

- Tor, H. (2010). Türkiye’de çocuk işçiliğinin boyutları. *Zeitschrift für die Welt der Türken/Journal of World of Turks*, 2(2), 25-42.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. & Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumunu düzeylerinin yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Wegner, L., Flisher, A. J., Chikobvu, P., Lombard, C. & King, G. (2008). Leisure boredom and high school dropout in Cape Town, South Africa. *Journal of Adolescence*, 31, 421-431. doi:10.1016/j.adolescence.2007.09.004
- Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A. & Wegner, L. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents. *Leisure sciences*, 37(4), 311-331.
- Yetim, Ü. (1993). Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarıyı yordayıcısı olarak yalnızlık sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(18), 167-176.
- Yıldız, M. (2016). The effects of emotional intelligence, life satisfaction and depression according to gender and grade on university students. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (11), 451-474.
- Yoltaş, A. R. (2007). Öğretmen adaylarının yaşam doyumunu ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İzmir, Dokuz Eylül Üniversitesi.

## **ERGEN VE YETİŞKİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİNİN TÜRKÇE VERSİYONUNUN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİĞİ**

Ümüt ARSLAN<sup>1</sup>

<sup>1</sup>İzmir Demokrasi Üniversitesi, E-mail: umut.arslan@idu.edu.tr

Sevgi Sebahat UYGUR<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Dokuz Eylül Üniversitesi, E-mail: sevgiuygur\_92@hotmail.com

Esra ASICI<sup>3</sup>

<sup>3</sup>Kilis Üniversitesi, E-mail: esraasici01@gmail.com

### **Özet**

Bu çalışmanın amacı Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni (EYBFÖ) Türkçe’ye çevirmek ve üniversite öğrencilerinde geçerlik ve güvenirliğini incelemektir. Araştırmanı katılımcılarını 447 lisans öğrencisi oluşturmuştur. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, Türkçe ölçek formunun 18 maddeden oluşan 4 faktörlü yapısının geçerli olduğunu göstermiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı değerleri .64 ile .84 arasında yapı güvenirliği değerleri ise .80 ile .92 arasına değişmektedir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmaları kapsamında EYBFÖ ile Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği, 2.Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi/2<sup>nd</sup> International Educational Research Conference ISBN: 978-605-74811-5-3

Ruminatif Düşünme Biçimleri Ölçeği ve PANAS Pozitif Negatif Duygular Ölçeği ile EYBFÖ arasındaki korelasyonlar incelenmiştir ve istatistiksel olarak anlamlı korelasyonlar belirlenmiştir. Bu sonuçlar 18 madde ve dört alt boyuttan oluşan EYBFÖ Türkçe formunun lisans öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Ergen, bilinçli farkındalık, ölçek, geçerlilik, güvenilirlik.

## THE VALIDITY AND RELIABILITY OF THE ADOLESCENT AND ADULT MINDFULNESS SCALE'S TURKISH VERSION

### Abstract

The purpose of this study is to translate the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS) into Turkish and to investigate its' validity and internal reliability in university students. The participants consisted of 447 undergraduate students. The results of confirmatory factor analysis (CFA) showed that a four-factor structure for Turkish AAMS with 18 items. Cronbach alpha values ranged from .64 to .84 and the construct reliability values ranged from .80 to .92. For concurrent validity, the correlation coefficients among the AAMS, the Toronto Mindfulness Scale (TMS), Ruminative Thought Style Questionnaire (RTSQ) and Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) were examined and significant correlations were determined. These results revealed that AAMS with 18 items was a valid and reliable scale for Turkish undergraduate students.

**Keywords:** Adolescent, mindfulness, validity and reliability.

### GİRİŞ

Ruh sağlığına yönelik pozitif yaklaşımlara olan ilginin giderek artmasının bir sonucu olarak psikoloji dünyasına yeni yaklaşımlar dahil olmaya başlamıştır (Fledderus ve diğ., 2010). Bu yaklaşımlardan bir tanesi, bilinçli farkındalık temelli terapilerdir. Bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak kabul edilen bilinçli farkındalık temelli terapiler, son zamanlarda ortaya çıkmış olsa da kısa zamanda popülerlik kazanmış ve kullanım alanlarını yaygınlaştırmıştır (Burch ve Penman, 2017; Masuda ve Tully, 2012).

Budist geleneklerinden Batı kültürüne adapte edilmiş olan (Martin, 1997) ve üçüncü dalga terapilerin özünü oluşturan bilinçli farkındalık (Masuda ve Tully, 2012), araştırmacılar tarafından farklı şekillerde tanımlanarak günümüze gelmiştir. Bilinçli farkındalık, Kabat Zinn (2013) tarafından bireyin şimdiki andaki tüm iç ve dış uyaranları, değiştirmeden, yargısızca, merak, şefkat, kabul ve büyük bir açıklıkla gözlemlediği zihinsel bir süreç olarak tanımlanırken; Langer (1989) tarafından ise yaratıcılık, farklı yaklaşımlara dair farkındalık ve merakla harmanlanmış öğrenmeye açıklık olarak ifade edilmiştir. Bilinçli farkındalık, Desrosiers ve diğ.'e (2014) göre, şimdiki anı gözleme ve bu ana katılım gösterme kapasitesidir. Bilinçli farkındalık, dikkatin öz düzenlenmesi (Bishop ve diğ., 2004; Hayes ve Feldman, 2004); herhangi bir duygu ya da düşüncenin esiri olmadan yaşanan bilinçlilik hali, özgürlük durumudur (Brown ve diğ., 1997). Linehan (1993) ise bilinçli farkındalığı, diğer bilişsel ve davranışsal becerilerimizi kullanabilmemiz için ihtiyaç duyduğumuz temel becerimiz olarak kabul etmektedir.

Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın, hem fizyolojik hem de psikolojik anlamda insan hayatına pek çok katkısı olduğunu ve insanların yaşam kalitesini yükselttiğini göstermektedir (Ögel, 2015). Bilinçli farkındalık temelli terapiler, kronik ağrı, (Low ve diğ., 2008) stres, (Arch ve Craske, 2010; Taylor ve diğ., 2015), anksiyete (Bowring, 2016; Song ve Lidquist, 2015), depresyon (Arslan, 2018; Huijbers ve diğ., 2016), kanser (Cramer ve diğ., 2012), post travmatik stres bozukluğu (King ve diğ., 2013) gibi rahatsızlıklarda büyük oranda kullanılmakta ve bu terapilerin başarı sağladıkları görülmektedir. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha az uyumsuz

duygu düzenleme stratejileri kullandıkları (Arch ve Craske, 2010), yaşam doyumu (Yıkılmaz ve Gdl, 2015), benlik saygısı (Bajaj ve diğ., 2016), iyi oluş (şahin, 2019) ve yaratıcılık (Agnoli ve diğ., 2018) düzeylerinin yüksek olduğu, stresle daha kolay başa çıkabildikleri (lev 2014), yüksek öğrenme kapasitesine sahip oldukları (Yamada ve Victor, 2012) bilinmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin ise uyumsuz başa çıkma ve duygu düzenleme stratejilerini kullandıkları (Brockman ve diğ., 2017; Holton ve diğ., 2016), daha fazla fiziksel ve psikolojik sorunlar yaşadıkları görülmektedir (Erk, 2016). Ayrıca araştırmalar bilinçli farkındalığın öz yeterlik (Atalay ve diğ., 2017; Soysa ve Wilcomb, 2015), duygu düzenleme, kaygı (Kısmetoğlu, 2019), başa çıkma becerileri, empati (Uygur, 2019), akademik başarı (Güldal, 2019), duygusal iyi oluş (Bluth ve Blanton, 2014), test kaygısı (Cunha ve Paiva, 2013) ve algılanan stres (Edwards ve diğ., 2014) gibi kavramlarla olan ilişkilerini ortaya koymaktadır.

Ruh sağlığının önemli bir yordayıcısı olarak kabul edilen bilinçli farkındalığın (Desrosiers ve diğ., 2014), Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Kabatt-Zin, 1994), Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Segal ve diğ., 2002), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Hayes ve diğ., 1999), Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993) gibi bilinçli farkındalık kavramını temel alan terapi sistemlerinde ve programlarda etkin bir şekilde kullanılmaya başlanması beraberinde bilinçli farkındalık düzeylerinin ölçülmesi gerekliliğini getirmiştir (Luders ve diğ., 2012). Bunun yanı sıra bilinçli farkındalıkla ilişkili olabilecek diğer kavramların belirlenebilmesine ve modellemelerin test edilebilmesine olan ihtiyaç hala devam etmektedir (İkiz ve Uygur, 2019). Bu kapsamda bilinçli farkındalığı ölçmek için geliştirilen ilk lek, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Özyeşil ve diğ. tarafından uyarlanan yetişkinlere yönelik, tek boyutlu ve 15 maddeden oluşan Bilinçli Farkındalık leğidir. Bilinçli Farkındalık leği gibi tek boyutlu ve yetişkinlere yönelik bir envanter olan Freiburg Farkındalık Envanteri, Walach ve diğ. (2006) tarafından geliştirilmiş olup Kalafatoğlu ve Turgut (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu leklerin tek boyutlu bir yapıya sahip olmaları ve bilinçli farkındalığı yeterince yansıtılmaları gibi gerekçelerle alan yazına yeni ve çok boyutlu ölçekler kazandırılmaya başlanmıştır (elik ve Kocabıyık, 2018).

Bilinçli farkındalığı ölçmeye yönelik olarak geliştirilen çok boyutlu ölçeklerden bir tanesi, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık leği'dir. Baer ve diğ.'in (2006) niversite öğrencileri üzerinde geliştirdiği ölçeğin 39 maddelik formu Türkçeye Kınay (2013) ve 20 maddelik kısa formu ise Ayalp ve Hisli şahin (2018) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin beş alt boyutu; Tanımlama, Gözleme, İçsel Deneyimleri Yargılamama, Farkındalıkla Davranma ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik olarak ifade edilmiştir. Lau ve diğ. tarafından 2006 yılında geliştirilen Toronto Bilgece Farkındalık leği, şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup dikkatin bilinçli olarak yönetimi ve merak, açıklık ve kabullenmeye dayalı tutum olmak üzere bilinçli farkındalığın iki alt boyutunu ölçmeyi amaçlayan ve yine yetişkinlere yönelik bir ölçektir. Yetişkinlere yönelik bir diğer ölçek olan Philadelphia Farkındalık leği, Cardaciotto ve diğ. (2008) tarafından geliştirilen, 2018 yılında elik ve Kocabıyık tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan iki alt boyutlu bir ölçektir. Kabul ve Ayrımsama, ölçeğin iki alt boyutunu temsil etmektedir.

