019).

Umursamazlık, otomatik pilot ve zihin uçuşması bilinçli farkındalık kavramının zıttı sayılabilecek birbirleriyle ilişkili diğer kavramlardır. Bu kavramları tanımlamak, bilinçli farkındalığı tanımlamak için fayda sağlayacaktır. Umursamazlık, kişinin o anki düşünce, duygu, istek, olay veya durumu kabul etmemesi, ilgilenmemesi veya reddetmesi anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Umursamazlık deneyimi en çok rutin faaliyetlerde yaşanmaktadır. Kişiler rutin faaliyet esnasında ne yaptığı, nasıl yaptığı üzerinde durmamaktadırlar. Örneğin, bilinçli farkında bir biçimde araba

sürmeyen bir kişi araba kullanıyor oluşuna dair bir farkındalık içerisinde değildir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Otomatik pilot kavramı, kişilerin farkında olmadan yaptıkları davranışları içermektedir (Morgan, 2003). Zihin uçuşması, kişinin bulunduğu yer ile düşüncelerinin farklı yerlerde olması, an yaşanırken geçmişe veya geleceğe takılı kalma, o anda olamama, geçmişte-gelecekte ve orada olma halidir. Kişi bu haldeyken zihni otomatik pilot modundadır. Zihin otomatik pilot modundayken, günlük işler üzerine düşünülmeden yapılmakta, gelecekte neler olacağına dair zihinsel uğraşlar hakimdir (Raichle vd., 2001). Bir insanın zihni günlük %46,9 oranında uçuşmaktadır bu da kişinin düşündüklerinden bağımsız bir şekilde mutsuz olmasına sebep olmaktadır (Killingsworth ve Gilbert, 2010).

Bilinçli farkındalık alanyazında psikolojik bir süreç ve bilinçli farkındalık uygulamaları olarak iki farklı yönden incelenmektedir. Kişilerin dikkatlerini olan bitene yöneltmesi, bilinçli farkında olma hali psikolojik süreç olarak ele alınırken, uygulama olarak meditasyon egzersizleri ele alınmaktadır (Dane, 2011).

Uygulama olarak, kişilerin kendi iç yaşantıları ve çevreleriyle şimdiye kadar deneyimlemedikleri ilişkiler kurabilmeleri için temelini Budzimden alan meditasyon, nefes egzersizleri ve çeşitli hareket ritüellerini kapsamaktadır (Baer, 2003; Kabat-Zinn,2003). "İç görü meditasyonu" yerine de kullanılan farkındalık deneyimi, bireyin zihinsel süreçlerini ve dünyasını derinlemesine ve kavramsal olmadan algılamasıdır ve bu algılama biçimi "Bu nedir?" sorusunun sorulmasıyla başlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

İçsel bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik; beden taraması, bedende o anda meydana gelen çeşitli duyumları fark etme ve bu duyumlar arasında odağı değiştirebilme, düşünce ve duyguları keşfetmeye yönelik meditasyon uygulamaları bulunmaktadır (Kohlenberg vd., 2015). İçsel bilinçli farkındalık uygulamalarının düzenli bir biçimde uygulanması halinde bireyler kendi düşünce ve duygularını keşfetmek, farkındalık kazanmak, kendi kendilerini sağaltmaya yarayan beyin mekanizmalarını geliştirmek gibi kazanımlar elde edilmektedir (Parameshwaran, 2015).

2.2.2.Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi

Bilinçli farkındalık(mindfulness) kelimesi Budizm'in kullandığı farkındalık, dikkat ve hatırlamak anlamına gelen "sati" kelimesine dayanmaktadır (Germer, vd., 2013).

Bilinçli farkındalık kavramı ve uygulamaları 2500 yıl öncesine, Budizm'in kurucusu Shakyamuni Buddha öğretilerinden temel almaktadır. Bu öğretiler birtakım uygulamaları ve egzersizleri içermesinin yanı sıra insanların hayatı, anı, yaşanılanları olduğu şekliyle kabullenmesini ve buna göre deneyimlemesini öğütlemektedir (Ögel, 2012). "Farkındalık" kavramının geçmişine bakıldığında Thera (2005)'ın da belirttiği üzere Budistlerin uyguladığı meditasyonun "kalbi" ve "anahtarı" niteliğindedir. Aynı zamanda farkındalık kavramı bir bilinç disiplini olarak da ele alınabilmektedir.

Yüzyıllarca Budizm'in yaygınlık gösterdiği coğrafyalarda etkisini gösteren bilinçli farkındalık kavramı görece yeni sayılabilecek bir zamandan beri dünyaya yayılmaktadır. Bilinçli farkındalık, günümüzde Budist pratiği olarak ele alınmamakta, günlük yaşantımızı geliştiren bir dikkat yönlendirme hali olmuştur (Kılınçoğlu, 2020). Batı psikolojisi, bilinçli farkındalığı benimsemiş ve bağlamsal bir paradigmayla açıklamıştır. Buna göre değişim yaşamın temelini oluşturmakta ve gerçeklik oluştuğu bağlama göre anlam kazanmaktadır. Budizm'e göre sübjektif gerçekliğe göre algılanan olay ve durumlar geçmiş yaşantımızın etkisinde kaldığımızdan dolayı gerçekten uzaklaşmakta ve bireylere acı verebilmektedir (Germer vd., 2013).

Bilinçli farkındalık, 1970'lerin sonuna gelindiğinde özellikle Avrupa olmak üzere dünyada ilgi toplamaya başlamıştır. 1979'da Kabat-Zinn Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) geliştirmiş ve olumlu sonuçlar almıştır. 1990'lı yıllarda bilinçli farkındalık kavramı yaygınlaşmakta olan bir kavram haline gelmiştir özellikle 2000'li yıllarda bu konuda yapılan çalışmalar artmıştır. Günümüzde de dünyada ve ülkemizde giderek artan bir ilgiyle üzerine çalışmalar yapılan bir kavramdır (Dryden ve Still, 2006).

2.2.3. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yapılmış İlişkisel Çalışmalar

Bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik bazı gruplara uygulanan programları içeren ve bilinçli farkındalık ile çeşitli değişkenlerin ilişkilerinin incelendiği araştırmalar bulunmaktadır. Dünyada ve Türkiye'de bilinçli farkındalık üzerine yapılan ilişkisel çalışmalara bu bölümde yer verilmiştir. Dünyada yapılan araştırmalar şunlardır:

Hartman (2010)'ın yaptığı çalışmaya göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireyler, olaylara ve durumlara dikkatlerini verme, bu sayede bilişsel ve duygusal performanslarına yönelik farkındalıklar geliştirmede bilinçli farkındalık düzeyi daha düşük olan bireylere göre daha başarılıdırlar. Böylece olumlu ve olumsuz duyguları

tanımlama ve tanımladıktan sonra olumlu duyguya odaklanmak noktasında bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha avantajlı olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça mutluluk, olumlu duyguların yaşanma sıklığı, yaşam doyumu, yaratıcılık düzeyleri daha yüksek bulunmakta (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010; Lutz, Grelschar, Rawlings, Richard ve Davidson, 2004; Pepping, Davis ve O'Donovan, 2013; Turner, 2014), sağlıklı karar verme ve stresle baş etme becerilerinin daha gelişmiş olduğu görülmektedir (Baer vd., 2012; Kabat-Zinn, 1994).

Norris ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir araştırmaya göre nörotisizm kişilik özelliği baskın olan kişilerin bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik yapılan egzersizlerden daha az yararlandığı bulunmuştur (Norris vd., 2018).

Bilinçli farkındalık düzeyi sosyo-demografik özelliklerden de etkilenmektedir (Bluth ved., 2017; Mahlo, Windsor, 2020; Olano vd., 2015; Rojiani vd., 2017; Shook vd., 2017). Bu konuda yapılmış olan birçok araştırmada kadınların erkeklere göre daha yüksek oranda bilinçli farkındalık egzersizlerinden yararlandığı ve bu doğrultuda stres düzeylerinin daha çok düşük olduğu bulunmuştur.

Bilinçli farkındalık düzeyi ile yaş da ilişkili bulunmuştur. Buna göre yaş ile bireylerin dikkatlerini ana odaklama deneyimlerinin arttığının bu doğrultuda bilinçli farkındalık düzeylerinin de giderek arttığı ortaya konmuştur (Mahlo, Windsor, 2020; Shook vd, 2017). Olano ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmaya göre eğitim seviyesi yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi de artmaktadır.

Falkenström (2010)'un meditasyon yapan kişilerle yaptığı bir araştırmaya göre bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Beş faktörlü bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları (gözlem, tanımlama, farkında olarak harekete geçme, iç deneyimlere yargılayıcı olmama, iç deneyimlere tepki göstermeme) ile birtakım değişkenler arasında ilişkileri inceleyen araştırmalara göre bilinçli farkındalık alt boyutları ile duygusal zeka, öz anlayış ve beş faktör kişilik kuramına göre bir kişilik özelliği olan yeni deneyimlere açıklık değişkenleri pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Baer, vd., 2006).

Vipassana ve Zen isimli meditasyon kuruluşlarından katılımcılarla ve psikoloji bölümü lisans öğrencileriyle yapılan bir araştırmaya göre bilinçli farkındalık boyutlarından yargısal olmama boyutu daha yüksek çıkan bireylerin depresyon, kaygı ve stres düzeyleri de daha düşük bulunmuştur (Cash ve Whittingham, 2010).

Schutte ve arkadaşlarının (2021), yapmış olduğu bir meta-analiz çalışmasında 3130 katılımcı bulunan örneklemde bilinçli farkındalık düzeyi ve minnettarlık arasında, 6369 katılımcıyı içeren örneklemde bilinçli farkındalık düzeyi ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekanın minnettarlık ve bilinçli farkındalık arasında aracı bir rol üstlendiği sonucuna varılmıştır.

Jin ve arkadaşlarının (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmada bilinçli farkındalık ile yalnızlık arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Alzahrani ve arkadaşlarının (2020), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça depresyon ve kaygı düzeyinin azaldığı akademik performasın ise etkilenmediği sonucuna varılmıştır. Vorontsova-Wenge ve arkadaşlarının (2021) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık toplam puanları ile bilinçli farkındalığın eylemsizlik boyutunun depresyonla ilişkili olduğu ve bilinçli farkındalık düzeyi ile akademik performans arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Türkiye'de bilinçli farkındalığa dair yapılan ilişkisel çalışmalar ise şunlardır:

Çelik ve Çetin (2014)'te yaptıkları bir çalışmaya göre bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça olumlu çatışma çözme düzeyleri artmakta, kendilerini açma düzeyleri ise azalmaktadır. Kendini açma düzeyinin azalmasını, kendi açma davranışının "geçmişte veya gelecekte orada" odaklı olmasına bilinçli farkındalığın ise "şimdi ve burada" olmasıyla ilişkilendirmişlerdir.

Beden Eğimi ve Spor Meslek Yüksekokulu öğrencileri ile yapılan bir araştırmada kadınların bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunurken yaş ve girişimciliğin bilinçli farkındalık ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016).

Gülüm (2017)'ün bilinçli farkındalık ile ilgili on üç çalışma üzerinden yaptığı bir meta analiz araştırmasına göre bilinçli farkındalık uygulamaları terapisti olan kişilerin kişisel gelişim ve öznel iyilik halleri olumlu yönde etkilenmektedir. Çalışmaya göre bu kişiler, akışa bırakma, baş etme, merhamet gösterme ve anda kalma, farkındalık gibi alanlarda gelişim göstermektedirler.

Sarıçalı ve Satıcı (2017)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmaya göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık seviyeleri arttıkça utangaçlık seviyeleri düşmekte utangaçlığın aracı değişkenliği ile psikolojik kırılganlık seviyeleri de düşmektedir. Araştırmadan elde edilen diğer bir bulguya göre bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik kırılganlık düzeyi düşmektedir.

Kara ve Ceyhan (2017)'nın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin öz kontrol düzeyleri yükseldikçe depresyon düzeylerinin düştüğü bulunmuştur. Yapılan analiz sonuçlarına göre öz-kontrolün bilinçli farkındalık ve depresyon arasında aracı bir değişken olduğu bulunmuştur. Yani, öz kontrol düzeyi arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de artmakta ve bu doğrultuda depresyon düzeyi düşmektedir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolü saptanmaya çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve duygusal zekâ düzeyi birlikte değişmekte ve psikolojik iyi oluş düzeyi de duygusal zekanın aracı rolü ile yükselmektedir.

Bayram (2019)'un 1000 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı bir araştırmada sosyal görünüş kaygısı ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Yavuz (2019) öğretmen adaylarıyla yapmış olduğu bir araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide manevi yönden iyi oluşun aracı rolü belirlenmeye çalışmıştır. Buna göre psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde yüksek bir ilişki, manevi iyi oluşun ise bu iki değişken arasındaki aracılık rolü üstlendiği bulunmuştur.

Parmaksız (2021)'ın bilinçli farkındalık ve sosyoletizm arasında sosyal kaygının aracı rolünü araştırdığı araştırmasında sosyal kaygının aracı değişken olarak bulunmuştur. Buna göre bilinçli farkındalık, sosyal kaygının aracı rolünde sosyotelizm ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Kıraç (2020)'ın sağlık yönetimi öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının ve empatik eğilimlerinin eleştirel düşünmeye etkisini araştırdığı araştırmada bilinçli farkındalık ve empatik eğilim düzeyi yükseldikçe eleştirel düşünme düzeyinin de yükseldiği bulunmuştur.

İnel ve arkadaşlarının (2021) yaşlılar üzerinde yaptığı bir araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile kişisel iyi oluş ve başa çıkma tutumlarından yaklaşım alt boyutu ile pozitif yönde, bilinçli farkındalık ile başa çıkma tutumlarından olan kendine ceza ve sakınma kaçınma alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Güler ve Usluca (2021)'nın bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemek için yetişkinler üzerinde yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Aytekin ve Nevin-Akbay (2020)'ın üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmaya göre bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile ilişkili olup yaşam doyumu düzeyini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan ve Asıcı (2020)'nin üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide çözüm odaklı düşünmenin aracı rolü olup olmadığı araştırılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalığın çözüm odaklı düşünme yoluyla psikolojik iyi oluşu dolaylı olarak etkilediğini ortaya konmuştur.

2.2.4.Bilinçli Farkındalığın Nörobiyolojik Etkileri ve Psikolojik Danışma/Psikoterapi Süreçlerinde Kullanımı

Bilinçli farkındalık egzersizlerinin nörobiyolojik etkilerini inceleyen araştırmalarda bu egzersizlerin yetişkinlerin dikkatini ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini ve esnekliğini artırdığını göstermektedir. Bilinçli farkındalık egzersizleri yapıldıkça beynin yönetimden ve duygu-davranış düzenlemeden sorumlu olan bölgelerinin etkilendiği görülmüştür. Plan yapma, işlem belleği, odaklanma ve dikkat, sözel akıl yürütme, beynin yönetici işlevleri, eylem başlatma ve başlatılan eylemi izleme, bilişsel esneklik bu egzersizlerden olumlu yönde etkilenen zihinsel süreçleri oluşturmaktadır (Meiklejohn vd., 2012).

Aynı zamanda bu egzersizler otonom sinir sistemini, bağışıklık sistemini, uyku ve yeme düzenini olumlu bir biçimde etkilemektedir. Stres yaşanacak bir durum karşısında kişinin stres hormonlarının sağlıklı bir şekilde salgılanması ve madde kullanımı eğilimliliğini azalttığı ortaya konmuştur (Greeson, 2009). Düzenli bir şekilde bilinçli farkındalık egzersizleri yapan kişiler üzerinde yapılan beyin görüntüleme çalışmalarına göre bu kişilerin insanların duygularından sorumlu olmasıyla bilinen amigdala beyin bölgesinin hacimsel ve işlevsel denge kazandığı ve

bu doğrultuda stres seviyelerinin bu egzersizleri yapmayanlara göre daha düşük olduğu görülmüştür (Creswell ve Lindsay, 2014; Taren vd., 2015).

Herhangi bir eleştiri yapmadan gözlem yapmayı ve kişinin kendine anlayışla davranması şeklinde tanımlanan farkındalık kavramı, kişinin iyileşmesinin temel şartı olarak görülmektedir (Germer, 2018; Williams ve Penman, 2017). Sağlıklı yürütülen bir psikolojik danışma sürecinde danışanlar yaşamakta oldukları duygulara kabullenici bir tutumla yaklaşmaya başlarlar. Psikolojik danışma sürecinde elde edilen bu kazanıma, bilinçli farkındalık egzersizleriyle kişi kendi kendine de ulaşabilmektedir (Germer, 2018). Fakat bilinçli farkındalığı temel alan psikolojik danışma/psikoterapi süreçleri de bulunmaktadır. Kabat-Zinn(1982) ile birlikte bilinçli farkındalığı temel alan stres azaltma programları uygulanmaya başlanmıştır. Bilinçli farkındalık temelli terapötik yaklaşımlar şunlardır: (Baer, 2006; Biegel, 2009; Carmody ve ark., 2009; Cullen, 2011; Zenner, Herrnleben-Kurz ve Walach, 2014):

- Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBSR)
- Diyalektik Davranış Terapisi (DBT)
- Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT)

Bu yaklaşımlar, üçüncü dalga bilişsel davranışçı yaklaşımlar başlığında yer alıp insanın düşünce boyutuna odaklanmanın yanı sıra duygu kavramını da vurgulamıştır (Vatan, 2016).

Kabat-Zinn'in depresyonun nüksetmemesi için geliştirip (Segal, Williams ve Teasdale, 2002) kronik ağrıları olan kişilere uyguladığı MBSR uygulamasının duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği (Goldin ve Gross, 2010), kanser hastalarının kaygı ve depresyon düzeylerini azalttığı ve yaşamlarını daha kaliteli hale getirdiği bulunmuştur (Mackenzie, Carlson, Munoz ve Speca, 2007).

Diyalektik Davranış Terapisi, kişinin dünyaya ve kendine farkındalıkla bakmasını, yaşananları iyi-kötü, doğru-yanlış vb. şeklinde yargılamadan kabul etmesini, kendi iç dünyasına ve yaşanan ana odaklanmasını içeren bir terapötik yaklaşımdır. Kişilerin stres ve acı karşısındaki dayanıklılığının artırılması ve dürtüsel davranışların azaltılması için çalışılır. Kişilerin duygu düzenleme becerileri geliştirilerek farkındalık yaşadığı ve kabul edici olduğu anlar artırılarak duygularını yaşamalarına imkân verir. Çeşitli bilişsel ve davranışsal tekniklerle işlevsel duygusal tepkiler arttırılır (Gülgez ve Gündüz, 2015; Miller, Rathus ve Linehan; Vatan, 2016). Bu yaklaşımın sınırda kişilik

bozukluğu (Linehan, 1987), depresyon (Lynch, Morse, Mendelson ve Robins, 2003) gibi birçok bozuklukta etkili olduğu bulunmuştur.

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), bilişsel davranışçı terapi ve buna dayanan diğer müdahalelerde olduğu gibi, düşünce, duygu ve kişinin içsel bir bileşenini değiştirmeyi veya kontrol etmeyi hedeflememektedir. Bu yaklaşıma göre kişinin sorunlarına sebep olan düşünce, duygu ve içsel deneyimler daha yakından gözlemlenir ve bunun bir getirisi olarak yaşanan sorunlar ve semptomlar azalmaktadır (Hayes, 2004).