Yukarıda bahsedilen ölçeklerin yanı sıra daha spesifik kullanım alanına sahip ve yine yetişkinlere yönelik olan bilinçli farkındalık ölçekleri de alan yazında son zamanlarda yerini almaya başlamıştır. McCaffrey ve diğ. (2017) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Gördesli ve diğ. (2018) tarafından uyarlanan Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık leği; Erus ve Deniz (2018) tarafından geliştirilen Evlilikte Bilinçli Farkındalık leği; Frank ve diğ. (2016) tarafından geliştirilen ve Türkçeye Gördesli ve diğ. (2019) tarafından uyarlanan ğretimde Bilinçli Farkındalık leği, bu ölçeklerden bazılarıdır.

şimdiki çalışmada ise Drouman ve diğ. (2018) tarafından geliştirilen Ergen ve Yetişkinler için Bilinçli Farkındalık leği'nin (EYBF) Türkçe'ye çevirisi yapılarak niversite ğrencileri 2.Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi/2<sup>nd</sup> International Educational Research Conference ISBN: 978-605-74811-5-3

örnekleminde geçerlik ve güvenilirliğini test etmek amaçlanmaktadır. EYBFÖ bilinçli farkındalığı dört alt boyutu ile ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu alt boyutlar; (1) dikkat ve farkındalık, (2) reaktif olmamak, (3) yargılayıcı olmamak ve (4) kendini kabuldür. 19 maddelik, 5'li Likert tipinde olan bu ölçek, beş farklı örneklem grubu üzerinde geliştirilmiştir. Ölçeğin tamamına yönelik Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının yapılan çalışmalar sonucunda .79-.87 arasında değiştiği görülmüştür. Bu değerler, ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır.

Bilinçli farkındalık anlaşılması ve değerlendirilmesi güç bir kavramdır. Bu nedenle, bilinçli farkındalığı değerlendirirken alan yazında hali hazırda var olan ölçme araçlarının ele aldığı boyutlardan farklı boyutlara odaklanan bir ölçme aracının literatüre kazandırılması yararlı olacaktır. Bu bağlamda, hem ergen hem de yetişkin örneklemelerini hedefleyen EYBFÖ'nin yurt içi alan yazına kazandırılmasının bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalara ışık tutacağına inanılmaktadır.

## YÖNTEM

### Katılımcılar

Araştırma için 468 ( $\chi_{yas}=21.56$ ,  $SS=4.71$ ) lisans öğrencisinden veri toplanmıştır. Katılımcıların %68.4'ü (n:320) cinsiyetini kadın, %31'i (n:145) erkek, %0.6'sı (n:3) diğer olarak belirtmiştir. Katılımcıların %44'ü (n:206) birinci sınıf, %31.6'sı (n:148) ikinci sınıf, %8.5'i (n:40) üçüncü sınıf, %3.2'si (n:15) dördüncü sınıf ve %12.6'sı (n:59) da beşinci sınıf öğrencisidir. 72 öğrenci (%15.4) ekonomik durumunun düşük, 386'sı (%82.5) orta, 10 'u (%2.1) de yüksek olduğunu ifade etmiştir. Araştırmanın verileri toplam 468 lisans öğrencisinden elde edilmiş olmasına rağmen, analiz aşamasında uç değer olduğu belirlenen 21 gözlem veri setinden çıkarıldığı için araştırmanın analizleri 447 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

### Veri toplama Araçları

**Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF).** EYBF Droutman ve diğ. (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek bilinçli farkındalığı dört öge aracılığıyla ölçmeyi amaçlamaktadır. Bu dört öge (1) dikkat ve farkındalık, (2) reaktif olmamak, (3) yargılayıcı olmamak ve (4) kendini kabuldür. *Dikkat ve farkındalık*, dikkati odaklama ve sürdürme, çevredekilerin, düşüncelerin, duyguların ve duyuların farkında olma yeteneğini ifade etmektedir. *Reaktif olmamak*, düşünceleri ve duyguları bastırmama, onları kabul etme ve onaylama yeteneğini anlatmaktadır. *Yargılayıcı olmama*, kişinin kendi düşünceleri, görüşleri ve hislerinin değerlendirilmesini engellemesini; ancak bunu yaparken onları gözlemlemesini ifade etmektedir. *Kendini kabul* ise kişinin benliğini eleştirmeksizin kabul etmesini anlatmaktadır. Ölçekte toplam 19 madde vardır. İlk boyut 9, ikinci boyut 3, üçüncü boyut 4 ve dördüncü boyut 3 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi derecelendirmeye dayalıdır (1=*Hiçbir zaman doğru değil*, 5= *Her zaman doğru*). Tüm alt ölçeklerde artan puanlar ölçülen özelliğin daha çok var olduğu anlamına gelmektedir.

**Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (TBFÖ).** Orijinal TBFÖ Lau ve diğ. (2006) tarafından 5'li Likert tipine (0= *Kesinlikle katılmıyorum* 4= *Kesinlikle katılıyorum*) dayalı olarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Hisli Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek farkındalığı merak ve etkilenmeden izleme olmak üzere iki boyutta değerlendirmektedir. *Merak*; açıklık ve kabullenmeye dayalı bir tutumu, *etkilenmeden izleme*; dikkatin bilinçli olarak yönetimini ölçmeyi amaçlamaktadır. Toplam 13 maddeden oluşan ölçeğin merak alt boyutu 6, etkilenmeden izleme alt boyutu ise 7 madde içermektedir. Her bir alt boyuttan alınan puanların artması ilgili alt boyutun ölçtüğü özelliğin daha çok var olduğu anlamına gelmektedir.

**Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği (RDBÖ).** Orijinal ölçek formu Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Türkçeye Karatepe (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek ruminasyon yapma eğilimini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. 20 maddeden oluşan ölçek 7’li Likert tipindeki (1= *Asla doğru değil*, 7= *Tamamen doğru*) ölçekten alınan puanların artması bireyin ruminasyon yapma eğiliminin artması anlamına gelmektedir.

**Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS).** İngilizce versiyonu Watson ve diğ. (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmalarını Duru (1998) ve Gencoz (2000) gerçekleştirmiştir. Ölçek pozitif ve negatif olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Pozitif duygular; ilgili, heyecanlı, güçlü, hevesli, gururlu, uyanık, ilhamlı, kararlı, dikkatli ve aktif duygularını içermektedir. Negatif duygular ise; sıkıntılı, mutsuz, uçlu, ürkmüş, düşmanca, asabi, utanmış, tedirgin ve korkmuş duygularını içermektedir. Her bir alt boyutta 10 madde olmak üzere ölçekte toplam 20 madde yer almaktadır. 5’li Likert tipine dayalı olan ölçme aracının her bir alt boyutundan alınan puanların artması bireyin o duygu durumunu daha çok yaşadığı anlamına gelmektedir.

### İşlem ve Veri Analizi

Veriler Etik Kurul Başkanlığı’ndan uygulama izni alındıktan sonra 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde online olarak toplanmıştır. Ölçek formları Google Forms aracılığıyla online ortama taşınmış ve öğrencilerle anket linki paylaşılmıştır. Öğrencilere çalışmaya katılımın gönüllü olduğu, istedikleri zaman anketi doldurmaktan vazgeçebilecekleri ifade edilmiştir. Sınıf ortamında gerçekleştirilen anket uygulamaları ortalama 20 dakika sürmüştür.

Verilerin analizi SPSS 22.00 ve LISREL 9.1 istatistik paket programları aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi; ölçüt bağıntılı geçerliği Pearson momentler çarpımı korelasyonu; madde analizi düzeltilmiş madde toplam korelasyonu ve bağımsız örneklem için *t* testi; güvenilirliği ise Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve yapı güvenilirliği aracılığıyla incelenmiştir.

## BULGULAR

### Dilsel Eşdeğerlik

EYBFS’nin Türkçeye uyarlama çalışmasını gerçekleştirmek için sırasıyla (a) ölçeği geliştiren yazarlardan birinden (Vita Droutman) izin alındı, (b) bir çeviri kurulu oluşturuldu (psikolojik ve danışmanlık alanında ileri düzey İngilizce bilen üç öğretim üyesi ve Türk Dili ve Edebiyatı alanından bir öğretim üyesi), (c) ölçeğin Türkçeye çevirisi yapıldı ve dilbilgisi ve anlaşılabilirlik açısından incelendi, (d) ölçeğin orijinal maddelerini bilmeyen bir öğretim üyesi tarafından İngilizce’ye geri çevirisi yapıldı, (e) Vita Droutman’dan ölçeğin geri çevirisinin orijinalini yansıttığı onayı alındı, (f) 61 öğrencinin (yaş ort:24.15, std sap:9.79) katılımıyla ölçeğin dilsel eşdeğerliği istatistiksel olarak üç hafta arayla test - tekrar test yapılarak incelendi, ve (g) Pearson momentler çarpımı korelasyonu katsayısı ile öğrencilerin İngilizce ve Türkçe formdan aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde, istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde ilişki olduğu saptandı( $r = .85, p < .001$ ).

### Yapı Geçerliği

Kültürlerarası ölçek uyarlama çalışmalarında analizlere doğrulayıcı faktör analizi (DFA) ile başlanarak, geçerliliği kanıtlanmış olan orijinal ölçek yapısının hedef kültürde korunup korunmadığının incelenmesi önerilmektedir (Çokluk ve diğ., 2012; Seçer, 2015). Bu nedenle yapı geçerliği çalışması kapsamında, ölçeğin Türk kültüründeki model uyumu DFA aracılığıyla test edilmiştir.

### Doğrulayıcı Faktör Analizi

Doğrulayıcı faktör analizi yapmak için 468 lisans öğrencisinden veri toplanmış ve analize başlanmadan önce veri temizliği yapılmıştır. Yapılan inceleme sonucunda uç değer olduğu belirlenen 21 gözlem veri setinden çıkarılmış ve analizler 447 kişilik örneklem üzerinden gerçekleştirilmiştir. Modelin iyi uyum göstergeleri olarak  $\chi^2/df$ , RMSEA, GFI, AGFI, CFI, NFI, NNFI, IFI, RMR ve SRMR değerleri hesaplanmıştır (Brown, 2006; Hooper ve diğ., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2015; Thompson, 2004). Yapılan birinci düzey DFA sonucunda elde edilen uyum değerleri Tablo 1’de verilmektedir.

Tablo 1.