2.3. Yaşam Amaçları ile İlgili Kuramsal Çerçeve

2.3.1.Yaşam Amaçları

Amaç kavramını açıklayan literatür oldukça geniş bir çerçeveyi kapsamaktadır. Amaç kavramı, kişilerinin yaşamlarında ulaşmak istedikleri bir nokta olarak tanımlanabilir. Amaçlar; yaş, cinsiyet, maddi imkanlar, fiziksel görünüm vb. faktörlerden etkilenmektedir (Aydıner, 2011). İnsanların bir amaca sahip olup o amaç doğrultusunda çabalamaları onları mutlu etmektedir (Diener, 1984, Lyubomirsky ve ark., 2005). Amaçlar yoluyla insanlar, hayatlarına anlam katmakta, kişisel olarak kendilerini geliştirebilmektedirler (McKnight ve Kashdan 2009). Bireylerin ruhsal yaşamlarında amaçlar belirleyicidir. İnsanların düşünmeleri, hissetmeleri, davranmaları, istekleri, düş görmeleri dahi bir amaç dahilinde sınırlandırılmalı ve yöneltilmelidir (Adler, 2019a).

Amaç, arzu duyulan sonuçların, kişinin içindeki temsil boyutunu ifade etmektedir. Amaçlar, insanların gelecekteki davranışlarını, yaşama kattıkları anlamların da bir göstergesidir bu doğrultuda bir bireyin amaçları hakkında fikir sahibi olmak onun o anki ve gelecekteki davranışlarını anlamak için önemlidir (Ingrid, Majda ve Dubravka, 2009). Bu sebeple amaçlar, psikoterapi kuramlarında insanların psikolojik bozukluklarının sağaltımında kullanılan önemli araçlar olarak görülmektedir. Örneğin, pozitif psikoloji yaklaşımıyla yürütülen psikoterapi süreçlerinde yaşam amaçları önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır. Denge modeli üzerine kurulan pozitif psikoterapide (Peseschkian, 1980), psikolojik danışma/psikoterapi süreci beş aşamada gerçekleşmektedir. Son aşamada bireyler, yaşamakta oldukları sorunlara çözüm yolları bulmuşlardır ve artık bir yaşam amacı belirlemeye hazır hale gelmişlerdir (Peseschkian, 1980). Bu noktada bireyler yaşayacakları problemlerle baş edebilmek

için beden, başarı, ilişki ve maneviyat boyutlarıyla ilişkili olan bir amaç belirlemeye çalışacaklardır (Peseschkian ve Walker 1987).

Bireyler, hayatları için bir amaç belirlediklerinde, çoğunlukla hayatları daha anlamlı hale gelmekte, gündelik olaylara yönelik davranışlarında amaçları belirleyici olmaktadır. Bu bağlamda yaşamları daha keyifli ve dolu dolu bir hale bürünmektedir (Mohamad, AbdRazak ve Mutiu, 2011). İnsanların bir amacının olması yaşam doyumunu arttırmakta ve bir amacın olmaması ise anksiyete, depresyon, yalnızlık gibi sorunlara yol açabilmektedir (Sheldon ve Lyubomirsky, 2006).

Frankl (2018)'a göre yaşamın nihai bir amacı belirlenemez, yaşamın anlam ve amacı kişiden kişiye andan ana değişmekte ve zaten önemli olan o zaman dilimine ait anlamı yaşayabilmek ve anın gerektirdiği amacı yerine getirmektir. Özellikle bir yaşam anlamı aranmaması gerekir. Her insan kendisi için özel olan bir mesleğe, hobilere, ideallere ve dostlara sahip olmalıdır.

Adler, insanları geçmişten çok gelecek, geleceğe yönelik beklenti, istek ve amaçların güdülediğini belirtmekte ve şimdide yaşanılan düşünce, duygu ve davranışların geleceğe ilişkin amaçlara dayalı belirlendiğini ifade etmektedir (Karahan ve Sardoğan, 2004). Adler'e göre, yaşam amaçları bireylerin hayatlarında ulaşabileceklerini bilerek, yaşamlarındaki eksiklik olarak algıladıkları yaşantılarını yenmeye dönük düşüncelerini temel alan gizli arayışları içerir (Budak, 2003). Bu arayışlar, toplumsal amaçlar ve kişisel amaçlar olarak iki farklı kavram halinde ele alınabilmektedir. İnsanların ve insanlığın yararını gözeten yararlı işleri hedeflemek anlamlı bir yaşam sürmek için önem arz etmektedir. "Doğru" kavramı insanlık ve insanların amaçları doğrultusunda geçerli bir kavramdır. Bunlar dışında "doğru" kavramı olsa bile bu, insanları ilgilendirmez veya insanların akıl erdirebileceği bir kavram olamaz (Adler, 2019).

Amaç, Sheldon (2005)'a göre değer; Little (1993)'e göre kişisel proje ve ilgi, Diener ve Fujita (1995)'ya göre kişisel çaba anlamlarına gelmektedir. Pöhlmann (2001) yaşam amaçlarını bir hiyerarşi kapsamında değerlendirdiğinde kişisel çabalar, kişisel projeler gibi kavramları hiyerarşinin aşağılarına koyarken, yaşam amaçlarını hiyerarşinin en üstüne yerleştirmiştir. Yaşam amaçları, insanların gerçekleştirmek istediği uzun vadede sonuçlanacak olan hedefler anlamına gelmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bir bireyin yaşam amacı, onun varoluşu, bilinç düzeyindeki düşünceleri

ve bilinç dışı muhtevası ile ilgili bilgiler vermektedir. Bu bilgilerden, bireyin kendisine duyduğu saygı, saygının düzeyi ve tabiatı, iyi veya kötü niyetli oluşu ve bunun düzeyi ile ilgili fikir sahibi olunmaktadır. Bu bağlamda bireyin keyif almak için çabaladığı faaliyetler ve durumlar onun psikolojik yapısı, karakteri konusunda oldukça zengin bilgiler vermektedir (Rand, 2008).

2.3.2. Öz Belirleme Kuramına Göre Yaşam Amaçları

Kasser ve Ryan (1993) öz-belirleme kuramını temel alarak insanların yaşamlarına yön veren ve gerçekleştirmek için emek verilen her hedefin mutluluk ve temel psikolojik ihtiyaçlar üzerinde aynı etkiye sahip olmadığını belirtmektedirler. Öz belirleme kuramına göre yeterlik, özerklik ve ilişki olmak üzere üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların tatmin edilmesi veya engellenmesi ve bunların tatmin edilme veya engellenme düzeyleri bireyin iç motivasyonunu, mental sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu etkilemektedir. Buna göre insanlar amaç belirlerken belirleyecekleri amaçların yeterlik, özerklik ve ilişki ihtiyaçlarını ne kadar karşılayabileceklerini temel almaktadırlar (Ryan ve Deci, 2000).

İnsanların hayatlarının gidişatını belirleyen ve ulaşabilmek için çabaladıkları her amaç bireyin mutluluğu ve temel psikolojik gereksinimleri noktasında aynı etkiye sahip değildir (Kasser ve Ryan, 1993). Bu bağlamda öz belirleme kuramı amaçları, yaşam amaçları olarak adlandırmış ve bunları temel gereksinimlerin giderilmesine hizmet etme derecesini dikkate alarak içsel ve dışsal yaşam amaçları olarak kategorilendirmiştir (Deci vd., 1996; Kasser ve Ryan, 1996).

2.3.2.1. İçsel/Dışsal Amaçlar

Kendini kabul, bağlılık, toplumsal katkı, fiziksel sağlık içsel amaçları oluşturmakta (Kasser ve Ryan, 2001) bu amaçlar her bireyin doğuştan ihtiyaç duyduğu yeterlik, özerklik, bağlılık temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında önemli rol oynamaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Amacın içeriğinden bağımsız olarak yalnızca bir içsel amaca sahip olmak dahi öznel iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilemektedir (Carver ve Baird, 1998).

Bağlılık, bireylerin ailesiyle, arkadaşlarıyla doyum verici ilişkiler kurmasını kapsar (Kasser ve Ryan, 1996). Bireylerin tatmin edici ilişkiler kurması ruh sağlığını olumlu etkiler.

Topluma katkı, insanların birtakım faaliyetlerle veya üretimlerle çevrelerini ve dünyayı daha ileri seviyelere taşımaları anlamına gelmektedir (Kasser ve Ryan, 1996). İnsanlar kişisel ihtiyaçlarını karşılamalarının ardından içinde bulundukları toplumun ekonomisini, kültürünü ve sosyal yapısını geliştirmek isteyebilmektedirler. Topluma katkı sağlayan insanlar, kendilerini çevrelerine ait hissederler ve saygı görürler (Demirhan, 2018).

Fiziksel sağlık, hasta olmama ve sağlık içerisinde olma durumunu ifade eder (Kasser ve Ryan, 1996). Fiziksel sağlık yaşam amacı, insanların fizyolojilerinin ve psikolojik durumlarının iyi halde olmasına yönelik edinilen amaçlardır (Demirhan, 2018). Kişinin temizliğine ve beslenmesine dikkat etmesi, fiziksel aktivitelere zaman ayırması ve bir maddeye bağımlı olunmaması fiziksel sağlık amacına uygun davranışlardandır (Aygün, 2014).

Maddi başarı, popüler olma, fiziksel çekicilik ise dışsal amaçları oluşturmaktadır (Kasser ve Ryan, 2001). Dışsal amaçlar, içsel amaçlarda olduğu gibi bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarının karşılanmasında doğrudan etkili olmayıp, bireyin çevresindeki insanların övgü ve ödüllerine bağlıdır (Kasser & Ryan, 1996; Sheldon & Kasser, 2008). Söz gelimi, fiziksel olarak çekici olmayı hedefleyen biri çevresi tarafından sevilmeyi istemektedir (Kasser, 2014).

Maddi başarı yaşam amacı, kişinin maddi varlıklara sahip olmasını içermektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Günümüzde bir mülkiyete, iktidara ve kar kaynağı bir işe sahip olmak oldukça önemli hale geldiğinden birtakım düşünce ve değerlerimiz fabrikadan çıkmışçasına benzerlik gösterebilmektedir. Bu doğrultuda sanayileşme ile mal mülk ve kazançlı bir iş sahibi olmanın birçok insanın ortak amacı olduğu görülmektedir (Fromm, 2017).

Popüler olma yaşam amacı, popüler, tanınan ve hayran olunacak biri olmak gibi arzuları içermektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bu amaç dahilinde başarılı olan insanlar çevrelerinden ilgi görmekte ve söyledikleri dikkate alınmaktadır (Demirhan, 2018).

Fiziksel çekicilik yaşam amacı, kişinin bedeni, kıyafetleri açısından dikkatli olup modayı temele alarak çekici olmasını içermektedir (Kasser ve Ryan, 1996). Bu amaç dahilinde başarılı olmak kişinin benlik saygısını da arttırmaktadır (Aydıner, 2011).

İlhan (2009)'ın yaptığı araştırmaya göre topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, aileye katkı, anlamlı yaşam içsel amaçları; maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma ise dışsal amaçları oluşturmaktadır.

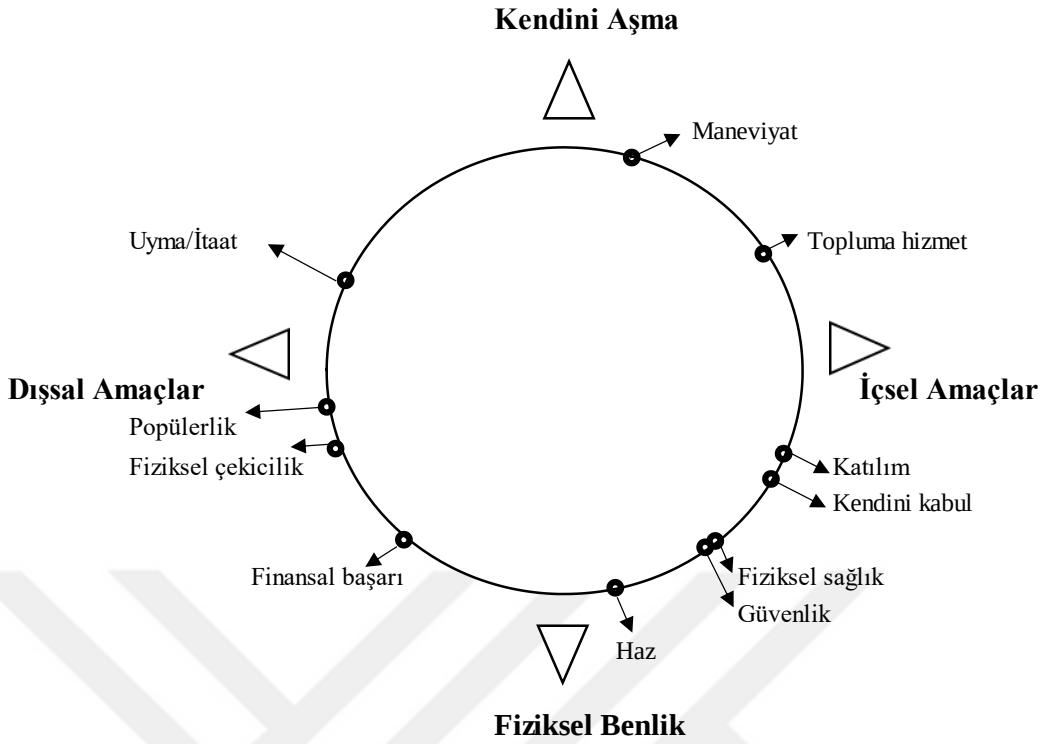
İçsel amaçlar, insanların tabiatı ve ihtiyaçlarıyla doğal bir adaptasyon halindeyken dışsal amaçlar doğrudan kültür ve çevre ile şekillendirilir ve çoğunlukla sosyal açıdan statülü görülen ürünlere sahip olma ve insanlardan olumlu dönütler alma gereksinimlerini içermektedir. İçsel ve dışsal amaçlar kişilerin refahını farklı şekillerde etkilemektedir (Kasser ve Ryan, 2001). İçsel amaçlara bağlılık düzeyleri daha yüksek olan bireylerin, yaşam doyumları, mutluluk, kendilerini gerçekleştirme, saygı duyma, açık fikirli olma, genel sağlık düzeyleri daha yüksek iken; depresyon, kaygı düzeyleri daha düşüktür. (Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve Kasser, 1995). İçsel amaçlara ulaşma çabası kişinin psikolojik sağlığını olumlu etkilemektedir (Cengiz-Deniz, 2018; İlhan, 2009; İlhan & Özbay, 2010, Aygün, 2014, Casas ve ark.,2004; Ryan vd., 1999, Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve Kasser, 1995). Birçok ülkede benzer sonuçların elde edildiği görülmüştür. Bazı araştırmaların bulgularına göre şu yargıya varılmaktadır: İçsel amaçlara ulaşıldıkça refah seviyesi artmakta, dışsal amaçlara ulaşmak ise refah getirmemekte hatta aksine refah seviyesini düşürmektedir (Casas vd., 2004; İlhan, 2009; King, 1998; Ryan vd., 1999). Bazı araştırmalarda ise, içsel ve dışsal olup olmadığı dikkate alınmaksızın yaşam amaçlarıyla öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulunmuştur (İlhan, 2009; Lekes vd., 2010; Toprak, 2018).

Literatür incelendiğinde içsel amaçların psikolojik sağlığa olumlu etkisi konusunda bir uzlaşma görülürken dışsal amaçların psikolojik sağlığa etkileri hakkında birbirinden farklı araştırma sonuçları görülmektedir.

Brdar (2009) ve arkadaşlarına göre kişinin içinde yaşadığı kültürle bağlantılı olarak dışsal bir amaca sahip olmak öznel iyi oluşu arttırıcı bir etkiye de sahip olabilmektedir. Bu durumun ortaya çıkabilmesi için dışsal amacın ekonomik bir güvence sağlaması ve kişinin içsel amaçlarına olumlu etki etmesi gerekmektedir. Dışsal amaçlar, bireylerin içsel amaçlarına ulaşarak temel ihtiyaçlarının giderilmesi noktasında belli bir oranda gereklidir (Kasser, 2014). Özellikle gelişmekte olan ekonomiye sahip veya ekonomik açıdan dezavantajlı ülkelerde belli bir maddi düzeye ulaşmak salt tüketim anlamına gelmeyebilir. Bireyler maddi amaçlara ulaşarak kendilerini ifade etme ve geliştirme imkanları da sağlayabilmektedirler. Dışsal amaçların öznel iyi oluş üzerindeki etkisi

toplumun bireyci veya kolektif bir toplum olmasına göre de farklılık gösterebilmektedir. Örneğin içsel amaçlara, bireyci ve ekonomik açından avantajlı ülkelere mensup bireyler daha kolay ulaşabilmektedir. Bunun yanında bireyci toplumlarda içsel amaçlara ulaşılması kolektif toplumlara göre daha çok desteklenmektedir. Kolektif toplumlarda grubun iyiliği bireysel iyilikten daha önde tutulmakta ve bu doğrultuda grubun iyileşmesine katkı sağlayacak dışsal amaçlar vurgulanmaktadır (Brdar vd, 2009). Wong ve Ahuvia (1998), maddi başarı yaşam amacının varlıklı ülkelerde lüks ve statü, yoksul ülkeler için ise "yaşayabilmek" anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Ekonomik olarak gelişmekte ve bireyci-kolektif toplum arasında geçiş konumunda olan Türkiye'de öznel iyi oluş ve yaşam amaçları ilişkilerini inceleyen bir araştırma yapılmış ve sonuç olarak dışsal amaçların öznel iyi oluş üzerinde olumsuz etkilere yol açtığı, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu noktasında içsel amaçlara sahip olmanın belirleyici olduğu saptanmıştır (İlhan ve Özbay, 2010). Özetle, içsel bir yaşam amacına sahip olmanın psikolojik iyi oluşa olumlu etkisi ve dışsal amacın kişinin refah düzeyini düşürüp düşürmeyeceği bireyin içinde yaşadığı ülkenin ekonomisi, bireyci veya kolektif bir toplum olup olmadığıyla ilişkili olabilmektedir. Ülkeler heterojen yapılar gösterdiğinden yaşam amaçları hakkında evrensel bir yargıya varmak henüz mümkün görülmemektedir.

Bu konuda Grouzet ve arkadaşları (2005), tarafından yaşam amaçlarını konu alan oldukça kapsamlı bir araştırma yapılmuştır. Araştırmada yaşam amaçlarının genellebilirliği hakkında bilgi edinilmeye çalışılmıştır. Farklı coğrafya, kültür ve ekonomilere sahip 15 farklı ülkeden katılan katılımcılarla yapılan araştırmada yaşam amaçlarının 11 alt boyutta incelenebileceği sonucuna varılmıştır.



Şekil 1: Yaşam Amaçları Dairesel Gösterimi

(Grouzed vd., 2005)

Araştırma sonucunda Çok Boyutlu Ölçeklendirme ve Dairesel analizler yapılmıştır (Şekil 1). Analizler Kasser ve Ryan (1993, 1996, 2001)'ın yaşam amaçları ile yaptıkları çalışmalar bağlamında değerlendirildiğinde onların oluşturduğu içsel ve dışsal amaçlar boyutlarının yanında fiziksel benlik (physical self) ve kendini aşma (self transcendence) boyutları da eklenmiştir. Çalışma sonucunda el edilen bu yapı daha esnek bir yapı sunarak amaçların farklı biçimlerde sınıflandırılmasına olanak tanımıştır. Bu doğrultuda ölçek hala sınırlı olsa da kapsam ve evrensellik boyutunda önemli bir gelişme sağlamıştır.