Birinci Düzey DFA Sonuçları

	Mükemmel/iyi uyum ölçütü	Araştırma bulguları	
		İlk DFA (19 madde)	Son DFA (18 madde)
$\chi^2$		350.15	193.08
df		146	127
$\chi^2/df$	$\leq 2.00$	2.40	1.52
RMSEA	$\leq .06$	.06	.03
GFI	$\geq .95$	.92	.95
AGFI	$\geq .90$	.90	.94
CFI	$\geq .95$	.94	.98
NFI	$\geq .95$	.90	.95
NNFI	$\geq .95$	.93	.98
IFI	$\geq .90$	.94	.98
RMR	$\leq .05$	.05	.04
SRMR	$\leq .05$	.06	.04

Tablo 1’de görüldüğü gibi, AAMS’nin Türkçe formunun yapı geçerliğini test etmek için yapılan ilk birinci düzey DFA sonucunda 19 madde ve 4 faktörden oluşan yapının ki-kare uyum değerinin anlamlı ( $\chi^2/df=350.15$ ,  $sd=146$ ,  $p=.000$ ) ve  $\chi^2/sd$  değerinin 2.40 olduğu belirlenmiştir. Uyum indeks değerleri ise RMSEA= .06, GFI= .92, AGFI= .90, CFI= .94, NFI= .90, NNFI= .93, IFI= .94, RMR = .05, SRMR= .06 olarak hesaplanmıştır. Faktör yükleri incelendiğinde; madde 1’in .40’tan düşük olduğu saptanmıştır. Bu nedenle, madde1 çıkarılarak 18 madde için DFA yenilenmiş ve modifikasyon önerileri doğrultusunda kovaryans bağlantıları (madde3-madde2 ve madde14-madde13 arasında) gerçekleştirilmiştir. Yapılan son DFA sonucunda, tüm uyum değerlerinin yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır ( $\chi^2/sd=1.52$ , RMSEA= .03, GFI= .95, AGFI= .94, CFI= .98, NFI= .95, NNFI= .98, IFI= .98, RMR = .04, SRMR= .04). EYBFÖ’ne ait aritmetik ortalama, standart sapma, standart yük ve  $t$  değerleri Tablo 2’de verilmektedir.

Table 2.

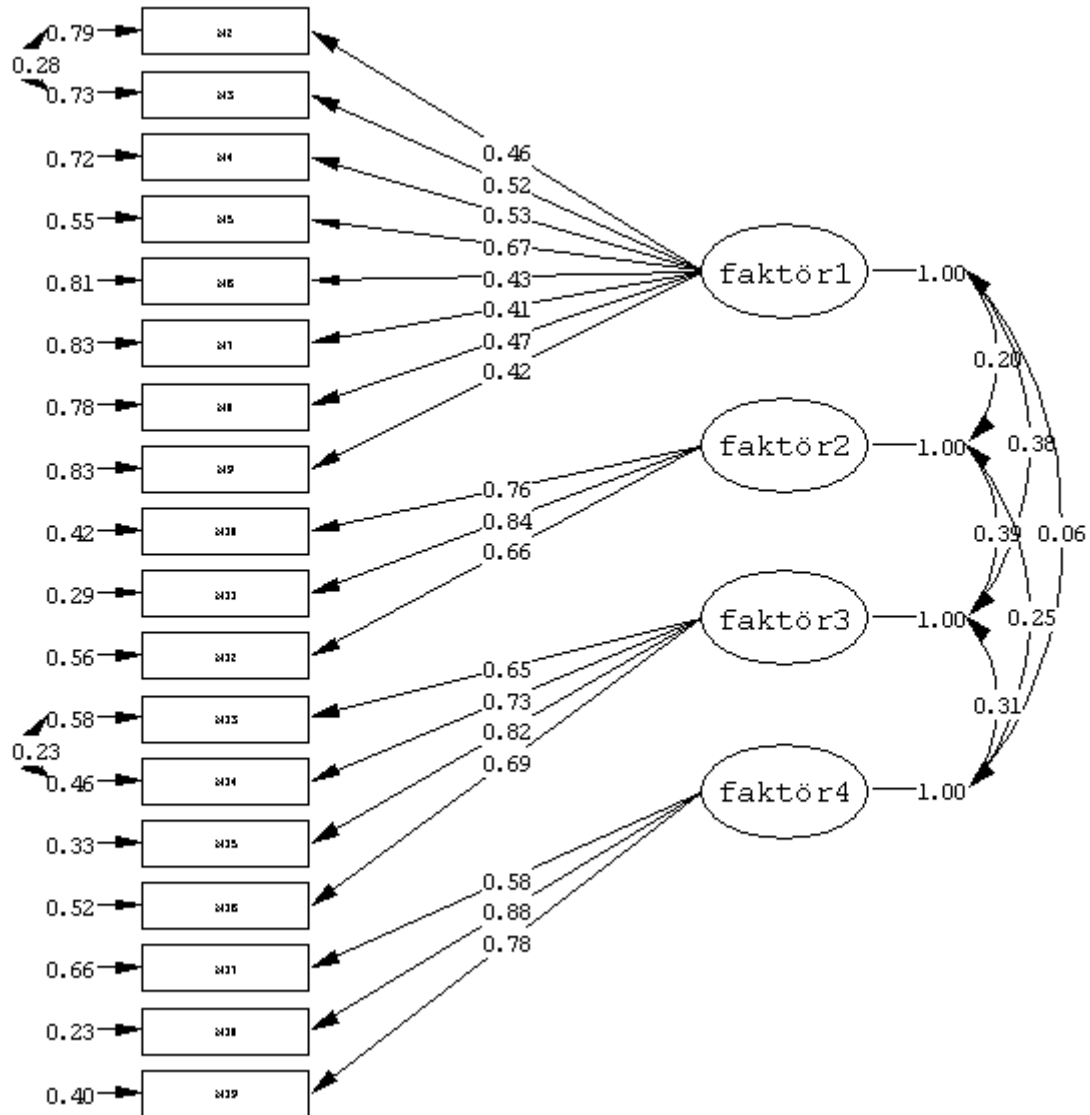
EYBFÖ’ne Ait Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Standart Yük ve T Değerleri