3. YÖNTEM

Tezin bu bölümünde, çalışmanın modeli, örneklem ve katılımcılar, veri toplamada kullanılan araçlar, verilerin toplanması ve veri analizlerine dair bilgiler bulunmaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşam amaçları ile rüya motifleri arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modeline göre analiz edilecektir. İlişkisel tarama modeline dayalı olarak yapılan analizlerde iki ve/veya daha fazla değişkenin birlikte değişimi, bir değişim olması halinde bu değişimin derecesinin belirlenmesi hedeflenmektedir (Karasar, 2018).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim döneminde Yıldız Teknik Üniversitesi'nin 13 farklı fakültesinde eğitim gören 385'i(%67,7) kadın ve 184'ü (%32,3) erkek olmak üzere toplamda 569 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Çalışmaya katılan 569 katılımcının; 80'i Eğitim Fakültesi, 59'u Elektrik Elektronik Fakültesi, 41'i Fen Bilimleri Enstitüsü, 61'i Fen Edebiyat Fakültesi, 15'i Gemi İnşaatı ve Denizcilik, 33'ü İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, 44'ü İnşaat Fakültesi, 89'u Kimya-Metalürji Fakültesi, 62'si Makine Fakültesi, 39'u Mimarlık Fakültesi, 15'i Sanat ve Tasarım Fakültesi, 29'u Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2'si Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencisidir.

Katılımcıların; 19'u (%3,3) hazırlık sınıfı, 128'i (%22,5) birinci sınıf, 117'si (%20,6) ikinci sınıf, 104'ü(%18,3) üçüncü sınıf, 128'i (%22,5) dördüncü sınıf ve 73'ü (12.3) lisansüstü düzeyindedir.

Katılımcıların 476'sı (%83,7) 18-24 yaş aralığında, 93'ü (%16,3) 25-30 yaş aralığında olup 101'i (%17,8) şimdiye kadar korona virüs enfeksiyonuna yakalanmış, 468'i(%82,2) korona virüs enfeksiyonuna yakalanmamıştır. Katılımcıların

511’i(%89,8) kapanma sürecini evde geçirirken 58’i (%11,2)kendi evinde veya öğrenci evinde geçirmiştir.

Tablo 1: Araştırma Grubunun Betimsel İstatistikleri

	Erkek		Kadın	
	n	%	n	%
Fakülte				
Eğitim Fakültesi	10	12,50	70	87,50
Elektrik Elektronik Fakültesi	40	67,80	19	32,20
Fen Bilimleri Enstitüsü	13	31,71	28	68,29
Fen Edebiyat Fakültesi	12	19,67	49	80,33
Gemi İnşaatı ve Denizcilik	9	60,00	6	40,00
İktisadi ve İdari Bilimler Fakülte	10	30,30	23	69,70
İnşaat Fakültesi	17	38,64	27	61,36
Kimya-Metalurji Fakültesi	23	25,84	66	74,16
Makine Fakültesi	37	59,68	25	40,32
Mimarlık Fakültesi	5	12,82	34	87,18
Sanat ve Tasarım Fakültesi	3	20,00	12	80,00
Sosyal Bilimler Enstitüsü	4	13,79	25	86,21
Yabancı Diller Yüksekokulu	1	50,00	1	50,00
Sınıf Düzeyi				
Hazırlık	9	47,4	10	52,6
Birinci Sınıf	38	29,7	90	70,3
İkinci Sınıf	34	29,1	83	71,0
Üçüncü Sınıf	36	34,6	68	65,4
Dördüncü Sınıf	49	38,3	79	61,7
Lisansüstü	18	24,7	55	75,4
Yaş				
18-24	148	31,1	328	68,9
25-30	36	38,7	57	61,3
Korona Virüs Enfekte Olanlar	161	34,4	307	*65,6*
Pandeminin Geçirildiği Yer				
Aile Evi	161	31,5	350	68,5
Öğrenci veya Kendi Evi	18	42,9	24	57,1

3.3.Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Brown ve Ryan, 2003), Yaşam Amaçları Ölçeği (İlhan, 2009), Rüya Motifleri Ölçeği-Kısa Form (Kai ve Yu, 2018) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Ölçeklere ve forma dair detaylı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilmiş ve Türkçeye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından uyarlanmıştır. BFÖ, bireylerin günlük hayatlarındaki anlık yaşantılarının farkında olma ve bunlara dikkat etme düzeylerine yönelik eğilimi ölçmektedir. 15 maddeden oluşan 6'lı likert tipli ölçeğin alt boyutları bulunmamaktadır. BFÖ'den alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan ise 95 olup puanlar yükseldikçe bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri de yükselmektedir. Ölçeğin Türkçe formu iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .80; test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011).

3.3.2. Yaşam Amaçları Ölçeği (YAÖ)

Ölçek, Öz-Belirleme kuramını temele alarak üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarını belirleyebilmek üzere İlhan (2009) tarafından geliştirilmiştir. 47 maddeden oluşan, 7'li likert tipli ölçekte 7 puan birey için en önemli amacı ifade ederken 1 puan ise bireyin en az önem verdiği amacı göstermektedir. Ölçekte toplam 9 farklı yaşam amacı bulunmaktadır. Bu yaşam amaçları; Kişisel İlişki, Topluma Katkı, Fiziksel Sağlık, Kişisel Gelişim, Anlamlı Yaşam, Aileye Katkı, Ünlü Olma, İmaj ve Maddi Başarıdır. Ayrıca ölçek bireylerin içsel amaçlarını ve dışsal amaçlarını da belirlemek amacıyla kullanılmaktadır.

Ölçeğin Cronbach alfa ve korelasyon ranjları dikkate alınarak yapılan birinci düzey analize göre alt boyutların güvenirlik katsayıları .74 ile .90 arasında değişmektedir. İkinci düzey alt boyutların (İçsel Amaçlar ve Dışsal Amaçlar) iç tutarlık katsayıları; İçsel Amaçlar için .85 dışsal amaçlar için ise .77 olarak bulunmuştur. Bunlara göre iç tutarlılığın sağlanması için değerlerin .70 değerinin üzerinde olması kıstası sağlanmakta ve bu bağlamda ölçeğin güvenilir olduğu saptanmıştır (İlhan, 2009).

3.3.3. Rüya Motifleri Ölçeği

Yu ve Kai (2018) tarafından geliştirilen Rüya Motifleri Ölçeği Kısa Formu Yılmaz (2018) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 20 maddeden oluşan ölçekte amaç bireyin ağırlıklı olarak deneyimlediği rüya motiflerini belirlemektedir. 5'li likert tipi olan ölçekte toplam 5 alt boyut bulunmaktadır (Gerçek Dışılık, Şişirilmiş Kendilik, Kötülük Kuruntusu, Tatminsizlik-Doyumsuzluk). Her alt boyut için en düşük puan 5; en yüksek puan ise 25 olup alınan puanlar yükseldikçe bireyin o alt boyuta ait rüyaları görmek sıklığı yükselmektedir.

Rüya Motifleri Ölçeğinin yapı geçerliğini incelemek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmış, ölçek puanlarının güvenirliğini incelemek için ise Cronbach alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Ölçüt Bağıntı Geçerliğini sınamak amacıyla, Rüya Motifleri Ölçeği ile Kısa Semptom Tarama Envanterin alt boyutların arasında korelasyonlara bakılmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Alpha katsayılarının yüksek olması (Gerçek Dışılık= .80, Şişirilmiş Kendilik= .84, Kötülük Kuruntusu= .87, Tatminsizlik-Doyumsuzluk= .80), alt boyutlarda yer alan maddelerin birbiriyle tutarlı olduğunu göstermektedir. AFA ve DFA sonuçları da ölçeğin geçerliliğini teyit etmiştir.

3.3.4.Kişisel Bilgi Formu

Bu form, katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel Bilgi Forumu'nda yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi, fakülte, sınıf düzeyi, korona virüs enfeksiyon geçmişi, pandemi sürecinin geçirildiği yer vb. konularda bilgi edinmek amacıyla sorulara yer verilmiştir.

3.4. Veri Toplama ve Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan ölçekler "Google Formlar" kullanılarak çevrim içi platforma taşınmıştır. Araştırmaya Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencileri katılmış olup kolay ulaşılabilirlik örneklem seçim yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde, araştırmacının çalışacağı örnekleme kolay ulaşabilme imkânı sağlanmaktadır (Creswell, 2003). Veri toplama işleminin sonucunda araştırmaya 13 farklı fakülteden 613 Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencisi katılmıştır. Katılanlardan 30 yaşın üzerinde olan 46 kişi analize dahil edilmemiştir.

Veriler analiz edilmeden önce normal dağılıp dağılmadıkları çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 aralığında olduğu durumlarda verilerin normal dağıldıkları kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell 2013). Ölçeklerin ve alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2'de verilmiştir:

Tablo 2: Değişkenlerin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Gerçek Dışılık	.941	.420
Şişirilmiş Kendilik	.500	-.319
Kötülük Kuruntusu	.823	.154
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	.621	.167
Bilinçli Farkındalık	-.006	-.146
İçsel Yaşam Amaçları	-.636	.604
Dışsal Yaşam Amaçları	-.354	-.358

Tablo 2 incelendiğinde değişkenlerin çarpıklık değerleri .941 ile -.636 arasında değişmektedir. Buna göre normal dağılım gösterdikleri görülmektedir. Bu bilgiden hareketle veriler analiz edilirken parametrik analizler kullanılmıştır.

Buna göre, katılımcıların Rüya Motifleri Ölçeğinin alt boyutları olan Gerçek Dışılık, Şişirilmiş Kendilik, Kötülük Kuruntusu ve Tatminsizlik/Doyumsuzluk değişkenlerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Amaçları Ölçeğinin alt boyutları (İçsel amaçlar, Dışsal amaçlar, Kişilerarası ilişki, Topluma katkı, Maddi başarı, Fiziksel sağlık, İmaj/çekicilik, Kişisel gelişim, Aileye katkı, Ünlü olma/tanınma, Anlamlı yaşam) tarafından yordanıp yordanmadığı Basit Regresyon Analizi kullanılarak test edilmiştir.

Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencilerinin rüya motiflerinin cinsiyet, yaş, korona virüs enfeksiyon geçmişi, pandemi sürecinin geçirildiği yere göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediği test edebilmek amacıyla iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığını ölçen Bağımsız Örneklem T Testi yapılmıştır. Öte yandan, öğrencilerin rüya motiflerinin sınıf düzeylerine ve fakültelere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini test etmek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyansların homojenliği Levene testi ile incelenmiş ve homojenlik durumuna göre analizler gerçekleştirilmiştir. Anlamlı farklılık bulunan testlerde farklılığın hangi gruptan kaynaklandığının öğrenilmesi için Post-Hoc testlerinden Bonferonni kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt verebilmek amacıyla yapılan analizlere yer verilmiştir.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri, Yaşam Amaçları ve Rüya Motiflerine İlişkin Betimsel Bilgiler

Tablo 3: Örneklemin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Betimsel İstatistikleri

	N	$\bar{X}$	Ss.
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	569	51.33	10.87

Tablo 3 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan toplam puanların ortalamasının 51.33(ss=10.87) olduğu görülmektedir.

Tablo 4: Örneklemin Yaşam Amaçları Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

Yaşam Amaçları Ölçeği Alt Boyutları	N	$\bar{X}$	Ss.
İçsel Amaçlar	569	175.97	25.29
Dışsal Amaçlar	569	77.99	14.31
Kişilerarası İlişki	569	33.26	5.98
Topluma Katkı	569	33.44	8.89
Fiziksel Sağlık	569	24.31	3.92
Kişisel Gelişim	569	37.18	4.28
Aileye Katkı	569	31.39	8.67
Anlamlı Yaşam	569	16.37	3.99
Maddi Başarı	569	35.29	5.77
Fiziksel Çekicilik	569	25.65	6.04
Tanınma/Ünlü Olma	569	17.04	6.07

Tablo 4 incelendiğinde Yaşam Amaçları Ölçeği; İçsel Amaçlar, Dışsal Amaçlar, Kişilerarası İlişki, Topluma Katkı, Fiziksel Sağlık, Kişisel Gelişim, Aileye Katkı, Anlamlı Yaşam, Maddi Başarı, Fiziksel Çekicilik, Tanınma/Ünlü Olma alt ölçeklerinin ortalamalarının sırasıyla 175.97(ss=25.29), 77.99(ss=14.31), 33.26(ss=5.98), 33.44(s=8.89), 24.31(ss=3.92), 37.18(ss=4.28), 31.39(ss=8.67), 16.37(ss=3.99), 35.29(s=5.77), 25.65(ss=6.04), 17.04(ss0=6.07) olduğu görülmektedir.

Tablo 5: Örneklemin Rüya Motifler Ölçeği Alt Boyutlarının Betimsel İstatistikleri

Rüya Motifleri Ölçeği	N	$\bar{X}$	Ss.
Gerçek Dışılık	569	9,79	4,13
Şişirilmiş Kendilik	569	11,58	4,07
Kötülük Kuruntusu	569	11,43	4,47
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	569	11,20	3,68

Tablo 5 incelendiğinde Rüya Motifleri Ölçeği; Gerçek dışılık, Şişirilmiş Kendilik, Kötülük Kuruntusu, Tatminsizlik/Doyumsuzluk alt ölçeklerinin ortalamaları sırasıyla 9,79(ss=4,13), 11,58(ss=4,07), 11,43(ss=4,47), 11,20(ss=3,68) olduğu görülmektedir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Yordanmasına İlişkin Bulgular

4.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Bilinçli Farkındalıkları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Araştırmanın bu kısmında Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan toplam puanlar ile Rüya Motifleri Ölçeğinin alt boyutları olan Gerçek Dışılık, Şişirilmiş Kendilik, Kötülük Kuruntusu ve Tatminsizlik/Doyumsuzluk puanları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Rüya Motifleri Ölçeği alt boyutlarının normallik varsayımını sağladığı görülmüş ve parametrik analizlerden olan basit regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular tabloda verilmiştir.

Tablo 6: Örneklemin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Rüya Motifleri Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	B	S.hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	2,633	0,779		3,381				
Gerçek Dışılık	0,139	0,015	0,367	9,399	0,000	0,367	0,135	88,350
(Sabit)	8,918	0,817		10,912				
Şişirilmiş Kendilik	0,052	0,016	0,139	3,335	0,001	0,139	0,019	11,125
(Sabit)	4,898	0,861		5,689				
Kötülük Kuruntusu	0,127	0,016	0,310	7,758	0,000	0,310	0,096	60,184
(Sabit)	9,037	0,741		12,191				
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	0,042	0,014	0,124	2,987	0,003	0,124	0,015	8,925

Tablo 6 incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Rüya Motifleri Ölçeği alt boyutlarının yordayıcılığının anlamlı olduğu görülmektedir (Gerçek dışılık; R^2=0,135 p<.05 Şişirilmiş Kendilik; R^2=0,019 p<.05 Kötülük Kuruntusu; R^2=0,096 p<.05 Tatminsizlik/Doyumsuzluk; R^2=0,015 p<.05). Bilinçli farkındalık düzeyi; Rüya Motifleri Ölçeği alt boyutlarından Gerçek Dışılık, Şişirilmiş Kendilik, Kötülük Kuruntusu ve Tatminsizlik/Doyumsuzluk rüya motiflerindeki varyansın sırasıyla %13'ünü, %1'ini, %9'unu ve %1'ini açıklamaktadır.

4.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Rüya Motiflerinin Yaşam Amaçları Tarafından Yordanmasına İlişkin Bulgular

Tablo 7: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Toplamının ve İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Gerçek Dışılık Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

YAÖ Alt Boyutları	B	S. hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	9,707	1,220		7,958				
İçsel Amaçlar	0,000	0,007	0,003	0,072	0,942	0.003	0.000	0.005
(Sabit)	9,200	0,980		9,384				
Kişilerarası İlişki	0,018	0,029	0,026	0,616	0,538	0,026	0,001	0,380
(Sabit)	9,887	0,675		14,637				
Topluma Katkı	-0,003	0,020	-0,006	-0,142	0,887	0,006	0,000	0,020
(Sabit)	9,797	1,089		8,994				
Fiziksel Sağlık	0,000	0,044	0,000	-0,003	0,998	0,000	0,000	0,000
(Sabit)	7,643	1,515		5,044				
Kişisel Gelişim	0,058	0,040	0,060	1,429	0,153	0,060	0,004	2,043
(Sabit)	10,757	0,650		16,547				
Aileye Katkı	-0,031	0,020	-0,064	-1,536	0,125	0,064	0,004	2,358
(Sabit)	8,617	0,731		11,787				
Anlamlı Yaşam	0,072	0,043	0,069	1,658	0,098	0,069	0,005	2,750

Tablo 7'de görülen regresyon analizi sonucuna göre içsel amaçlar ve içsel amaçlarınn alt boyutları olan kişilerarası ilişki, topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, aileye katkı ve anlamlı yaşamın gerçek dışılık rüya motifini yordamadığı bulunmuştur ($p>0.05$).

Tablo 8: Örneklemin Dışsal Yaşam Amaçları Toplamının ve Dışsal Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Gerçek Dışılık Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	B	S. hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	6,348	0,950		6,682				
Dışsal Amaçlar	0,044	0,012	0,153	3,689	0,000	0,153	0,023	13,609
(Sabit)	7,520	1,071		7,023				
Maddi Başarı	0,064	0,030	0,090	2,152	0,032	0,090	0,008	4,632
(Sabit)	8,356	0,754		11,055				
İmaj/Çekicilik	0,057	0,029	0,083	1,987	0,047	0,083	0,007	3,950
(Sabit)	7,561	0,507		14,900				
Ünlü Olma/Tanınma	0,131	0,028	0,193	4,672	0,000	0,193	0,037	21,830

Tablo 8'de görülen regresyon analizi sonucunda dışsal amaçlar ve dışsal amaçların alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik ve ünlü olma/tanınmanın gerçek dışılık rüya motifini yordadığı bulunmuştur (Dışsal Amaçlar; R= 0,153 R^2= 0,023 F= 13,609 p<.005 Maddi Başarı; R=0,090 R^2= 0,008 F=4,632 p<.005 İmaj/Çekicilik; R= 0,083 R^2= 0,008 F=3,950 p<.005 Ünlü Olma/Tanınma; R=0,193 R^2=0,037 F= 21,830 p<.005). Dışsal amaçlar, maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma alt boyutları gerçek dışılık rüya motifi toplam varyansının sırasıyla %2'sini, %0,8'ini, %0,7'sini ve %3'ünü açıklamaktadır.

Elde edilen bulgular içsel amaçlar ve dışsal amaçlar alt boyutlarında değerlendirildiğinde içsel amaçlar yaşam amacının gerçek dışılık rüya motifini yordamadığı dışsal amaçların ise yordadığı görülmektedir.

Tablo 9: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Toplamının ve İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Şişirilmiş Kendilik Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

YAÖ Alt Boyutları	B	S. hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	8,964	1,197		7,487				
İçsel Amaçlar	0,015	0,007	0,092	2,12	0,027	0,092	0,009	4,892
(Sabit)	10.522	0.966		10.897				
Kişilerarası İlişki	0.032	0.029	0.047	1.118	0.264	0,047	0,002	1,251
(Sabit)	10,412	0,664		15,684				
Topluma Katkı	0.035	0,019	0,077	1,828	0,068	0,077	0,006	3,342
(Sabit)	8,729	1,067		8,182				
Fiziksel Sağlık	0,117	0,043	0,113	2,712	0,007	0,113	0,013	7,353
(Sabit)	5,855	1,476		3,966				
Kişisel Gelişim	0,154	0,039	0,162	3,906	0,000	0,162	0,026	15,260
(Sabit)	11,623	0,642		18,101				
Aileye Katkı	-0,001	0,020	-0,003	-0,061	0,951	0,003	0,000	0,004
(Sabit)	10,482	0,721		14,543				
Anlamlı Yaşam	0,067	0,043	0,066	1,576	0,116	0,066	0,004	2,483

Tablo 9'da görülen regresyon analizi sonucunda içsel amaçlar ve içsel amaçların alt boyutları olan fiziksel sağlık ve kişisel gelişimin şişirilmiş kendilik rüya motifini yordadığı bulunmuştur (İçsel Amaçlar; R= 0,092 R^2=0,009 F= 4,892 p<0.05 Fiziksel Sağlık; R= 0,113 R^2= 0,013 F= 7,353 p<0.05 Kişisel Gelişim; R= 0,162 R^2= 0,026 F= p<0.05). İçsel amaçlar, fiziksel sağlık ve kişisel gelişim alt boyutları şişirilmiş kendilik rüya motifi toplam varyansının sırasıyla %0,9'unu, %1'ini ve %2'sini açıklamaktadır.

Tablo 10: Örneklemin Dışsal Yaşam Amaçları Toplamının ve Dışsal Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Şişirilmiş Kendilik Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	B	S.hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	4.222	0.894		4.723				
Dışsal Amaçlar	0.094	0.011	0.332	8.375	0.000	0.332	0.110	70.139
(Sabit)	4.875	1.021		4.776				
Maddi Başarı	0.190	0.029	0.269	6.662	0.000	0.269	0.073	44.384
(Sabit)	8.359	0.733		11.408				
İmaj/Çekicilik	0.126	0.028	0.187	4.524	0.000	0.187	0.035	20.467
(Sabit)	7.695	0.479		16.053				
Ünlü Olma/Tanınma	0.228	0.026	0.340	8.615	0.000	0.340	0.116	74.226

Tablo 10'da görülen regresyon analizi sonucunda dışsal amaçlar ve dışsal amaçların alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik ve ünlü olma/tanınmanın şişirilmiş kendilik rüya motifini yordadığı bulunmuştur (Dışsal Amaçlar; R= 0.332 R^2= 0.110 F=70.139 p<.05 Maddi Başarı; R=0.269 R^2= 0.073 F= 44.384 p<.05 İmaj/Çekicilik; R=0.187 R^2= 0.035 F= 20.467 p<.005 Ünlü Olma/Tanınma; R=0.340 R^2=0.116 F=74.226 p<.05). Dışsal amaçlar, maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma alt boyutları gerçek dışılık rüya motifi toplam varyansının sırasıyla %11'ini, %7'sini, %3'ünü ve %11'ini açıklamaktadır.

Tablo 11: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Toplamının ve İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Kötülük Kuruntusu Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

YAÖ Alt Boyutları	B	S.hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	10.907	1.319		8.268				
İçsel Amaçlar	0.003	0.007	0.017	0.403	0.687	0.017	0.000	0.162
(Sabit)	10.900	1.060		10.280				
Kişilerarası İlişki	0.016	0.031	0.021	0.510	0.610	0.021	0.000	0.260
(Sabit)	11.045	0.730		15.122				
Topluma Katkı	0.012	0.021	0.023	0.549	0.583	0.023	0,001	0.302
(Sabit)	11.479	1.178		9.744				
Fiziksel Sağlık	-0.002	0.048	-0.002	-0.040	0.968	0.002	0.000	0.002
(Sabit)	8.212	1.636		5.020				
Kişisel Gelişim	0.087	0.044	0.083	1.981	0.048	0.083	0.007	3.926
(Sabit)	12.594	0.703		17.923				
Aileye Katkı	-0.037	0.022	-0.072	-1.716	0.087	0.072	0.005	2.943
(Sabit)	9.734	0.789		12.335				
Anlamlı Yaşam	0.104	0.047	0.093	2.215	0.027	0.093	0.009	4.907

Tablo 11'de görülen regresyon analizi sonucunda içsel amaçların alt boyutları olan kişisel gelişim ve anlamlı yaşamın kötülük kuruntusu rüya motifini yordadığı bulunmuştur (Kişisel Gelişim; R=0,083 R^2= 0,007 F= 3,926 p<0.05 Anlamlı Yaşam; R=0,093 R^2= 0,009 F=4,907 p<0.05). Kişisel gelişim ve anlamlı yaşam kötülük kuruntusu rüya motifi toplam varyansının sırasıyla %0.7sini ve %0.9'unu açıklamaktadır.

Tablo 12: Örneklemin Dışsal Yaşam Amaçları Toplamının ve Dışsal Amaçlar Alt Boyutlarının Kötülük Kuruntusu Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	B	S.hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	6.869	1.021		6.726				
Dışsal Amaçlar	0.059	0.013	0.187	4.543	0.000	0.187	0.035	20.640
(Sabit)	7.356	1.150		6.397				
Maddi Başarı	0.116	0.032	0.149	3.593	0.000	0.149	0.022	12.907
(Sabit)	9.423	0.814		11.580				
İmaj/Çekicilik	0.078	0.031	0.106	2.537	0.011	0.106	0.011	6.438
(Sabit)	8.992	0.549		16.391				
Ünlü Olma/Tanınma	0.143	0.030	0.195	4.722	0.000	0.195	0.038	22.295

Tablo 12'de görülen regresyon analizi sonucunda dışsal amaçlar ve dışsal amaçların alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik ve ünlü olma/tanınmanın kötülük kuruntusu rüya motifini yordadığı bulunmuştur (Dışsal Amaçlar; R= 0,187 R^2= 0,035 F= 20.640 $p<0.05$ Maddi Başarı; R=0,149 R^2= 0,022 F=12,907 $p<0.05$ İmaj/Çekicilik; R= 0,106 R^2=0,011 F= 6,438 $p<0.05$ Ünlü Olma/Tanınma; R=0,195 R^2= 0,038 F= 22,295 $p<0.05$). Dışsal amaçlar, maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma alt boyutları kötülük kuruntusu rüya motifi toplam varyansının sırasıyla %3'ünü, %2'sini, %1'ini ve %3'ünü açıklamaktadır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde kötülük kuruntusu rüya motifinin dışsal amaçlar ve alt boyutlarının tümü tarafından yordandığı görülmektedir.

Tablo 13: Örneklemin İçsel Yaşam Amaçları Toplamının ve İçsel Yaşam Amaçları Alt Boyutlarının Tatminsizlik/Doyumsuzluk Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

YAÖ Alt Boyutları	B	S.hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	8.483	1.082		7.838				
İçsel Amaçlar	0.015	0.006	0.106	2.539	0.011	0.106	0.011	6.448
(Sabit)	9.094	0.870		10.448				
Kişilerarası İlişki	0.063	0.026	0.103	2.462	0.014	0.103	0.011	6.063
(Sabit)	10.234	0.601		17.019				
Topluma Katkı	0.029	0.017	0.070	1.670	0.096	0.070	0,005	2.788
(Sabit)	8.468	0.965		8.775				
Fiziksel Sağlık	0.113	0.039	0.120	2.871	0.004	0.120	0.014	8.245
(Sabit)	7.424	1.345		5.520				
Kişisel Gelişim	0.102	0.036	0.118	2.829	0.005	0.118	0.014	8.002
(Sabit)	10.835	0.581		18.647				
Aileye Katkı	0.012	0.018	0.028	0.658	0.510	0.028	0.001	0.434
(Sabit)	10.330	0.653		15.824				
Anlamlı Yaşam	0.053	0.039	0.058	1.378	0.169	0.058	0.003	1.898

Tablo 13'te görülen regresyon analizi sonucunda içsel amaçlar ve içsel amaçların alt boyutları olan kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık ve kişisel gelişimin tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifini yordadığı bulunmuştur (İçsel Amaçlar; R= 0,106 R^2= 0,011 F= 6,448 $p<0.05$ Kişilerarası İlişki; R=0,103 R^2= 0,011 F= 6,063 $p<0.05$ Fiziksel Sağlık; R=0,120 R^2= 0,014 F=8,245 $p<0.05$ Kişisel Gelişim;

R=0,118 R^2= 0,014 F= 8,002 p<0.05). İçsel amaçlar, kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık ve kişisel gelişim alt boyutları tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifi varyansının %1'ini açıklamaktadır.

Tablo 14: Örneklemin Dışsal Yaşam Amaçları Toplamının ve Dışsal Amaçlar Alt Boyutlarının Tatminsizlik/Doyumsuzluk Rüya Motifi Üzerindeki Etkisini Ölçmek İçin Yapılan Regresyon Analizi

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	B	S.hata	ß	t	p	R	R^2	F
(Sabit)	6.104	0.830		7.357				
Dışsal Amaçlar	0.065	0.010	0.254	6.250	0.000	0.254	0.064	39.056
(Sabit)	5.920	0.933		6.347				
Maddi Başarı	0.150	0.026	0.234	5.741	0.000	0.234	0.055	32.955
(Sabit)	8.918	0.668		13.352				
İmaj/Çekicilik	0.089	0.025	0.146	3.515	0.000	0.146	0.021	12.358
(Sabit)	8.820	0.449		19.642				
Ünlü Olma/Tanınma	0.140	0.025	0.230	5.635	0.000	0.230	0.053	31.749

Tablo 14'te görülen regresyon analizi sonucunda dışsal amaçlar ve dışsal amaçların alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik ve ünlü olma/tanınmanın tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifini yordadığı bulunmuştur (Dışsal Amaçlar; R= 0,025 R^2=0,064 F= 39,056 p<0.05 Maddi Başarı; R=0,234 R^2= 0,055 F= 32,955 p<0.05 İmaj/Çekicilik; R= 0,146 R^2=0,021 F=12,358 p<0.05 Ünlü Olma/Tanınma; R=0,230 R^2=0,053 F=31,749 p<0.05). Dışsal amaçlar, maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma/tanınma alt boyutları kötülük kuruntusu rüya motifi toplam varyansının sırasıyla %6'sını, %5'ini, 2'sini ve %5'ini açıklamaktadır. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifinin dışsal amaçlar ve alt boyutlarının tümü tarafından yordandığı görülmektedir.

4.3. Demografik Değişkenlerin Rüya Motifleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Bulgular

Rüya Motifleri Ölçeğinin demografik değişkenlere (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar için t-testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

4.3.1. Cinsiyete Göre Rüya Motifleri

Varyansların homojenliğini test etmek amacıyla Levene testi uygulanmıştır. Gerçek Dışılık, Şişirilmiş Kendilik ve Kötülük Kuruntusu alt boyutlarının varyanslarının homojen olduğu; Tatminsizlik/Doyumsuzluk alt boyunun varyansının ise homojen olmadığı saptanmıştır. Ardından bağımsız gruplar t-testi yapılmış ve sonuçlar varyansların homojenliği dikkate alınarak Tablo'da gösterilmiştir.

Tablo 15: Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	n	x̄	Ss.	Sd.	t	p
Gerçek Dışılık	Kadın	385	9.90	4.18	567	0.91	0.36
	Erkek	184	9.56	4.03			
Şişirilmiş Kendilik	Kadın	385	11.38	3.90	567	-1.72	0.08
	Erkek	184	12.01	4.37			
Kötülük Kuruntusu	Kadın	385	11.62	4.55	567	1,51	0.13
	Erkek	184	11.02	4.26			
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	Kadın	385	11.06	3.41	303.30	-1.23	0.21
	Erkek	184	11.50	4.19			

Tablo 15'te görüldüğü gibi rüya motiflerinde cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Gerçekdışılık; t=0.01; p>.05 Şişirilmiş Kendilik t=-1.72 p>.05 Kötülük Kuruntusu; t=1.51 p>.05 Tatminsizlik/Doyumsuzluk; t=-1.23 p>.05).

Tablo 16: Yaşa Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Yaş	n	x̄	Ss.	Sd.	t	p
Gerçek Dışılık	18-24	476	9.80	4,06	567	0.13	0.89
	25-30	93	9.74	4,50			
Şişirilmiş Kendilik	18-24	476	11.55	4.00	567	-0.46	0.64
	25-30	93	11.76	4.43			
Kötülük Kuruntusu	18-24	476	11.54	4.37	567	1.40	0.16
	25-30	93	10.83	4.91			
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	18-24	476	11.10	3.62	567	-1.47	0.14
	25-30	93	11.72	3.97			

Tablo 16'da görüldüğü gibi rüya motiflerinde yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Gerçekdışılık; t=0.01; p>.05 Şişirilmiş Kendilik t=-1.72 p>.05 Kötülük Kuruntusu; t=1.51 p>.05 Tatminsizlik/Doyumsuzluk; t=-1.23 p>.05)

4.3.2. Fakülteye Göre Rüya Motifleri

Tablo 17: Fakültelere Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Kaynak	K.Toplam	Sd	K.Ort	F	p
Gerçek Dışılık	Gruplar Arası	129.537	9	14.393	.865	.557
	Grup İçi	8769.003	527	16.639		
	Toplam	8898.540	536			
Şişirilmiş Kendilik	Gruplar Arası	147.200	9	16.356	1.017	.425
	Grup İçi	8472.711	527	16.077		
	Toplam	8619.911	536			
Kötülük Kuruntusu	Gruplar Arası	213.650	9	23.739	1.209	.287
	Grup İçi	10345.702	527	19.631		
	Toplam	10559.352	536			
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	Gruplar Arası	90.185	9	10.021	.743	.669
	Grup İçi	7102.947	527	13.478		
	Toplam	7193.132	536			

Rüya Motifleri Ölçeği alt boyutlarında fakülte-enstitü değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Gerçek dışılık; F= .865 p>.05 Şişirilmiş kendilik; F= 1.017 p>.05 Kötülük kuruntusu; F= 1.209 p>.05 Tatminsizlik/Doyumsuzluk; F= .743 p>.05).

4.3.3. Sınıf Düzeyine Göre Rüya Motifleri

Üniversite öğrencilerinin rüya motiflerinde sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Örneklemin sınıflara göre dağılımı incelendiğinde "hazırlık" sınıf düzeyinde olan 19 kişi bulunduğundan analize hazırlık okuyan öğrenciler dahil edilmemiş, analiz 550 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin rüya motiflerine dair aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri, ANOVA sonuçları da Tablo 18'de verilmiştir.

Tablo 18: Sınıf Düzeyine Göre Aritmetik Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{x}$	Ss.
Gerçek Dışılık	1	128	10.04	4.37
	2	117	9.83	4.15
	3	104	9.48	3.58
	4	128	9.94	4.19
	Lisansüstü	73	9.16	4.10
Şişirilmiş Kendilik	1	128	12.34	4.35
	2	117	11.17	3.90
	3	104	11.46	3.87
	4	128	11.83	3.99
	Lisansüstü	73	10.56	4.07
Kötülük Kuruntusu	1	128	11.92	4.67
	2	117	11.69	4.54
	3	104	11.08	4.02
	4	128	11.50	4.48
	Lisansüstü	73	10.43	4.51
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	1	128	11.91	3.99
	2	117	10.81	3.36
	3	104	11.24	3.54
	4	128	10.78	3.38
	Lisansüstü	73	11.06	4.02

Tablo 19: Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Kaynak	K.Toplam	Sd	K.Ort	F	p
Gerçek Dışılık	Gruplar Arası	49.624	4	12.406	0.734	0.569
	Grup İçi	9206.239	545	16.892		
	Toplam	9255.864	549			
Şişirilmiş Kendilik	Gruplar Arası	179,761	4	44,940	2,737	0.028
	Grup İçi	8948,830	545	16,420		
	Toplam	9128,591	549			
Kötülük Kuruntusu	Gruplar Arası	124,654	4	31,164	1,562	0.183
	Grup İçi	10871,484	545	19,948		
	Toplam	10996,138	549			
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	Gruplar Arası	105,668	4	26,417	1,984	0.095
	Grup İçi	7254,871	545	13,312		
	Toplam	7360,538	549			

Tablo 19'a göre Rüya Motifleri Ölçeği şişirilmiş kendilik alt boyutunda sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunurken ($F=2.737$; $p<0.05$), gerçek dışılık, kötülük kuruntusu ve tatminsizlik/doyumsuzluk alt boyutlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Gerçek dışılık; $F= 0.734$ $p>.05$ Kötülük Kuruntusu; $F= 1.562$ $p>.05$ Tatminsizlik Doyumsuzluk; $F= 1.984$ $p>.05$). Farklılığı oluşturan grupları tespit edebilmek için Post-hoc testlerinden varyansların homojenliği test edildikten sonra Bonferonni testi uygulanmıştır. Buna göre 1. Sınıf ve lisansüstü öğrencilerin farklılığı oluşturan gruplar olduğu görülmüştür (Ort. Fark $=1.78$ $p<0.05$). Buna göre 1. Sınıf öğrencileri lisansüstü öğrencilere göre rüyalarında daha sıklıkla şişirilmiş kendilik rüya motifi deneyimlemektedir.

4.3.4. Koronavirüs Enfeksiyon Geçmişine Göre Rüya Motifleri

Tablo 20: Koronavirüs Enfeksiyon Geçmişine Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Enfekte Durumu	n	x̄	Ss.	Sd.	t	p
Gerçek Dışılık	Pozitif	101	9.13	3.91	567	1.761	0.079
	Negatif	468	9.93	4.16			
Şişirilmiş Kendilik	Pozitif	101	11.36	4.13	567	0.595	0.552
	Negatif	468	11.63	4.06			
Kötülük Kuruntusu	Pozitif	101	11.66	4.57	567	-0.572	0.567
	Negatif	468	11.38	4.45			
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	Pozitif	101	11.11	3.60	567	0.255	0.799
	Negatif	468	11.22	3.70			

Tablo 20'de görüldüğü gibi rüya motiflerinde korona virüs enfeksiyon geçmişine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Gerçekdışılık; t=1.761; p>.05 Şişirilmiş Kendilik t=0.595 p>.05 Kötülük Kuruntusu; t=-0.572 p>.05 Tatminsizlik/Doyumsuzluk; t=0.255 p>.05).

4.3.5. Pandemi Sürecinin Ağırlıklı Olarak Geçirildiği Yere Göre Rüya Motifleri

Tablo 21: Pandeminin Geçirildiği Yere Göre Bağımsız Gruplar İçin T Testi Sonuçları

Rüya Motifleri Ölçeği Alt Boyutları	Enfekte Durumu	n	x̄	Ss.	Sd.	t	p
Gerçek Dışılık	Aile Evi	58	9.68	3.97	567	-0.203	0.839
	Öğrenci Evi	511	9.80	4.15			
Şişirilmiş Kendilik	Aile Evi	58	11.60	3.98	567	0.036	0.971
	Öğrenci Evi	511	11.58	4.08			
Kötülük Kuruntusu	Aile Evi	58	11.56	4.51	567	0.245	0.806
	Öğrenci Evi	511	11.41	4.46			
Tatminsizlik/Doyumsuzluk	Aile Evi	58	11.50	3.29	567	0.645	0.519
	Öğrenci Evi	511	11.17	3.23			

Tablo 21'de görüldüğü gibi rüya motiflerinde pandeminin geçirildiği yer değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmamıştır (Gerçek dışılık; t=-0.203; p>.05 Şişirilmiş Kendilik t=0.036 p>.05 Kötülük Kuruntusu; t=0.245 p>.05 Tatminsizlik/Doyumsuzluk; t=0.645 p>.05).