Faktörler	Maddeler	Art. Ort.	Std. sapma	Std. yük	$t$
	madde2	4.05	.93	.46	8.57*
	madde3	3.69	1.04	.52	9.89*
Dikkat ve farkındalık	madde4	4.23	.84	.53	10.24*
	madde5	4.27	.80	.67	13.23*
	madde6	3.74	.99	.43	8.20*
	madde7	4.11	.86	.41	7.70*

	madde8	3.68	.85	.47	8.91*
	madde9	4.22	.77	.42	7.84*
Reaktif olmama	madde10	3.67	.93	.76	16.85*
	madde11	3.82	.91	.84	18.85*
	madde12	3.49	1.09	.66	14.36*
Yargılayıcı olmama	madde13	3.98	.90	.65	13.57*
	madde14	3.93	.90	.73	16.09*
	madde15	3.88	.92	.82	18.39*
	madde16	3.79	.94	.69	15.09*
Kendini kabul	madde17	3.04	1.02	.58	12.36*
	madde18	3.10	1.07	.88	19.07*
	madde19	3.04	1.07	.78	16.77*

\* $p < .001$

Tablo 2’de görüldüğü gibi, EYBFÖ’nin Türkçe formunda yer alan maddelere ilişkin faktör yük değerleri .41 ile .88 arasında değişmektedir. Ayrıca tüm değişkenler gizil değişkeni açıklamada manidar  $t$  değerine sahiptir. Birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diagramı Şekil 1’de verilmektedir.



Şekil 1. Birinci düzey DFA sonuçlarına ilişkin path diagramı

EYBFÖ'nin alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; dikkat ve farkındalık ile reaktif olmama ( $r=-.15, p=.001$ ), yargılayıcı olmama ( $r=-.24, p=.00$ ) ve kendini kabullenme ( $r=-.05, p=.26$ ) arasında negatif yönde; reaktif olmama ile yargılayıcı olmama ( $r=.31, p=.000$ ), ve kendini kabul ( $r=.25, p=.000$ ) arasında pozitif yönde, yargılayıcı olmama ile kendini kabul arasında ( $r=.24, p=.000$ ) da pozitif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır.

### Madde Analizi Sonuçları

Madde analizi kapsamında madde toplam korelasyonu değerleri belirlenmiş ve ölçekten alınan toplam puanlarına göre belirlenen alt ve üst %27'lik grupların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar arasındaki farklar bağımsız örneklem için  $t$  testi aracılığıyla incelenmiştir. Maddi analizine ilişkin sonuçlar Tablo 3'te verilmektedir.

Tablo 3.

Madde Analizi Sonuçları

Maddeler	Madde toplam korelasyonu değeri	Alt-üst %27'lik gruplara ait $t$ değeri
Madde2	.30	-6.97*
Madde3	.35	-5.47*
Madde4	.31	-3.54*
Madde5	.40	-4.47*
Madde6	.24	-5.04*
Madde7	.22	-5.66*
Madde8	.28	-5.94*
Madde 9	.25	-2.94*
Madde10	.42	-8.56*
Madde11	.40	-9.09*
Madde12	.38	-7.85*
Madde13	.41	-6.14*
Madde14	.49	-6.97*
Madde15	.53	-7.14*
Madde16	.46	-8.18*
Madde17	.32	-10.33*
Madde18	.35	-11.03*
Madde19	.32	-9.92*

\* $p=.000$

Tablo 3'te görüldüğü gibi, EYBFÖ'nin düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerleri .22 ile .53 arasında değişmektedir. Alt ve üst %27'lik grupların ölçek maddelerine verdikleri yanıtların karşılaştırıldığı bağımsız örneklem için  $t$  testi sonuçları, gruplar arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğunu göstermiştir.

### Ölçüt bağımlı geçerlik

EYBFÖ'nin ölçüt bağımlı geçerliğini test etmek için, EYBFÖ ile Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği (PANAS) arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 4'te verilmektedir.



Tablo 4.

## EYBFÖ'nin Ölçüt Bağıntılı Geçerliliğine İlişkin Bulgular

	Dikkat ve farkındalık	Reaktif olmama	Yargılayıcı olmama	Kendini kabul	Toplam
Toronto bilgece farkındalık					
Etkilenmeden izleme	.19**	.04	-.05	.10*	.17**
Merak	.12*	-.15**	-.25**	-.11*	-.13**
Ruminatif düşünme biçimi	.06	-.35**	-.09	-.43**	-.34**
PANAS					
Olumlu	.23**	-.02	-.13**	.09	.13**
Olumsuz	.04	-.24**	-.06	-.38**	-.27**