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen sonuçlar literatür dikkate alınarak tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın Rüya Motifleri Ölçeğinin tüm alt boyutlarını yordadığı sonucuna varılmıştır. Rüya motiflerinin Gerçek dışılık boyutu; dışsal yaşam amaçları ile dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Rüya motiflerinin Şişirilmiş kendilik boyutu; içsel yaşam amaçları, içsel yaşam amaçlarının alt boyutları olan fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve dışsal yaşam amaçları ile dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Rüya motiflerinin Kötülük kuruntusu boyutu; içsel yaşam amaçlarından anlamlı yaşam ve dışsal yaşam amaçları ile dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Rüya motiflerinin Tatminsizlik/doyumsuzluk boyutu; içsel yaşam amaçları, içsel yaşam amaçlarının alt boyutları olan kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık, kişisel gelişim ve dışsal yaşam amaçları ile dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri tarafından yordanmaktadır. Özetle, Rüya Motifleri Ölçeğinin dört alt boyutu dışsal yaşam amaçları tarafından yordanırken, içsel yaşam amaçları bu doğrultuda tutarlı bir sonuç vermemektedir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular iki başlıkta tartışılmıştır: İlk başlıkta, araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak ele alınan bilinçli farkındalık ve yaşam amaçları kavramlarının rüya motifleriyle olan ilişkileri; ikinci başlıkta ise kişisel bilgi formundan elde edilen cinsiyet, sınıf düzeyi, fakülte, korona virüs enfeksiyon geçmişi, pandeminin ağırlıklı olarak geçirildiği yer değişkenlerine göre rüya motiflerinin farklılaşıp farklılaşmadığı bulguları tartışılmış ve yorumlanmıştır. Tartışma ve yorum yapılırken bireyin psikiyatrik tanısı olmasa dahi yaşamakta olduğu psikolojik durumların rüya motiflerini etkilediği (Genç vd., 2013) bilgisi dikkate alınmıştır.

5.1. Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Amaçlarının Rüya Motiflerini Yordamasına Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalığın rüya motiflerini yordadığı bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve rüya motifleri ile ilgili alanyazın incelendiğinde bu sonucu tartışmaya ve yorumlamaya yönelik bir araştırmaya rastlanamasa da rüyaların günlük hayattaki faaliyetlerimizden ve ruhsal durumumuzdan etkilendiği ve bilinçli farkındalık kavramının insanın uyanıkken yaşadığı bir deneyim olduğu bilgilerinden hareketle sonucun rüyalarla ilgili literatüre uygun bulunduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalara bakıldığında bilinçli farkındalık kavramıyla mutluluk (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010), olumlu duyguların yaşanma sıklığı(Lutz vd, 2004), yaşam doyumu (Aytekin ve Nevin-Akbay, 2020; Güler ve Usluca, 2021; Pepping, Davis ve O'Donovan, 2013), yaratıcılık düzeyi (Turner, 2014), sağlıklı karar verme (Lykins ve Peters, 2012) stresle baş etme becerileri (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 1994), düşük düzey depresif eğilimler ve kaygı (Alzahrani, 2020), çatışma çözme becerileri (Çelik ve Çetin, 2014) , kişisel gelişim ve öznel iyilik hali (Gülüm, 2017), duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), psikolojik dayanıklılık (Yavuz, 2019) değişkenlerinin ilişkili olduğu bilinmektedir. Rüya Motifleri Ölçeğinin irrasyonel, benmerkezci, narsist, paranoyak ve tatminsiz düşünce ve duyguları rüya motifleri olarak sınıflandırdığı bilgisinden hareketle, bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bireylerin bu düşünce ve duyguları merkeze aldığı rüyalarının arttığı sonucuna varılmaktadır. Freud'a göre gizil istekler rüyalar vasıtasıyla açık içerikler olarak oluşmaktadır. Bu haliyle rüyalar bilinç dışının bir boşalım ve telafi aracıdır. Ayrıca rüyaların duyguların düzenlenmesinde rol aldığı, uykunun REM evresinde beynin duygusal işlemleme sürecine girdiği bilinmektedir (Wilkinson, 2006). Bilinçli farkındalığı, olayları ve durumları yargılamadan olduğu gibi kabul etme ve an'odaklanmaya (Kabat- Zinn, 2003) yönelik bir deneyim olduğu bilgisinden hareketle bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bireylerin gerçek dışılık, şişirilmiş kendilik, kötülük kuruntusu ve tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motiflerini daha sık deneyimliyor olmaları bireylerin günlük hayatta yargılamadan deneyimledikleri olayları rüyalarında işleme aldıklarını ve bilinç dışlarının sansürlenen yanlarının rüyalarının içeriğine yansıdığını düşündürmektedir. Ayrıca Birgül (2020)'ün rüya temalarıyla ilgili yaptığı çalışmada sağlıklı bireylerin psikiyatrik tanı almış bireylere göre daha sıklıkla korku ve kaygı

temaları deneyimledikleri bulunmuştur. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bireylerin psikolojik sağlıklarının iyileştiği ve rüya motiflerinin kaygı düzeyiyle ilişkili olduğu bilgilerini desteklemektedir.

Araştırmada diğer bir bulgu olarak, dışsal yaşam amaçlarının ve alt boyutlarının (maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma) rüya motiflerini yordadığı bulunmuştur. Buna göre yaşam amacı daha çok para kazanmak, mal mülk sahibi olmak olan, moda ve popüler eğilimleri dikkate alarak daha çekici ve imaj sahibi olmak ve/veya tanınır biri haline gelmek isteyen bireylerin irrasyonel, benmerkezci, narsist, paranoyak ve tatminsiz düşünce ve duyguları içeren rüya motiflerini daha sık deneyimlemektedirler. Dışsal amaçlar ile ilgili literatür incelendiğinde dışsal amaçların kişilere refah sağlamadığı hatta bireylerin refahlarını olumsuz yönde etkilediğine dair araştırmalar bulunmaktadır (Casas vd., 2004; King, 1998; Ryan vd., 1999). İçsel amaçlara bağlı olan bireylerin dışsal amaçları olan bireylere kıyasla veya kıyaslanmaksızın yaşam doyumu, mutluluk, kendini gerçekleştirme, kendilerine saygı duyma, öznel iyi oluş, sağlıklarına dikkat etme konularında daha avantajlı oldukları; depresyon ve kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (İlhan, 2009; Kasser ve Ryan, 1993, 1996; Sheldon ve Kasser, 1995). Gerçek dışılık, Şişirilmiş kendilik, Kötülük kuruntusu ve Tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motiflerinin depresyon ve kaygı ile ilişkili (Yılmaz, 2018; Yu, 2018) olduğu düşünüldüğünde dışsal yaşam amaçlarına bağlılık gösteren bireylerin rüyalarında bu motiflerle karşılaşması literatüre uygun görünmektedir. Ayrıca araştırmada içsel yaşam amaçlarının, rasyonel olmayan ve gerçeklikten uzak düşünceler ile tanımlanan Gerçek dışılık rüya motifini yordamadığı bulunmuştur. Bilişsel yaklaşımın amacının bireylerin gerçek dışı düşüncelerini değiştirerek daha olumlu bir kendilik algısı yaratması olduğu (Stuart, 2001) düşünüldüğünde kendine saygı, kendini gerçekleştirme, mutluluk, yaşam doyumu gibi kavramlarla ilişkili olan içsel amaçlara bağlı bireylerin gerçek dışı düşüncelere kapılmadıkları veya daha az kapıldıkları sonucuna varılmaktadır. Bu doğrultuda içsel yaşam amaçları olan bireylerin rüyalarına da gerçek dışılık motifinin yansımayacağı düşünülmektedir.

Rüya motiflerinden Şişirilmiş kendiliğin içsel yaşam amaçları, fiziksel sağlık ve kişisel gelişim değişkenleri tarafından yordandığı bulunmuştur. Şişirilmiş kendilik rüya motifi benmerkezci ve narsist düşünceleri içeren rüyaları sınıflamaktadır. Narsist düşüncenin temel özellikleri bireyin kendine fazlaca bağlı olmasını, diğer insanlardan

onay ve ödül ama isteğine rağmen onlara ilgi göstermemesini, benmerkezci davramasını ve empatik olmayışını içermektedir. Narsist düşüncelere sahip birey, yapmış olduğu eylemlerde ve kendinde mükemmellik hedeflemektedir (Masterson, 2014). Bu doğrultuda narsist düşüncelere sahip veya narsistik kişilik bozukluğu olan bireylerin mükemmel olma çabası içerisinde olup fiziksel sağlıklarına ve kişisel gelişimlerine yönelik davranışlarda olmaları beklenmektedir. Fakat bu çabalarının dışarıdan onay ve ilgi almak amacıyla olduğu göz önünde bulundurulduğunda içsel yaşam amaçlarından ziyade bir dışsal yaşam amacı görüntüsü sergilediği düşünülmektedir. Yaşam Amaçları Ölçeğinin fiziksel sağlık ve kişisel gelişimi ölçen alt boyutlarında *"kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak, kültürlü bir insan olmak, sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, zinde olmak "*maddelerinin olduğu görülmektedir. Bu maddelerin, narsist düşünceleri olan bireyler tarafından insanlara hoş görünmek gayesi ile işaretlenmiş olabileceği düşünülmektedir.

Rüya motiflerinden Kötülük kuruntusunun içsel yaşam amaçlarının alt boyutu olan anlamlı yaşam tarafından yordandığı bulunmuştur. Kötülük kuruntusu, paranoyak düşünceler ile ilişkili bir rüya motifidir (Yılmaz, 2018). Paranoid bozukluk tanısı olan bireyler incelendiğinde, bu kişiler diğer insanlar tarafından takip edildikleri, dünyanın seyrini değiştirecek önemli bir yeteneğe sahip oldukları, ünlü ve önemli kişilerin onlara âşık olduğu inançlarına sahiptirler (Köroğlu, 2016). Bu bağlamda hayatlarını sıradan görmemekte anlamlı ve önemli işler yaptıklarını düşünmektedirler. Yaşam Amaçları Ölçeğinin anlamlı yaşam alt boyutunun *"hayatın gerçek anlamını bulmak, hayatın anlamını bilen biri olmak"* gibi maddeleri içerdiği dikkate alındığında paranoid düşüncelere sahip veya bunlara eğilimli bireylerin hayatın anlamı kavramları ile zihinsel bir uğraş içerisinde oldukları düşünülmektedir. Bu düşünceler rüyalarına "kötülük kuruntusu" motifi şeklinde yansımakta ve bireyler rüyalarında daha sıklıkla takip edilme, kovalanma, zulüm ve işkence görme temalarını deneyimlemektedirler.

Son olarak içsel yaşam amaçları ile içsel yaşam amaçlarının alt boyutları olan kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık ve kişisel gelişimin tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifini yordadığı bulunmuştur. Tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifi, insanların kontrol etmekte güçlük çektiği arzularının şiddetini içermektedir. Bu rüya motifinde bireyler; lezzetli yemekler yediklerini, para bulduklarını, büyük bir evde yaşadıklarını, onlar için önemli olan kişilerle karşılaştıklarını, titizlikle bir iş başardıklarını görürler

(Yılmaz, 2018). Buna göre bu rüya motifini sıklıkla deneyimleyen kişilerin kişilerarası ilişkilerinden, fiziksel sağlıklarından ve kişisel gelişimlerinden doyum alamadıkları bu sebeple rüyaların telafi edici işlevi (Jung, 2020) devreye girerek rüyalarda yemekler yemek, bir iş başarmak, kişi için anlamlı biriyle karşılaşmak gibi temalarla bireyin doyum alması sağlanmaktadır. Ayrıca Fromm (2017)'ye göre rüyalarda bireylerin mantığı odaktan çıkmakta, yalnızca günlük hayatta hissettikleri gerçek duygular, eksikliği hissedilmiş yaşantılar devreye girmektedir, bu bağlamda bireyin gerçekliğinden bağımsız olarak yaşamış olduğu doyumsuzlukların da rüyalarda en saf haliyle yer edinmesi beklenmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulguların bilimsel olarak daha güçlü materyaller haline gelebilmesi için bilinçli farkındalık, yaşam amaçları ve rüya motifleri arasında yapılan çalışmaların artması gerekmektedir.

5.2. Demografik Değişkenlerin Rüya Motifleri Üzerindeki Etkisine Yönelik Tartışma ve Yorum

Bu araştırmanın kapsamında üniversite öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, korona virüs enfeksiyon geçmişi ve pandemi sürecinin ağırlıklı olarak geçirildiği yere göre rüya motifleri üzerinde anlamlı bir etkilerinin olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucunda rüya motifleri üzerinde cinsiyet, fakülte, korona virüs enfeksiyon geçmişi ve pandemi sürecinin ağırlıklı olarak geçirildiği anlamlı bir etkisi olmadığı ancak sınıf düzeyinin anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Lise öğrencilerinde rüya motifleri ve dini tutumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmada rüya motifleri üzerinde cinsiyete bağlı bir farklılaşma bulunamamıştır (Gencer, 2020). Yokuşoğlu, Atasoy ve arkadaşlarının (2017) tıp fakültesi öğrencileriyle yapığı bir araştırmada kız ve erkek öğrencilerinin rüyalarını kontrol etme, rüya bunaltısı, gerçekçi rüyalar görme, rüyada dissostyatif deneyim yaşama açılarından birbirlerinden farklılaştığı bulunmuştur. Diğer bir araştırmada kız öğrencilerin rüya sürelerinin erkek öğrencilerden daha uzun olduğu ve daha fazla obje temsilinin, kişilerarası iletişimin yer aldığı bulunmuştur. (Winegar & Levin, 1997). Psikiyatrik tanı almış hastalar üzerinde yapılan çalışmalarda hastaların, rüya motiflerinin cinsiyetlere göre farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır (Gentil ve Lader, 1978; Hall, 1966). Rüya temalarının ve içeriklerinin cinsiyetlere göre incelendiği diğer

çalışmalarda kadınların ve erkeklerin rüya temalarının farklılaştığı bulunmuştur (Domhoff, 1963; Domhoff vd., 2005; Gahagan, 1936; Hall, 1984; Hall ve Foulkes, 1999; Hall ve Van de Castle, 1966; Nielsen, 2003; Strauch, 2005 Underwood, 2003). Bunlara göre rüya motiflerinin ve temalarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına dair farklı sonuçlar elde edilmiştir. Bu konuda daha fazla araştırma gerekmektedir.

Rüya motiflerinin yaş değişkenine göre farklılaşmadığı araştırma sonucunda elde edilen diğer bir bulgudur. Yaşın, bireylerin yaşantılarını, günlük uğraşlarını etkileyen bir değişken olduğu düşünüldüğünde 18-24 ile 25-30 yaş bireylerin rüya motiflerinin farklılık göstereceği beklense de katılımcıların tümünün Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencisi olması öğrencilerin yaşantılarını ve günlük hayattaki uğraşlarını benzer kılan bir değişkendir. Bu sebeple yaş faktörünün rüya motiflerini etkilemediği düşünülmüştür. Literatür incelendiğinde yaş değişkeninin rüya temalarını etkileyip etkilemediğine dair çeşitli araştırmalar mevcuttur. Nielsen ve arkadaşlarının (2003), üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada 16-18 yaş üniversite öğrencileri ile 19 yaş ve daha üstü olan üniversite öğrencilerinin rüyaları; cinsel deneyim, ölü biri görmek, sınavlarda başarısızlık, sel, örümcek ve böcekler rüya içeriklerine göre farklılık göstermektedir. Rychlak (1960)'ın çocuk rüyalarıyla yetişkin rüyalarını karşılaştırdığı bir araştırmada çocukların yetişkinlerden daha sıklıkla ödüllendirildikleri, gerilim yaşadıkları ve ilişkiler kurdukları rüyalar deneyimledikleri bulunmuştur. Foulkes (1982)'nin 5 yıl süreyle yapmış olduğu boylamsal çalışmasında da çocuklar ve yetişkinlerin rüya içeriklerinde farklılıklar bulunmuştur. 11-13 yaş arası çocukların daha küçük yaş grubundaki çocuklara göre yetişkinlerle daha benzer içerikte rüyalar gördüğü bulunmuştur. Strauch (2003) de benzer şekilde rüya içeriklerinin çocukluk çağlarında yaşa bağlı olarak değiştiğini bulmuştur. Diğer bir araştırmada ise yetişkinlerin rüyalarındaki korku ve endişe temaları incelenmiş ve bireylerin yaşları ilerledikçe bu temalarda rüya görme oranlarının azaldığı bulunmuştur (Genç,2011). Alan yazında ağırlıklı olarak çocukların yaşa bağlı olarak rüya içeriklerinin değişip değişmediğine yönelik araştırmalar mevcuttur. Yetişkinlerin rüya içeriklerinin yaşa bağlı olarak değişip değişmediğine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yıldız Teknik Üniversitesi öğrencilerinin rüya motiflerinin fakülteye ve sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde fakülte değişkenine göre anlamlı bir

farklılık bulunamazken sınıf düzeyine göre lisans birinci sınıf öğrencilerin lisansüstü öğrencilere göre daha sıklıkla "şişirilmiş kendilik" rüya motifi deneyimlediği bulunmuştur. Literatürde fakülte ve sınıf değişkenini ele alan araştırmalar sınırlıdır. Nielsen ve diğerlerinin (2003) Kanada'nın 3 farklı üniversitesinde birinci sınıflarla yaptığı çalışmada rüya içeriklerinin bölgeye göre farklılaşma gösterdiği bulunsa da araştırmada fakülte değişkeni ele alınmamıştır. Gencer (2020)'in lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada sınıf düzeyleri ve rüya motifleri arasında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Araştırmanın sınıf düzeyi bulgusu değerlendirildiğinde ben merkezci ve narsist düşünceler ile ilişkilendirilen şişirilmiş kendilik rüya motifinin lisans birinci sınıf öğrencilerinde daha yüksek düzeyde deneyimlenmesi, lisans birinci sınıf öğrencilerinin yaş ortalamalarının 19.85 olduğu ve ergenlik çağının 11-21 yaş arasında kabul edildiği (Kulaksızoğlu, 2015) bilgisi dikkate alındığında ergenlik dönemi benmerkezciliği ile açıklanabilmektedir. Ergenlik dönemi ben merkezciliği(egosantrizm), ergenlik çağındaki bireyin bilişsel gelişimi esnasında ortaya çıkan hatalı düşüncelerinin bir sonucu olarak bireyin kendi düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının benzersiz ve çok mühim olduğuna inanmasıdır (Banerjee vd., 2015). Ayrıca Elkind (1967), ergenlerin egosantrizmini "hayali seyirci" ve "kişsel efsane" olarak iki kategoride ele almaktadır. Hayali seyirci düşünme şekli, bireyin çevresindekiler tarafından sürekli olarak izlendiğini düşünmesidir. Kişisel efsane düşünme şeklinde ise ergen, her şeyle baş edebileceğine, ona bir şey olmayacağına, kimseye ihtiyacı olmadığına, düşündüklerini ve yaşadıklarını ondan başkasının düşünemeyeceğine inanmaktadır. Özellikle, lisans birinci sınıf öğrencilerinin şehir dışından gelip yeni bir düzene ayak uydurmaya çalışan ergenlik çağındaki bireyler olduğu lisans üstü öğrencilerin ise nispeten daha oturmuş bir düzen ve hayat tarzında oldukları düşünüldüğünde sonuçların anlamlı çıkması anlaşılabilmektedir. Ayrıca şişirilmiş kendilik rüya motifinin narsistik düşünceler ile ilişkili olduğu bilgisi dikkate alınarak narsisim ile sınıf düzeyi arasındaki ilişkileri incelemiş araştırmalar incelenmiştir. Solmaz (2021)'ın, Yıldırım (2020)'ın ve Özkaya (2018)'in üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü çalışmalarda narsistik kişilik eğilimin sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Cihangiroğlu ve arkadaşlarının (2015) doktor adayları üzerinde yaptığı çalışmalarda stajyer doktorların ve 5. sınıf öğrencilerinin narsizm düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Benzer bir biçimde, Tozoğlu'nun (2017) tıp fakültesi öğrencileriyle yaptığı çalışmada dördüncü sınıf öğrencilerinin narsizm düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bu çalışmalarda, son

sınıfların narsizm eğilimlerinin daha yüksek bulunmasında öğrencilerin ilk sınıflara göre bölümlerine daha çok adapte oldukları ve alanlarındaki yeterlilik artmasıyla kendilerine daha çok güvenmelerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Görüldüğü üzere, alan yazında bu konuda farklı araştırma bulguları mevcuttur. Bu konudaki araştırmaların artması gerekmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre rüya motifleri bireylerin korona virüs geçmişi ve pandeminin ağırlıklı olarak geçirildiği yere göre farklılaşmamaktadır. Rüyalar ile ilgili literatür incelendiğinde rüya motiflerinin ve temalarının yaş, cinsiyet, psikolojik bozukluk, gelişim dönemi, yaşam amaçları, bilinçli farkındalık gibi faktörlerden etkilendiği nispeten geçici olan şartlardan etkilenmediği görülmektedir. Yukarıda tartışıldığı üzere çocukluktan yetişkinliğe doğru geçildikçe rüya içeriklerinde farklılaşma görülürken yetişkinlerin rüyalarının -psikiyatrik bir tanı veya ayırıcı bir ölçüt söz konusu değilse- nispeten daha sabit içeriklerde olduğu bilinmektedir. Bu sebeple korona virüs enfeksiyon geçmişi ve pandemi sürecinde geçici olarak başka bir yerde ikamet etmenin rüya motiflerini etkilemeyeceği kuramsal olarak desteklenmekte olan bir bulgudur

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Bu araştırmada bilinçli farkındalık ve yaşam amaçlarının rüya motifleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Bilinçli farkındalığın rüya motiflerini (gerçek dışılık, şişirilmiş kendilik, kötülük kuruntusu, tatminsizlik/doyumsuzluk) anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur.

2. Yaşam amaçlarından; içsel yaşam amaçları ve içsel yaşam amaçlarının alt boyutları olan kişilerarası ilişki, topluma katkı, fiziksel sağlık, kişisel gelişim, aileye katkı, anlamlı yaşam değişkenlerinin gerçek dışılık rüya motifini yordamadığı bulunmuştur.

3. Yaşam amaçlarından; dışsal yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri gerçek dışılık rüya motifini yordamaktadır.

4. Yaşam amaçlarından; içsel yaşam amaçları ve içsel yaşam amaçlarının alt boyutları olan fiziksel sağlık, kişisel gelişim değişkenlerinin şişirilmiş kendilik rüya motifini yordamaktadır.

5. Yaşam amaçlarından; dışsal yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri değişkenlerinin şişirilmiş kendilik rüya motifini yordamaktadır.

6. Yaşam amaçlarından; içsel yaşam amaçlarının alt boyutu olan anlamlı yaşam değişkeninin kötülük kuruntusu rüya motifini yordadığı bulunmuştur.

7. Yaşam amaçlarından; dışsal yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri değişkenlerinin kötülük kuruntusu rüya motifini yordamaktadır.

8. Yaşam amaçlarından; içsel yaşam amaçları ve içsel yaşam amaçlarının alt boyutları olan kişilerarası ilişki, fiziksel sağlık, kişisel gelişim değişkenlerini tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifini yordamaktadır.

9. Yaşam amaçlarından; dışsal yaşam amaçları ve dışsal yaşam amaçlarının alt boyutları olan maddi başarı, imaj/çekicilik, ünlü olma değişkenleri değişkenlerinin tatminsizlik/doyumsuzluk rüya motifini yordamaktadır.

10. Sınıf düzeyi değişkeninin rüya motifleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulunmuştur.

11. Cinsiyet, yaş, fakülte, korona virüs enfekte durumu, pandemi sürecinin ağırlık olarak geçirildiği yer değişkenlerinin rüya motifleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur.

6.2. Öneriler

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın ve dışsal yaşam amaçlarının rüya motiflerini yordadığı bulunmuştur. Buna göre psikolojik danışma ve psikoterapi süreçlerinde danışanların rüya motifleri dikkate alınarak bilinçli farkındalıkları ve dışsal yaşam amaçlarına bağlılık düzeyleri hakkında bunları amaç haline getirmeden yorumlamalar yapılıp sürecin daha zengin ve verimli olması sağlanabilir. Örneğin, depresif eğilimleri olan ve kaygı seviyesi yüksek bir danışanla karşılaşıldığında bu kişinin sorununu tanımlaması odağında rüya motiflerinden de yararlanarak dışsal amaçlara fazlaca bağlılık gösterdiği sonucuna varılabilir. Rüya motiflerini dikkate alarak danışanların bilinçli farkındalık düzeyleri hakkında da psikolojik danışma/psikoterapi sürecini destekleyecek veriler elde edilebilir.

Benzer şekilde, içsel yaşam amaçlarının ve bazı alt boyutlarının rüya motiflerini yordadığı sonuçlardan hareketle, psikolojik danışma süreçlerinde rüyalardan yararlanarak danışanların yaşam amaçlarına bağlılık düzeyine ilişkin bilgiler elde edilmesi suretiyle danışma sürecinin zenginleşmesi, terapötik ilişkinin gelişmesi ve danışanın merkezdeki sorununa inilmesi noktalarında yararlı olabilir.

Özellikle Yıldız Teknik Üniversitesi örneklemi dikkate alındığında, üniversitenin psikolojik danışma birimi elde edilen verilerden yararlanmalıdır. Özellikle birinci sınıfların şişirilmiş kendilik rüya motifini daha sıklıkla deneyimlemesi bilgisi temelinde birinci sınıfların narsistik ve benmerkezci düşüncelerinin değiştirilmesi bunlar yerine baş etme becerilerinin kazandırılması önerilmektedir.

Türkiye’de ve dünyada rüyalar, rüya içerikleri ve rüya motifleri konulu araştırmaların oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Rüyaların insanların kendilerini anlamlandırmalarında, psikolojik danışma/psikoterapi süreçlerinde kullanılmasında etkili materyaller olabilmeleri için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Bu doğrultuda araştırmacıların uyku, rüyalar, rüya içerikleri, rüya temaları ve motifleri konularında araştırmalar yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKÇA

Adasal, Rasim. 1973. **Modern Normal ve Medikal Psikoloji.** Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.

Adler, Alfred. 2019. **Yaşamın Anlam ve Amacı.** çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları

____. 2019a. **İnsanı Tanıma Sanatı.** çev. Kamuran Şipal. İstanbul: Say Yayınları.

Akot, Bülent. "Freud'un Rüya Yorum Metodu". **Dinbilimleri Journal**. c.10 s.1:213 234.

Altıntaş, Ersin.1992. **"Alfred Adler ve Bireysel Psikolojisi"**. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, c.7 s.1: 49-57.

Alzahrani, Ahmed M, Hakami, Ahmet, AlHadi, Ahmad, Batais, Mohammed A, Alrasheed, Abdullah, A, Almigbal, Turky, H. 2020 "The Interplay Between Mindfulness, Depression, Stress and Academic Performance in Medical Students: A Saudi Perspective". **PLoS One** c.15 s.4: e0231088.

Aserinsky, Eugene, Kleitman, Nathaniel. 1953 "Regularly Occurring Periods of Eye Motility, and Concomitant Phenomena, During sleep". **Science.** c.118 s.3062: 273-274.

Aydıner, Berent, Burcu. 2011. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Aygün, Metin. 2014. Öğrencilerin Yaşam Amaçlarıyla Gelecek Kaygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baer, Ruth A, Lykins, Emily L, Peters, Jessica R. 2012. "Mindfulness and Self Compassion as Predictors of Psychological Well-Being in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators". **The Journal of Positive Psychology**. *c.* 7 s.3: 230-238.

Baer, Ruth A, Smith, Gregory T, Hopkins, Jaclyn, Krietemeyer, Jennifer, Toney, Leslie. 2006. "Using Self- Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness". **Assessment**

Baer, Ruth A. 2003. "Mindfulness Training As a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review". **Clinical Psychology: Science and Practice**. c.10 s.2: 125.

____. 2006**. Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base and Applications.** Cambridge: Academic Press.

____. 2015. "Ethics, Values, Virtues, and Character Strengths in Mindfulness Based Interventions: A Psychological Science Perspective". **Mindfulness.** c.6 s.4: 956-969.

Banerjee, Smita C., Greene, Kathyrn, Yanovitzky, Ithzak, Bagdasorov, Zhanna, Choi, Soe Yoon, Magsamen-Conrad, Kate. "Adolescent Egocentrism and Indoor Tanning: is the Relationship Direct or Mediated?". 2015. **Journal of Youth Studies.** c.18. s.3: 357-375.

Baumgardner, Patricia, Perls, Fritz. 1975. **Legacy from Fritz.** Palo Alto CA: Science & Behavior.

Bayram, E. 2019. Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Görünüş Kaygı Düzeyleri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyi Arasındaki İlişkinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Beck, Aaron T, Brad A, Alford. 2009. **Depression: Causes and Treatment.** Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.

Beck, Aaron T, Hurvich, Marvin S. 1959. "Psychological Correlates of Depression: 1. Frequency of "Masochistic" Dream Content in A Private Practice Sample". **Psychosomatic Medicine**. c. 21 s.1: 50-55.

Beck, Aaron T. 2002. "Cognitive Patterns in Dreams and Daydreams". **Journal of Cognitive Psychotherapy.** c.16 s.1: 23.

Biegel, Gina M. 2009. **The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress.** Oakland, CA: Harbinger.

Birgül, Bünyamin. 2020. Bir Vakıf Üniversitesi Psikiyatri Polikliniğine Başvuran ve Psikiyatrik Tanı Almış Bireyler ile Sağlıklı Bireylerin Rüya Temalarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Bishop, Scott R, Lau, Mark, Shapiro, Shauna, Carlson, Linda, Anderson, Nicole D. Carmody, James, Segal, Zindel V. Abbey, Susan, Speca, Michael, Velting, Drew, Devins, Gerald. 2004. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical Psychology: Science and Practice,** *c.11 s.*3: 230-41.

Blagrove, Mark. 1992 "Dreams As The Reflection of Our Waking Concerns and Abilities: A Critique of The Problem-Solving Paradigm in Dream Research". **Dreaming.** c. 2 s.4: 205.

Bluth, Karen, Roberson, Patricia NE, Girdler, Susan S. 2017. "Adolescent Sex Differences in Response to a Mindfulness Intervention: A Call For Research". **Journal of Child and Family Studies.** c. *26* s.7: 1900-1914.

Brdar, Ingrid, Majda Rijavec, and Dubravka Miljković. 2009. "Life Goals and Well Being: Are Extrinsic Aspirations Always Detrimental to Well-Being?". **Psihologijske Teme**. c. 18 s.2: 317-334.

Brown, Kirk Warren, and Richard M. Ryan. 2003. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." **Journal of Personality and Social Psychology**. c.84 s.4:822.

Brown, Kirk Warren, Ryan, Richard M, Creswell, J David. 2007. "Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For Its Salutary Effects". **Psychological Inquiry.** c.18 s.4: 211-237.

Brown, Kirk Warren, Ryan, Richard M. 2003. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being". **Journal of Personality and Social Psychology**. *c.* 84 s.4: 822.

Budak, Selçuk. 2003. **Psikoloji Sözlüğü**. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.

Burrow, Anthony L, C. O'dell, Amanda, Hill, Patrick L. 2010. "Profiles of a Developmental Asset: Youth Purpose as A Context For Hope and Well Being". **Journal of Youth and Adolescence.** c. 39 s.11: 1265-1273.

Canpolat, B. I., Orsel, S., Akdemir, A., & Ozbay, M. H. 2005. "The Relationship Between Dieting and Body Image, Body Ideal, Self-Perception, and Body Mass Index in Turkish adolescents". **International Journal of Eating Disorders**. c.7 s.2: 150 155.

Carmody, James, Baer, Ruth A, LB Lykins, Emily, Olendzki, Nicholas. 2009. "An Empirical Study of The Mechanisms of Mindfulness in A Mindfulness-Based Stress Reduction Program. **Journal of Clinical Psychology.** c. 65 s.6: 613 626.

Cartwright, Rosalind, Lamberg, Lynne. 1992. **Crisis Dreaming: Using Your Dreams to Solve Your Problems**. New York: Harper Collins.

Carver, Charles S, Baird. Eryn. 1998. "The American Dream Revisited: Is It What You Want or Why You Want It That Matters?". **Psychological Science.** *c.*9 s.4: 289-292.

Casas, Ferran, Mònica, González, Cristina, Figuer, Germà, Coenders. 2004. "Subjective Well-Being, Values and Goal Achievement: The Case of Planned Versus by Chance Searches on The Internet"**. Social Indicators Research**. c.66: 123–141.

Celik, Duysal Askun, Cetin, Fatih. "The Role Mindfulness and Self-Consciouness on Interpersonal Conflict Resolution Approaches". **Research Journal of Business and Management**. c.1 s.1: 29-38.

Cengiz, Recep, Serdar, Emrah, Donuk, Bilge. 2016. "Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi". **International Journal of Social Sciences and Education Research** *c.* 2 s.4: 1320-1328.

Cengiz-Deniz, Hilal. 2018. Isparta İlindeki Görme Engelli Bireylerde Yaşam Amacı Oluşturma, Yaşamda Anlam Bulma ve Umut Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Cenkseven, Fulya, Akbaş, Turan. 2007. "Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi". **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** *c.* 3 s.27:43-65.

Christo, George, Christine Franey. 1996. “Addicts Drug-Related Dreams: Their frequency and Relationship To Six-Month Outcomes**”. Drug Use & Misuse**. c. 31 s.1: 1–15.

Christopher K. Germer. 2018. **Öz Şefkatli Farkındalık.** çev. Handan Ünlü Haktanır. İstanbul: Diyojen.

Cicogna, Piercarla, Cavallero, Corrado, Bosinelli, Marino. 1991. "Cognitive Aspects of Mental Activity During Sleep." **The American Journal of Psychology**. c.104 s.3: 413-425.

Cihangiroğlu, Necmettin, Teke Abdulkadir, Uzuntarla, Ağra, Uğur. 2015.” Narsistik Kişilik Eğilimleri ile Kurumsal Bağlılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”. **Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi**. c.13 s.1

Cipolli, Carlo, Fagioli, Igino, Mazetti, Michela, Tuozzi, Giovanni. 2005. Consolidation Effect of The Processing of Declarative Knowledge During Human Sleep: Evidence From Long-term Retention of Interrelated Contents of Mental Sleep Experiences”. **Brain Research Bulletin**. c. 65 s.2: 97-104,

Coolidge, Frederick L, Ernest, Hartmann. 2006. **Dream Interpretation as a Psychotherapeutic**. Florida: CRC Press

Corey, Gerald. (2008). **Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları.** çev. Tuncay Ergene. Mentis yayıncılık.

Creswell, J. David, Lindsay. Emily K. 2014. "How Does Mindfulness Training Affect Health? A Mindfulness Stress Buffering Account." **Current Directions in Psychological Science**. c.23 s.6: 401-407.

Cullen, Margaret. 2011. Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. **Mindfulness.** c. 2 s.3:186-193.

Çimen, Dilek. 2007. Rüyalar, Duygudurum ve Sorunlarla Başetme Stratejileri. Yüksek Lisans Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Dane, Erik. 2011. "Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in The Workplace". **Journal of Management.** *c.*37 s.4: 997 1018.

David, Elkind. 1967. “Egocentrism in Adolescence”. **Child Development.** c.38. s.4: 1025-1034.

Deci, L. Edward, Ryan, Richard M. 2000. "The" What" And" Why" of Goal Pursuits: Human Needs and The Self-Determination of Behavior". ***Psychological Inquiry.*** c.11 s.4: 227-268.

Deiner, E. 2001. Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal For a National Index. **Am Psychol**. c.55:34-43.

Deiner, Edward. 1984. Subjective Well-Being. **Psychol Bull.** c.95:542-575.

Dement, William C. 1990. "A Personal History of Sleep Disorders Medicine". **Journal of Clinical Neurophysiology**. c. 7 s.1: 17-48.

____. 2005. "Sleep Extension: Getting As Much Extra Sleep As Possible". **Clinics in Sports Medicine**. c. 24 s.2: 251-268.

Demir, Hasan, Kapısız Öner, Özge, Dönmez, Necdet. 2018. "Bütüncül Psikoterapi Perspektifinde Rüya Analizi; Olgu Sunumu: Nergis Vakası". **Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi.** c. 1 s.1:100-122.

Demirhan, Zehra. 2018. Yaşam Amaçları Belirlemede Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, Mehmet Engin, Erus, S. Merve, Büyükcebeci, Ayşe. 2017. "Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü". **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c.7 s.47: 17-31.

Deniz, Mehmet, Engin, Erus, S. Merve. 2021. **Evlilikte Mutlu Olmanın Yolu: Bilinçli Farkındalık.** İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Deniz, Mehmet. Engin, Erus, Seher Merve, Büyükcebeci, Ayşe. 2017. "Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü". **Türk Psikolojik Danışma**

di Pierdomenico, Emily-Ann, Kadziolka, Marta, J. Miller, Carlin. 2017. "Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students". **Canadian Journal of Higher Education.** c.47 s. 2: 121-134.

Diener, Ed, Frank, Fujita. 1995. "Resources, Personal Strivings, and Subjective Well Being: A Nomothetic and Idiographic Approach". **Journal of Personality and Social Psychology**. *c.* 68 s.5: 926.

Diener, Edward. 2009. **The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener.** New York: Springer.

Dombeck, Mary. 1991. **Dreams and Professional Personhood: The Contexts of Dream Telling and Dream Interpretation Among American Psychotherapists**. New york: Suny Press.

Domhoff, G, William. 1996. **Finding Meaning in Dreams: A Quantitative Approach.** New York ve London: Plenum Press.

____. 2005. "Refocusing the neurocognitive approach to dreams: a critique of the Hobson versus Solms debate". **Dreaming.** c. 15 s.1: 3.

____. 2010. "Dream Content is Continuous with Waking Thought, Based on Preoccupations, Concerns, and Interests". **Sleep Medicine Clinics**. c.5 s.2: 203-215.

____. 2010. "The Case For a Cognitive Theory of dreams". **Retrieved December** c.13.

Ellenberger, Henri F. 1970. **The Discovery of The Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry**. New York: Basic books.

Eren, Metin. 2010. "Sembol Dilinin Bir Örneği Olarak Rüyalar: Türk Kültüründe Ölüme Yorumlanan Rüyalar". **Turkish Studies.** c.5 s.4: 1074-1099.

Ersevim, İsmail. 2005. **Freud ve Psikanalizin Temel İlkeleri.** İstanbul: Assos

Ertuğrul, Aygün, Rezaki, Murat. "The Neurobiology of Sleep and Its Influence on Memory". **Turk Psikiyatri Dergisi**. c.15 s.4: 300-308.

Falkenström, Fredrik. 2010. "Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach". **Personality and Individual Differences.** c.*48* s.3:305-310.

Feldman, Marvin J, Hersen, Michel. 1967. "Attitudes Toward Death in Nightmare Subjects". **Journal of Abnormal Psychology**. c.72: 421-425.

Feldman, Sandor. 1952. "Contributions to The Interpretation of a Typical Dream: Finding Money". **Psychiatric Quarterly.** c.26 s.1-4: 663-667.