\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 4'te görüldüğü gibi, EYBFÖ'nin dikkat ve farkındalık alt boyutu ile etkilenmeden izleme ( $r = .19$ ,  $p < .01$ ), merak ( $r = .12$ ,  $p < .05$ ) ve pozitif duygular ( $r = .23$ ,  $p < .01$ ) arasından istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler vardır. Reaktif olmama alt boyutu ise merak ( $r = -.15$ ,  $p < .01$ ), ruminatif düşünme biçimi ( $r = -.35$ ,  $p < .01$ ) ve negatif duygular ( $r = -.24$ ,  $p < .01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde negatif yönde ilişkiler vardır. Yargılayıcı olmama ile merak ( $r = -.25$ ,  $p < .01$ ) ve pozitif duygular arasında ( $r = -.13$ ,  $p < .01$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler saptanmıştır. Kendini kabul ile ruminatif düşünme biçimi ( $r = -.43$ ,  $p < .01$ ) ve negatif duygular ( $r = -.38$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler vardır. Son olarak EYBFÖ'nden alınan toplam puanlar ile etkilenmeden izleme ( $r = .17$ ,  $p < .01$ ) ve pozitif duygular ( $r = .13$ ,  $p < .01$ ) arasında pozitif yönde; merak ( $r = -.13$ ,  $p < .01$ ), ruminatif düşünme ( $r = -.34$ ,  $p < .01$ ) ve negatif duygular ( $r = -.27$ ,  $p < .01$ ) arasında negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır.

### Güvenirlilik

EYBFÖ'nin güvenirliliği Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve yapı güvenirliliği aracılığıyla incelenmiştir. Cronbach alfa değeri dikkat ve farkındalık için .71, reaktif olmama için .78, yargılayıcı olmama için .84, kendini kabul için .72 ve ölçeğin bütünü için .64 olarak hesaplanmıştır. Yapı güvenirliliği ise, dikkat ve farkındalık için .72, reaktif olmama için .80, yargılayıcı olmama için .82, kendini kabul için .80 ve ölçeğin bütünü için .92 olarak hesaplanmıştır.

## TARTIŞMA

EYBFÖ'nin dilsel eş değerlik çalışmaları kapsamında hem ölçeği geliştiren araştırmacıdan Türkçe maddelerin orijinal anlamına koruduğuna ilişkin olumlu görüş alınmış hem de İngilizce ve Türkçe formlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, EYBFÖ dilsel eş değeriğe sahiptir.

EYBFÖ'nin yapı geçerliğini test etmek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapılan birinci düzey DFA sonucunda 18 maddeden ve dört alt boyuttan oluşan yapısının model uyum indekslerinin ( $\chi^2/sd = 1.52$ , RMSEA = .03, GFI = .95, AGFI = .94, CFI = .98, NFI = .95, NNFI = .98, IFI = .98, RMR = .04, SRMR = .04) yeterli düzeyde olduğu saptanmıştır (Brown, 2006; Hooper ve diğ., 2008; Hu ve Bentler, 1999; Tabachnick ve Fidell, 2015; Thompson, 2004). EYBFÖ'nin faktör yük değerleri dikkat ve farkındalık alt boyutunda .41- ile .67 arasında, reaktif olmama alt boyutunda .66 ile .84, yargılayıcı olmama alt boyutunda .65 ile .82, kendini kabul alt boyutunda .58 ile .88 arasında değişmektedir. Literatürde madde faktör yükü değerinin .32'den yüksek olması gerektiği vurgulanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2015). Buna göre, EYBFÖ Türkçe formu için elde edilen madde faktör yük

değerleri yeterli düzeydedir. Orijinal ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin madde faktör yükleri dikkat ve farkındalık alt boyutunda .43 ile .64 arasında, reaktif olmama alt boyutunda .73 ile .82, yargılayıcı olmama alt boyutunda .56 ile .77, kendini kabul alt boyutunda .68 ile .85 arasında değişmektedir.

EYBFÖ'nin dikkat ve farkındalık alt boyutu ile reaktif olmama ve yargılayıcı olmama alt boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır. Ancak dikkat ve farkındalık ile kendini kabul arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı belirlenmiştir. Reaktif olmama ile yargılayıcı olmama ve kendini kabul arasında ve yargılayıcı olmama ile kendini kabul arasında düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Orijinal ölçek geliştirme çalışmasında da alt boyutlar arasında düşük düzeyde ilişkiler olduğu saptanmıştır.

EYBFÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerlik çalışması kapsamında; Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği, Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ve Pozitif Negatif Duygu Ölçeği arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular dikkat ve farkındalık alt boyutu ile etkilenmeden izleme, merak ve pozitif duygular arasında düşük düzeyde pozitif yönde ilişkiler olduğunu göstermiştir. Reaktif olmama alt boyutu ile merak, ruminatif düşünme biçimi ve negatif duygular arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişkiler vardır. Yargılayıcı olmama ile merak ve pozitif duygular arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Kendini kabul ile ruminatif düşünme biçimi arasından orta düzeyde, negatif duygular arasında ise düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Son olarak, EYBFÖ'nden alınan toplam puanlar ile etkilenmeden izleme ve pozitif duygular arasında düşük düzeyde pozitif yönde; merak, ruminatif düşünme ve negatif duygular arasında ise negatif yönde ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara göre, EYBFÖ'nin ölçüt bağıntılı geçerliğe sahip olduğu söylenebilir.

Madde analizi çalışmaları kapsamında düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerleri ve alt ve üst %27'lik grupların ölçek maddelerine verdikleri yanıtlar arasındaki farklar incelenmiştir. Sonuçlar, ölçek maddelerinin ölçeğin bütünü ile uyumlu, ölçülecek özelliği (Erkuş, 2012), yüksek ve düşük puanları ayırt etme açısından yeterli olduğunu göstermiştir (Can, 2014).