Fidell, Linda S., and Barbara G. Tabachnick. 2013**. Experimental Designs Using ANOVA.Belmont**, CA:Thomson/Brooks/Cole.

Fiss, Harry. 1986. "An Empirical Foundation For A Self Psychology of Dreaming". **The Journal of Mind and Behavior.** c.7 s.2/3: 161-191.

Fletcher, Lindsay B, Schoendorff, Benjamin, Hayes. Steven C. 2010. "Searching For Mindfulness in The Brain: A Process-Oriented Approach to Examining the Neural Correlates of Mindfulness". **Mindfulness**. c.1 s.1: 41-63.

Flowers, Loma. K. 1993. "The Dream Interview Method in A Private Outpatient Psychotherapy Practice". **New Directions in Dream Interpretation**: 241 306

Foulkes, David. 1962. "Dream Research: 1953-1993". **Sleep.** c. 19 s.8: 609-624.

____. 1982. **Children's Dreams: Longitudinal Studies.** 1. bs. Newyork: Wiley.

____. "Dream Research: 1953-1993". ***Sleep*.** c.*19* s.8: 609-624.

____. **Children's Dreaming and The Development of Consciousness**. Cambridge: Harvard University Press.

____. 1962. "Dream Reports From Different Stages of Sleep". **The Journal of Abnormal and Social Psychology**. c.65 s.1: 14.

Frankl, Victor. 2018. **İnsanın Anlam Arayışı.** çev. Selçuk Budak. İstanbul: Okuyanus Yayınları.

Freud, Sigmund. 2014. **Rüyaların Yorumu**. çev. D. Muradoğlu. İstanbul: Say Yayınları.

Fromm, Erich. 2017. **Rüyalar Masallar ve Mitler.** çev. Aydın Arıtan, Kaan H. Ökten. İstanbul: Say Yayınları.

____. 2019. **Sahip Olmak ya da Olmak.** çev. Aydın Arıtan ve Kaan H. Ökten. İstanbul: Say Yayınları.

Gahagan, Lawrence. 1936. "Sex Differences in Recall of Stereotyped Dreams, Sleep Talking, and Sleep-Walking". **The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology**. *c*.48 s.1: 227-236.

Gallego, José, Aguilar-Parra, José M, Cangas, Adolfo J, Langer, Álvaro I, Mañas, Israel . 2014. "Effect of A Mindfulness Program on Stress, Anxiety and Depression in University Students. **The Spanish Journal of Psychology.** c.17.

Geçtan, Engin. 2002. **Psikanaliz ve Sonrası.** İstanbul: Metis Yayınları.

Gencer, Nevzat. 2020. "Ergenlerde Rüya Motifleri ve Dinî Tutum İlişkisi. **Bilimname.** c.41: 341-383.

Genç, A., Koçak, R., Çam Çelikel, F. Başol, G. 2013. "Rüya Temaları Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması". **The Journal of Academic Social Science Studies**. c.6 s.5: 293-308.

Genç, Ahmet. 2011. Rüya Temaları Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Gentil, M. Lourdes Felix, Malcolm, Lader. 1978 "Dream Content and Daytime Attitudes in Anxious and Calm women". **Psychological Medicine**. c. 8 s.2: 297-304.

Germer, Christopher K, Siegel, Ronald D, Fulton, Paul R. 2013. **Mindfulness and Psychotherapy.** New York: Guilford Press.

Giuditta, A, Mandile, P, Montagnese, P., Piscopo, S., Vescia, S. 2003. "The role of sleep in memory processing: the sequential hypothesis". içinde **Sleep and Brain Plasticity**, eds P. Maquet, C. Smith and R. Stickgold, 157–178.

Goldin, Philippe R, Gross, James J. 2010. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. **Emotion.** c.10 s.1: 83.

Greeson, Jeffrey M. 2009. Mindfulness Research Update. 2008. **Complementary Health Practice Review.** c.14 s.1:10–18.

Grenell, Gary. 2004. "The Termination Phase of Psychoanalysis as Seen Through the Lens of The Dream". **Psyche-Zeitschrift Fur Psychoanayse und Ihre Anwendungen**. c.58 s.11: 1063-1088.

Griffith, Peter, John D. Wallis. 1958. "The Role of Surface Conditions in Nucleate Noiling". **Cambridge, Mass.: Massachusetts Institute of Technology, Division of Industrial Cooperation**.

Grouzet, Frederick M. E. Kasser, Tim, Ahuvia, Aaron Dols, José Miguel Fernández Kim, Youngmee Lau, Sing Ryan, Richard M. Saunders, Shaun Schmuck, Peter Sheldon, Kennon M. 2005. "The structure of goal contents across 15 cultures." **Journal of Personality And Social Psychology**. c.89 s.5: 800.

Grouzet, Frederick ME, Otis, Nancy, Pelletier, Luc G. "Longitudinal Cross-Gender Factorial Invariance of The Academic Motivation Scale". **Structural Equation Modeling**. c.13 s.1: 73-98.

Gulyani, Seema, Majumdar, Sudipta, N. Mallick, Birendra. 2000 "Rapid Eye Movement Sleep and Significance of Its Deprivation Studies: A Review". **Sleep Hypn**. c.2: 49-68.

Güler, Kahraman, Usluca, Muhammed. 2021. "Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. **Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi.** c.5 s.1:372-383.

Gülgez, Özlem, Gündüz, Bülent. 2015. "Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi". **Çukurova University Faculty of Education Journal.** c.44 s.2: 191-208

Gülüm, I Volkan. 2017. "Farkındalık Eğitim ve Uygulamalarının Terapistlerin Kişisel Yaşamlarına Etkisi: Bir Meta-sentez Çalışması. **Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi.** c.7 s.47:117-134.

Güven, Esra. 2015. "Rüyalarin Dili: Psikolojide Rüya Çalışmaları". **Türk Psikoloji Yazıları.** *c.*18 s.36:15.

Hall, C, Van de Castle. 1966. **The Content Analysis of Dreams**. New York: Appleton-Century-Crofts.

Hall, Calvin S, Robert, L, Castle, Van De. 1966. " **The Content Analysis of Dreams.** East Norwalk: Appleton-Century-Crofts.

Hall, Calvin S. 1984. A Ubiquitous Sex Difference in Dreams" Revisited". **Journal of Personality and Social Psychology**. c. 46 s.5: 1109.

Hall, Calvin, Domhoff. Bill. 1963 "Aggression in Dreams". **International Journal of Social Psychiatry.** c.9 s.4: 259-267.

____. 1964. "Friendliness in Dreams". **Journal of Social Psychology.** c.62: 309 314

Hall, Calvin, Robert Van de Castle. 1966. "**The Content Analysis of Dreams**". New York.

Hartman, Tate R. 2010. Mindfulness and Well-Being: Testing for Mediation and Predictiveness. Yüksek Lisans Tezi. Eastern Illinois University.

Hartmann, Ernest. 1984. **The Nightmare: The Psychology and Biology of Terrifying Dreams**. New York: Basic Books

Hayes, Steven C. 2004. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and The Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. **Behavior Therapy,** c.35:639-665.

Hebbrecht, Marc. 2007. De Droom, Anno 2007 [The dream, Anno 2007]. **Tijdschrift voor Psychiatrie.** c.49 s.12: 877–886.

Hill, Clara E. 1996. **Working with Dreams in Psychotherapy**. Newyork: Guilford Press

Hobson, Allan, David, Kahn. 2007. "Dream Content: Individual and Generic Aspects". **Consciousness and Cognition**. c. 16 s.4: 850-858.

Hobson, J. Allan. 2002. **The Dream Drugstore: Chemically Altered States of Consciousness.** Cambridge: Mit Press.

Hobson, R. Peter. 1989. "On Sharing Experiences". **Development and Psychopathology.** c. 1 s.3: 197-203.

İlhan, Tahsin, Özbay, Yaşar. 2010 "Yaşam Amaçlarının ve Psikolojik İhtiyaç Doyumunun Öznel İyi Oluş Üzerindeki Yordayıcı Rolü". **Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal**. c. 4 s.34: 109-118.

İlhan, Tahsin. 2009. Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

İnel-Manav, Ayşe, Atik, Derya, Coşkun, Ejdane, Bozkurt, Adile. 2021. "Yaşlılarda Covid-19 Pandemi Sürecinde Bilinçli Farkındalık, Başa Çıkma Koşulları ve Kişisel İyi Oluş". **Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care**. c.15 s.1:85-92.

Jin, Yuchang, Zhang, Miaoyin Yanan, Wang, An, Junxiu. 2020. "The Relationship Between Trait Mindfulness, Loneliness, Regulatory Emotional Self-efficacy, and Subjective Well-Being". **Personality and Individual Differences**. c.*154*: 109650.

Jung, Carl G. 2020. **Rüyalar.** İstanbul: Pinhan Yayınları.

____. 2001**. Modern Man in Search of A Soul.** Brighton: Psychology Press.

Kabat-Zinn, Jon. 1982. "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on The Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results". **General Hospital Psychiatry**. c.4 s.1:33-47.

____. 1994. **Wherever You Go, There You Are.** New York: Hyperion

____. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice.** c.10 s.2: 144-156.

Kara, Ergü, Ceyhan, Aykut Aydoğan. 2017. "Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-kontrolün Aracı Rolü". **Original Article.** *c.6* s.1:9-14.

Karabacak, Aynur, Demir, Meva. 2017. "Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi". **Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.12 s.23: 271-291.

Karahan, T. Fikret, Sardoğan, Mehmet E. 2004. **Psikolojik Danışma ve Psikoterapide Kuramlar.** İstanbul: Deniz Kültür Yayınları.

Karasar, Niyazi. 1995. **Bilimsel Araştirma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler**. Anı Yayıncılık.

Kasser, Tim, Ryan, M. Richard. 1996. Further Examining The American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals**." Personality and Social Psychology Bulletin**. *c.* 22 s.3: 280-287.

____. 2001. Life goals and well-being. **Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals.** Gottingen: Hogrefe.

Kasser, Tim. 2014. "Teaching About Values and Goals: Applications of The Circumplex Model to Motivation, Well-Being, and Prosocial Behavior". **Teaching of Psychology**. c.41 s.4: 365-371.

Kılınçoğlu, Buket. 2020. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluşun İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kıraç, Ramazan. 2021. "Bilinçli Farkındalık ve Empatik Eğilimin, Eleştirel Düşünme Eğitimine Etkisi: Sağlık Yönetimi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma". **Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi.** c.*25* s.1:95-104.

Killingsworth, Matthew A, Gilbert, Daniel T. 2010. "A Wandering Mind is An Unhappy Mind". **Science.** *c.* 330 s.6006: 932-932.

King, Laura A. 1998. "Personal Goals and Personal Agency". **Personal Control in Action**. Boston: Springer.

King, Laura A., Richards, Jeanette H, Stemmerich, Emily. 1998. "Daily Goals, Life Goals, and Worst Fears: Means, Ends, and Subjective Well-Being". **Journal of Personality**. c.66 s.5: 713-744.

Kohlenberg, Robert J, Tsai, Mavis, Kuczynski, Adam M, Rae, James R, Lagbas, Elizabeth, Lo, Jianne, Kanter, Jonathan W. 2015. A Brief, Interpersonally Oriented Mindfulness Intervention Incorporating Functional Analytic Psychotherapy′ s Model of Awareness, Courage and Love". **Journal of Contextual Behavioral Science**. c.4 s.2:107-111.

Köroğlu, Ertuğrul. 2016. **Psikiyatri El Kitabı**. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

Kulaksızoğlu, Adnan. (2015). **Ergenlik Psikolojisi**. Remzi Kitabevi.

Leeann, Mahlo, Windsor, Tim D. 2021. "Feasibility, Acceptability, and Preliminary Efficacy of an App-Based Mindfulness-Meditation Program Among Older Adults**". The Gerontologist.** c.*61* s.5:775-786.

Lekes, Natasha, Gingras, Isabelle, L. Philippe, Frederick, Koestner, Richard, Fang, Jianqun. 2010. "Parental Autonomy Support, Intrinsic Life Goals, and Well Being Among Adolescents In China and North America". **Journal of Youth and Adolescence,** c.39 s.8: 858–869.

Linehan, Marsha M. 1987. "Dialectical Behavior Therapy for Borderline Personality Disorder: Theory and Method". **Bulletin of the Menninger Clinic**. c.51 s.3: 261.

Little, Brian R. 1993. "Personal Projects and The Distributed Self: Aspects of a Conative Psychology." **The Self in Social Perspective: Psychological Perspectives on The Self**. *c.*4: 157-185.

Lutz, Antoine, Greischar, Lawrence L, Rawlings Nancy B, Ricard, Matthieu, Davidson, Richard J. 2004. "Long-Term Meditators Self-Induce High Amplitude Gamma Synchrony During Mental Practice". **Proceedings of the National Academy of Sciences.** c.101. s.46: 16369-16373.

Lynch, Thomas R, Morse, Jennifer Q, Mendelson, Tamar, Robins, Clive J. 2003. "Dialectical Behavior Therapy For Depressed Older Adults: A Randomized Pilot Study". **The American Journal of Geriatric Psychiatry,** c.11 s.1:33 45.

Lyubomirsky, Sonja, Kennon, M. Sheldon, David, Schkade. 2005. "Pursuing Happiness: The Architecture of Sustainable Change." **Review of General Psychology.** c.9 s.2: 111-131.

Mackenzie, Michael J, Carlson, Linda, E. Munoz, Marleny, Speca, Michael. 2007. "A Qualitative Study of Self-Perceived Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) in a Psychosocial Oncology Setting". **Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress**. c..23 s.1:59-69.

Mancia, Mauro. 1999. "Psychoanalysis and The Neurosciences: A Topical Debate on Dreams". **International Journal of Psycho-analysis.** c.80 s.6: 1205-1213.

Masterson, James, F. 2014. **Narsistik ve Borderline Kişilik Bozuklukları: Bir Bütüncül Gelişimsel Yaklaşım**. çev. Berat Açıl. ed. Tahir Özakkaş. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.

McKnight, Patrick E, Todd B., Kashdan. 2009. "Purpose in Life As a System That Creates and Sustains Health and Well-being: An Integrative, Testable Theory." **Review of General Psychology**. c.13 s.3: 242-251.

Meiklejohn, John, Phillips, Catherine, Freedman, M Lee, Mary, Griffin, Lee, Biegel, Gina, Roach, Andy, Frank, Jenny, Burke, Christine, Pinger, Laura, Soloway, Geoff, Isberg, Roberta, Sibinga, Erica, Grossman, Laurie, Saltzman, Amy. 2012. "Integrating Mindfulness Training Into K-12 Education: Fostering The Resilience of Teachers and Students". **Mindfulness.** c.3 s.4:291-307.

Miller, Alec L, Rathus, Jill H, Linehan, Marsha M. 2006. **Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents.** NewYork: Guilford Press.

Mohamad, Mardiana, AbdLatif AbdRazak, and Salami Mutiu. 2011. "Meaning in Life Among Muslim Students." **Procedia-Social and Behavioral Sciences**. c.30: 743-747.

Morgan, Cash, Whittingham, Koa. 2010. "What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-Being and Depressive, Anxious, and Stress-Related Symptomatology?". **Mindfulness.** c.1 s.3: 177-182.

Morgan, Donald. 2003. "Mindfulness-based Cognitive Therapy For Depression: A New Approach to Preventing Relapse". **Psychotherapy Research.** c.13. s.1: 123-125.

Nam, Aytekin, Akbay, Sinem, Evin. 2020. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü". **OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi,** c.16 s.31:4210 4237.

Nielsen, Tore. Antonio, Zadra, Antonio. L, Simard, Valerie, Saucier, Sebastien, Stenstrom, Philippe, Smith, Carlyle, Kuiken, Don. 2003. "The Typical Dreams of Canadian University Students". **Dreaming.** c.*13* s.4: 211-235.

Norris, Catherine J , Creem, Daniel, Hendler, Reuben, Kober, Hedy. 2018. "Brief Mindfulness Meditation Improves Attention in Novices: Evidence from ERPs and Moderation by Neuroticism". **Frontiers in Human Neuroscience**. c.*12*:315.

Olano, Henry A, Kachan, Diana, Tannenbaum, Stacey L. Mehta, Ashwin Annane, Debra, Lee, David J. 2015. "Engagement in Mindfulness Practices by US Adults: Sociodemographic Barriers". **The Journal of Alternative and Complementary Medicine.** c. *21* s.2:100-102.

Ögel, Kültegin. (2012). **Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Dalga: Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler**. Ankara: HYB Basım Yayın.

Özakkaş, Tahir. 2018**. Rüyaların Uygulamalı Yorumu: Kuramlara Göre**. İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.

Özkaya, Selen. 2018. Sosyal Medyayı Çok Kullanan Gençlerde Narsist Kişilik Yapılanması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyeşil, Zümra., Arslan, Coşkun, Kesici, Şahin, Deniz, Mehmet Engin. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. **Eğitim ve Bilim** c. 36 s 160.

Pace-Schott, Edward F., J. Allan Hobson. 2002. "The Neurobiology of Sleep: Genetics, Cellular Physiology and Subcortical Networks". **Nature Reviews Neuroscience.** c. 3 s.8: 591-605.

Parameshwaran, Ramakrishnan. 2015. "Theory and Practice of Chaplain's Spiritual Care Process: A Psychiatrist's Experiences of Chaplaincy and Conceptualizing Trans-Personal Model of Mindfulness. **Indian Journal of Psychiatry**. c.*57* s.1: 21.

Parmaksız, İzzet. 2021. "Sosyotelizm (Phubbing) ile Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracı Rolü . **İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.** c.*22* s.2: 1387-1420.

Pepping, Christopher A, O'Donovan, Analise, Davis, Penelope J. 2013. "The Positive Effects of Mindfulness on Self-Esteem". **The Journal of Positive Psychology**. c.8 s.5: 376-386.

Perls, Frederick S, 1969**. Gestalt Therapy Verbatim**. California: Real People Press.

Peseschkian Nossrat, Walker, RR. 1987. **Positive Psychotherapy Theory and Practice of a New Method**. Berlin: Springer.

Peseschkian, Nossrat. 1980. **Positive Family Therapy**. New York: Springer.

Pöhlmann, Karin. 2001. Agency-and communion-orientation in life goals: Impacts on goal pursuit strategies and psychological well-being**. Life goals and well being: Towards a positive psychology of human striving**. ed. In P. Schmuck & K. M. Sheldon. Göttingen: Hogrefe & Huber Publishers.

Punamäki, Raija, Leena. 2005. "The Threat Simulation Theory of The Evolutionary Function of Dreaming: Evidence From Dreams of Traumatized Children". **Consciousness and Cognition.** c. 14 s.1: 188-218.

Punamäki, Raija-Leena. 1997. "Determinants and Mental Health Effects of Dream Recall Among Children Living in Traumatic Conditions". **Dreaming.** c. 7 s.4: 235.

Raichle, Marcus E, MacLeod, Ann, Mary, Snyder, Abraham Z, Powers, William J, Gusnard, Debra A. Shulman, Gordon L. 2001. A Default Mode of Brain Function. **Proceedings of the National Academy of Sciences.** *c.98* s.2:676 682.

Rand, Ayn, 2008. **Bencilliğin Erdemi**. çev. Nejdet Kandemir. İstanbul: Plato Film Yayınları.

Revonsuo, Antti. 2000 "The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of The Function of Dreaming". **Behavioral and Brain Sciences.** c.23 s.6: 877-901.

Rojiani, Rahil, Santoyo, Juan F, Rahrig, Hadley, Roth, Harold D, Britton, Willough B. 2017. "Women Benefit More Than Men in Response to College-Based Meditation Training. **Frontiers in Psychology**. c.8:551.

Rosenthal, Hattie R. 1980. **The Discovery of The Sub-Unconscious in A New Approach to Dream Analysis.** South Miami, FL: Banyan Books.

Ryan, M. Richard, Deci, Edward L. 2000. "Self-Determination Theory and The Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well Being." **American Psychologist**. *c.* 55 s.1: 68.

Ryan, M. Richard, Sheldon, Kennon, M. Kasser, Tim, Deci, Edward L. 1996. The Psycology of Action: Linking Motivation and Cognition to Behaviour. **All Goals Are Not Created Aqual: An Organismic Perspective on The Nature of Goals and Their Regulation.** ed. P. M. Gollwitzer & J. A. Bargh. Newyork: Guilford

Ryan, Richardi M, Little, Todd D, Sheldon, Kennon, M, Timoshina, Elena, Deci, Edward, L. 1999. The American Dream in Russia: Extrinsic Aspirations and Well-Being in Two Cultures. **Personality and Social Psychology Bulletin.** c.*25* s.12: 1509-1524.

Rychlak, Joseph, F. 1960. "Recalled Dream Themes and Personality**". The Journal of Abnormal and Social Psychology.** c.60. s.1: 140

Sarıçalı, Mehmet, Satıcı, Seydi, Ahmet. 2017. "Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü." **Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi.** c.10 s.1: 655-670.

Schredl, Michael, Ciric, Petra, Bishop, Angelika, Golitz, Eva, Buschtons, Daniele. 2003. "Content Analysis of German Students' Dreams: Comparison to American Findings". **Dreaming.** c. 13 s.4: 237-243.

Schredl, Michael. 2000. "Dreams and Dreaming: The Effect of Dreams on Waking Life". **Sleep and Hypnosis**. c.2 s.3: 120-124.

____. 2003. "Continuity Between Waking and Dreaming: A Proposal Fora Mathematical Model". **Sleep and Hypnosis**. c. 5: 38-52.

Schutte, Nicola S, Keng, Shian-Ling, Cheung, Mike W-L. 2021. "Emotional Intelligence Mediates the Connection Between Mindfulness and Gratitude: a Meta-Analytic Structural Equation Modeling Study". **Mindfulness.** c.11 s.1: 2613-2623.

Segal, Zindel V, Teasdale, John D, Williams, J. Mark, Gemar, Michael C. 2002. "The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater Reliability, Adherence to Protocol and Treatment Distinctiveness". **Clinical Psychology & Psychotherapy**. c.9 s.2:131-138.

Shapiro, Shauna L, Carlson, Linda E, Astin, John A, Freedman, Benedict. 2006. Mechanisms of Mindfulness. **Journal of Clinical Psychology**. c.*62* s.3:373 386.

Sheldon, Kennon M, Kasser, Tim. 1995. "Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration". **Journal of Personality and Social Psychology.** *c.*68 s.3: 531.

____. 2008. "Psychological Threat and Extrinsic Goal Striving". **Motivation and Emotion.** c.32 s.1: 37-45.

Sheldon, Kennon M, Sonja, Lyubomirsky. 2006. "How to Increase and Sustain Positive Emotion: The Effects of Expressing Gratitude and Visualizing Best Possible Selves." **The Journal of Positive Psychology.**c.1 s.2: 73-82.

Sheldon, Kennon M. 2005. "Positive Value Change During College: Normative Trends and Individual Differences." **Journal of Research in Personality.** *c.*39 s.2: 209-223.

Shook, Natalie J, Delaney, Rebecca K, Strough, JoNell, Wilson, Jenna M, Sevi, Barış, Altman, Nathan. 2021. "Playing It Safe: Dispositional Mindfulness

Partially Accounts For Age Differences in Health and Safety Risk-Taking Propensity". **Current Psychology**. c.*40* s.5: 2142-2152.

Snyder, Frederick, Karacan, Ismet, Tharp Jr, Van. K, Scott, Jimmy. 1968. "Phenomenology of REMS Dreaming". **Psychophysiology.** c.4 s.3: 375.

Snyder, Frederick. 1970. The Psychodynamic Implications of The Physiological Studies on Dreams. **The Phenomenology of Dreaming.** ed. L. Madow & L. Snow. Springfield: Charles S. Thomas.

Solmaz, Muhammed, Mustafa. 2021. "Üniversite Öğrencilerinde Dindarlık ve Narsistik Eğilim İlişkisi: İzmir Kâtip Çelebi Örneği". Yüksek Lisans Tezi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Strauch, Inge, Meier, Barbara. 1996. I**n Search of Dreams: Results of Experimental Dream Research.** Albany: Suny Press.

Strauch, Inge. 2005. "REM Dreaming in The Transition From Late Childhood to Adolescence: A Longitudinal Study". **Dreaming**. c. 15 s.3: 155.

Stuart, Gail Wiscarz. 2001. Principles and Practice of Psychiatric Nursing. **Cognitive Behavioral Therapy.** ed. Stuart, MT Laraia. Philadelphia: Mosby.

Şahin, Azize. 2019. "Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler". **Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi**. c.8: 151-176.

Taren, Adrienne A, Gianaros, Peter J. Greco, Carol M, Lindsay, Emily K, Fairgrieve, April, Brown, Kirk, Warren, Rosen, Rhonda K, Ferris, Jennifer L, Julson, Erica, Marsland, Anna L, Bursley, James, K. Ramsburg, Jared J, Creswell, David. 2015. "Mindfulness Meditation Training Alters Stress-Related Amygdala Resting State Functional Connectivity: A Randomized Controlled Trial". **Social Cognitive and Affective Neuroscience**. c.*10 s.*12:1758-1768.

Taşdemir E. 2018. Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Thera, Nyanaponika. 2005**. The Heart of Buddhist Meditation: Satipaṭṭhāna: A Handbook of Mental Training Based on The Buddha's Way of Mindfulness, With An Anthology of Relevant Texts Translated from The Pali and Sanskrit.** Sri Lanka: Buddhist Publication Society.

Toprak, Yasin. 2018. Maneviyat, Yaşam Amaçları ve İyi Oluş Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Turner, Kielty. 2014. "Mindfulness Skills Training: A Pilot Study of Changes in Mindfulness, Emotion Regulation, and Self-Perception of Aging in Older Participants". **Activities, Adaptation & Aging.** c.*38* s.2:156-167.

Tuzgöl Dost, Meliha. 2004. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Underwood, R. "Chasing Your Dream Demands A Leap of Faith. Just Remember To Look Before You Leap". **Fast Company**: 40-53.

Van de Castle, Robert, 1995. **Our Dreaming Mind**. New York: Ballantine Books.

Vatan, Sevginar. 2016. "Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar". **Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar**. *c.8* s.3:190-203.

Vorontsova-Wenger, Olga, Ghisletta, Paolo, Ababkov, Valentin, Barisnikov, Kovilijka. 2021. "Relationship Between Mindfulness, Psychopathological Symptoms, and Academic Performance in University Students". **Psychological Reports.** c.*124* s.2: 459-478.

Wang, Yu, Kong, Feng. 2014. "The role of Emotional Intelligence in The Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress". **Social Indicators Research**. *c.*116 s.3: 843-852.

Weiss, Lillie. 1986. **Dream Analysis in Psychotherapy**. Oxford: Pergamon Press.

Wilkinson, M. 2006. "The Dreaming Mind Brain: A Jungian Perspective". **Journal of Analytical Psychology**.c.51:43-59.

Williams, Mark, Penman, Danny. 2017. **Farkındalık: Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber.** çev. Ekin Duru. İstanbul: Pegasus Yayınları.

Windy, Dryden, Still, Arthur. 2006. "Historical Aspects of Mindfulness and Self Acceptance in Psychotherapy. **Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy.** c.24 s.1: 3-28.

Winegar, Robert K, Ross, Levin. "Sex Differences in the Object Representations in The Dreams of Adolescents". **Sex Roles**. c. 36 s.7: 503-516.

Wong, Nancy Y, Ahuvia, Aaron C. 1998. "Personal Taste and Family Face: Luxury Consumption in Confucian and Western Societies". **Psychology & Marketing**. c.15 s.5: 423-441.

Xueming, Bao, Xue Song, Kong, Feng. 2015. "Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The Role of Emotional Intelligence". **Personality and Individual Differences.** c.78: 48-52.

Yalom, Irvın, D. 2016. **Bağışlanan Terapi.** çev. İ.Z. Babayiğit. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

____. 2018. **Varoluşçu Psikoterapi**. İstanbul: Pegasus Yayınları.

Yavuz, Betül. 2019. Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yetkin, Sinan, Aydın, Hamdullah. 2007. **Uyku ve Uykuda Psikofizyoloji Psikiyatri Temel Kitabı**. İstanbul: HYT Basım Yayın.

Yetkin, Sinan, Özgen, Fuat., Çelik, Cemil, Erdem, Murat, Aydın, Hamdullah.2009. "Obsesif Kompulsif Bozukluk Hastalarında Polisomnografi Bulguları". ***Gülhane Tıp Dergisi***, c.51:94-96.

Yıldırım, Esra. 2020.Üniversite Öğrencilerinde Narsistik Kişilik Eğilimi ve Sosyal Görünüş kaygısı: Problemli İnternet Kullanımının Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yılmaz, Hasan. 2018. "Rüya Motifleri Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması ve Psikolojik Semptomlarla İlişkisinin Sınanması". **MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi**. c. 7 s.3:601-611.

Yokuşoğlu, Ç., Atasoy, M., Tekeli, N., Ural, A., Ulus, Ç., Taylan, Y., Emül, M. 2017. "A Survey Focusing on Lucid Dreaming, Metacognition, and Dream Anxiety in Medical Students**". Archives of Neuropsychiatry**. c.54 s.3: 255.

Yu, Ching, Calvin 2014. "Normality, Pathology, and Dreaming". **Dreaming**. c.24:309-322.

____. 2018. "Dream Motif Scale–Short Form". **Sleep and Hypnosis.** *c.*20 s.1: 8-16.

____. 2013a "The Structural Relations Between the Superego, Instinctual Affect, and Dreams". **Dreaming**. c.23:145-155.

____. 2016." Obsessions at night: Dream Experiences, Emotional Attributes, And Personality Traits as Indicators of Sleep Problems". **Sleep and Hypnosis: A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology**. c.18:30-40.

____.2012. "Dream Motif Scale. **Dreaming**. c.22: 18-52.

____.2013. "Obsessive-Compulsive Distress and Its Dynamic Associations with Schizotypy, Borderline Personality, and Dreaming". **Dreaming** c. 23: 46-63.

Yu, Ching. Kai.-Calvin, Thompson, N. S. 2016. "Sleep Problems and The Phenomenological Factors of Dreaming". **Sleep and Hypnosis**. c.18 s. 1: 8-18.

Zenner, Charlotte, Herrnleben-Kurz, Solveig, Walach, Harald. 2014. "Mindfulness Based Interventions in Schools—A Systematic Review and Meta Analysis". **Frontiers in Psychology.** c. 5: 603.

EKLER

Ek 1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.

3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.

4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.

5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.

6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.

7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.

8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.

9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.

10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.

11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.

12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.

13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

1- Hemen hemen hiçbir zaman

2- Oldukça seyrek

3- Nadiren

4- Bazen

5- Çoğu zaman

6- Hemen hemen her zaman

Ek 2. Yaşam Amaçları Ölçeği

Herkesin uzun dönemli birtakım amaçları vardır. Bunlar insanların yaşamalarında başarmalarını umdukları şeylerdir. Aşağıda bir dizi yaşam amacı bulacaksınız. Sizden istenen her bir amacı dikkatli bir şekilde okuyup **sizin için ne kadar önemli olduğunu** aşağıdaki 7'li derecelendirmeyi kullanarak yapmanızdır.

Hiç			**Orta düzeyde**			**Oldukça**
1	2	3	4	5	6	7

No	**Amaç**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
1	İnsanlarla daha sağlıklı ilişkiler kurmak							
2	İnsanlara yardımcı olmak							
3	Çok para kazanmak							
4	Beden sağlığımı korumak							
5	İleri yaşlarda bile genç kalabilmek							
6	Dostluklarımı sürdürmek ve yeni dostluklar kurmak							
7	İnsanlar tarafından beğenilen birisi olmak							
8	Dünya barışı için çalışmak							
9	İyi bir hayat standardı yakalamak							
10	Yaşam değerlerime sahip çıkmak							
11	Sağlıklı bir yaşam sürmek							
12	Güzel görünmek (yaşlılığa rağmen)							
13	Ailemi mutlu etmek							
14	İnsanlarla iyi geçinmek							
15	İnsanların sorunlarına çözümler bulabilmek							
16	Kendimi her konuda geliştirmeye çalışmak							
17	İstediğim şeyleri alabilecek kadar yeterli paraya sahip olmak							
18	Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak							
19	Çekici olmak							
20	İyi ve anlamlı dostluklar kurmak							
21	İlk akla gelen isimlerden olmak ve ölünce bile hatırlanmak							
22	Başkalarının mutluluğu için çalışmak							
23	Kültürlü bir insan olmak							
24	Varlıklı olmak							
25	Zinde olmak							
26	İnsanların beğendiği fiziksel görünüme sahip olmak							
27	Aileme layık bir evlat olmak							
28	Dostluklarımın sayısını artırmak							
29	Adımı herkese duyurmak							
30	Toplumunun barışı için çalışmak							
31	Yeni şeyler öğrenmek							
32	İyi bir ekonomik yaşama sahip olmak							
33	Anne ve babamın her zaman mutlu ve huzurlu yaşaması için çalışmak							
34	Etrafımda güvenebileceğim arkadaşlara sahip olmak							
35	İnsanlara karşılıksız hizmet etmek							
36	Maddi güce sahip olmak							
37	Hayatımın her anını anlamlı, dolu dolu yaşamak							
38	Aileme, akrabalarıma yararlı olmak							
39	Adımdan sıkça bahsedilen işler yapmak							
40	İnsanlara faydalı olmak							
41	Hayatı her yönüyle kabullenmek							
42	Hayatın gerçek anlamını bulmak							
43	Ailem için ileride güzel işler yapmak							
44	Ünlü olmak							
45	Hayatın anlamını bilen biri olmak							
46	Ailemin daha rahat yaşamasını sağlamak							
47	Kendine güvenen biri olmak							

Ek 3. Rüya Motifleri Ölçeği

Değerli Katılımcı. Bu araştırma bilimsel bir amaç için yapılmaktadır. Kimlik bilgisi istemiyoruz. Olabildiğince samimi cevaplar vermeniz çok önemli. Aşağıdaki her cümlede rüyayı ne sıklıkta görürsünüz. Her cümlede belirtilen rüya konusunu görme sıklığınızı yan taraftaki anahtara göre cevaplamanız gerekiyor. Yardımlarınız için teşekkür ederiz. ( ) Gönüllü olarak katkı sağlamak istiyorum ( ) Cevaplamak İstemiyorum **AŞAĞIDAKİ DURUMLARI RÜYANIZDA GÖRÜR MÜSÜNÜZ?**	1 = asla veya emin değilsiniz	2 = Hayatım boyunca sadece bir veya iki kez;	3 = Hayatım boyunca üç kez veya daha fazla, ama düzenli değil;	4 = yaklaşık yılda birkaç kez ama her ay değil	5 = ayda bir kez veya daha sık.
1-Fiziksel bir zarar görmeden, takip edildiğinizi ya da kovalandığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2-Fiziksel olarak saldırıya uğradığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3-Lezzetli yemekler yediğinizi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4-Para bulduğunuzu, piyango kazandığınızı veya zengin olduğunuzu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5-Üstün bilgiye veya zihinsel yeteneğe sahip olduğunuzu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6-Havada uçmak, yükselmek, gezinmek gibi büyülü güçlere sahip olduğunuzu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7-Bazı insanların size komplo kurduğunu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8-Zulüm ve işkence gördüğünüzü	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9-Suçlandırıldığınızı ve cezalandırıldığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10-Sıkıntı verdikleri ve hata yaptıkları için başkalarını suçladığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11-Önemli bir kişi ya da ünlü olduğunuzu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12-Çok büyük bir evde yaşadığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13-Senin hakkında casusluk yapan ya da seni araştıran bazı insanlar olduğunu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14-Başkalarının önünde başarısız olduğunuzu ya da çok kötü performans gösterdiğinizi	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15-Diğer insanların başarılarınıza değer vermediğini ve görmezden geldiğini	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16-Üstün statüye veya unvana sahip olduğunuzu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17-Herhangi bir şeyi titizlikle arayıp araştırdığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
18-Herhangi bir yerde bir şeytanla karşılaştığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19-Önemli bir kişiyle ya da ünlü biriyle bir ilişki ya da iletişiminizin olduğunu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20-Çok beğendiğiniz veya karşılaşmak istediğiniz kişiyle tanıştığınızı	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

Ek 4. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, yaşam amaçları, rüya motifleri ve bazı demografik bilgilere ilişkin soruları içeren bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz danışmanlığında yüksek lisans tezi olarak yürütülmektedir.

ÖNEMLİ UYARI

Araştırmaya yalnızca Yıldız Teknik Üniversitesinde öğrenim görmekte olan ön lisans, lisans ve lisansüstü öğrenciler katılabilmektedir.

Çalışma kapsamında ilerleyen sayfalarda önünüze gelecek ölçekleri cevaplamanız beklenmektedir. Çalışmanın sağlıklı olabilmesi için içten ve dürüst cevaplar vermeniz oldukça önemlidir. Verdiğiniz yanıtlar sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır ve kimseyle paylaşılmayacaktır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ölçekleri yanıtlandırmak yaklaşık 10 dakika sürmektedir.

Sorularınız ve sonuçlar konusunda .....@gmail.com e-posta adresi aracılığıyla başvurabilirsiniz.

Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Psk. Dan. Şenay YILDIRIM

Yaşınız?

Cinsiyetiniz?

Fakülteniz/Enstitünüz?

Bölümünüz?

Sınıfınız?

Koronavirüs enfeksiyonuna yakalandınız mı?

Pandemiyi ağırlıklı olarak nerede geçirdiniz?

Fiziksel bir engeliniz var mı?

Psikolojik bir bozukluğunuz var mı?

Ek 5. Etik Kurul Onayı

YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Toplantı Tarihi: 20.10.2021 **Toplantı No:2021/08**

SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU TOPLANTI KARARI

Yürütücülüğünü Üniversitemiz Eğitim Fakültesi öğretim üyelerinden Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ danışmanlığında lisansüstü öğrencisi Şenay YILDIRIM'ın yapacağı **"Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri, Yaşam Amaçları ile Rüya Motifleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi "** adlı çalışma ve bu çalışmada kullanılacak veri toplama araçları ve yöntemlerine ilişkin bilgilerde etiğe aykırı herhangi bir bulguya rastlanmamıştır.

Etik Kurul Üyeleri

Prof. Dr. Murat DONDURAN
Başkan

Prof. Dr. Ali ERYILMAZ
Üye

Prof. Dr. Gülhayat GÖLBAŞI ŞİMŞEK
Üye

Doç. Dr. Mehmet Emin KAHRAMAN
Üye

Doç. Dr. Senay OĞUZTİMUR
Üye

Doç. Dr. Yasin ŞEHİTOĞLU
Üye

Dr. Öğr. Üyesi Güzin AKYILDIZ
Üye

Taşbina A-2013 Oda Davutpaşa Kampüsü Esenler /İstanbul **Tel:** (0212) 383 31 18
E-posta: sbemdr@yildiz.edu.tr **Web:** http://www.sbe.yildiz.edu.tr