Ölçeğin güvenilirliğine ilişkin kanıtlar, Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı ve yapı güvenilirliği aracılığıyla incelenmiştir. Cronbach alfa değeri dikkat ve farkındalık için .71, reaktif olmama için .78, yargılayıcı olmama için .84, kendini kabul için .72 ve ölçeğin bütünü için .64 olarak hesaplanmıştır. Güvenirlik katsayısının .60-.80 arasında olması durumunda ölçme aracının güvenilir olduğu vurgulanmaktadır (Kayış, 2014). EYBFÖ'nin yapı güvenilirliği, dikkat ve farkındalık için .72, reaktif olmama için .80, yargılayıcı olmama için .82, kendini kabul için .80 ve ölçeğin bütünü için .92 olarak hesaplanmıştır. Yapı güvenilirliği değerinin .70 ve üzerinde olması gerektiği belirtilmektedir (Nunally, 1978). Buna göre, EYBFÖ'nin güvenilir olduğu söylenebilir. Orijinal ölçek geliştirme çalışmasında da 18-25 yaş aralığındaki katılımcılarda ölçeğin Cronbach alfa güvenilir katsayısı dikkat ve farkındalık için .78, reaktif olmama için .77, yargılayıcı olmama için .77, kendini kabul için .77 ve ölçün bütünü için .81 olarak bulunmuştur.

### **Sınırlılıklar ve Tavsiyeler**

Bu çalışmada Türkçe dil geçerliliği değerlendirilen Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe versiyonunun bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Birinci olarak ölçeğin dört maddesinin madde toplam korelasyonu .30'un altındadır. İkinci olarak, ölçeğin tamamı için Cronbach Alpha .64 olarak hesaplanmıştır. Son olarak, ölçeğin alt boyutlarının birbirleriyle olan korelasyonu düşüktür. Bu sonuçlar kabul edilebilir olsa da ölçeğin başka örnekleme geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarıyla desteklenmesi tavsiye edilmektedir. Bu çalışma Türkiye'de uygulanan bilinçli farkındalık çalışmalarına katkı sağlamaktadır.

## KAYNAKÇA

- Agnoli, S., Vanucci, M., Pelagatti, C. ve Corazza, G. E. (2018). Exploring the link between mind wandering, mindfulness, and creativity: A multidimensional approach. *Creativity Research Journal*, 30(1), 41-53.
- Aldao A, Nolen-Hoeksema S. ve Schweizer S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychological Review*. 30, 217–237.
- Arch J.J. ve Craske M.G. (2010). Laboratory stressors in clinically anxious and non-anxious individuals: the moderating role of mindfulness. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 495–505.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z. ve Malkoç, A. (2019). The psychometric properties of the mindfulness in teaching scale in a Turkish sample. *Universal Journal of Educational Research*, 7(2), 381-386. <https://dx.doi.org/10.13189/ujer.2019.070210>
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G. ve Özgülük, S. B. (2017). *Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi*. Tübitak Sobag Projesi, Proje No: 115K450.
- Ayalp, H. D. ve Hisli Şahin, N. (2018). Beş Faktörlü Bilgece Farkındalık Ölçeği-Kısa Formu'nun (BFBFÖ-K) Türkçe uyarlaması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(3), 117-127.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bajaj, B., Robins, R. W. ve Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127-131.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve diğ., (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 230–241.
- Bluth, K. ve Blanton, P.W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1298-1309.
- Bowring, A. (2016). The use of hypnosis as an adjunct to mindfulness based CBT and Psychodynamic Theory to treat anxiety and migraines. *Australian Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*. 41(1), 63-72.
- Brinker JK, Dozois JA. Ruminative Thought Style and Depressed Mood. *Journal of Clinical Psychology*. 2009; 65(1);1-19
- Brockman, R., Ciarrochi, J., Parker, P. ve Kashdan, T. (2017). Emotion regulation strategies in daily life: Mindfulness, cognitive reappraisal and emotion suppression. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(2), 91-113.
- Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R.M. ve Creswell, D.J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211- 237. doi:10.1080/10478400 701598298.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. The Guilford Press.
- Burch, V. ve Penman, D (2017). *Sağlık için farkındalık: Ağrıyı dindirmek, stresi azaltmak ve sağlığa kavuşmak için pratik bir rehber*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Can, A. (2014). SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. ve Farrow, V. (2008). The assessment of presentmoment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15(2), 204– 223.
- Cramer, H., Lauche, R., Paul, A. ve Dobos, G. (2012). Mindfulness-based stress reduction for breast cancer a systematic review and meta-analysis. *Current Oncology*, 19(5), 343-352.
- Cunha, M. ve Paiva, M. J. (2012). Text anxiety in adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 533-543.
- Çelik, H., ve Kocabıyık, O.O. (2018). Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ)'nin türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48), 128-144.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve lisrel uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi
- Desrosiers, A., Klemanski, D.H. ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mapping mindfulness facets on to dimensions of anxiety and depression. *Behavioral Therapy*, 44, 373–384.
- Desrosiers, A., Vine, V., Curtiss, J. ve Klemanski, D.H. (2014). Observing nonreactively: A conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 165, 31-37. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.024>.
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A. ve Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Duru, Ç. (1998). Anxiety and depression: Searching the distinctive and overlapping features. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Edwards, M., Adams, E. M., Waldo, M., Hadfield, O. D., & Biegel, G. M. (2014). Effects of a mindfulness group on Latino adolescent students: Examining levels of perceived stress, mindfulness, self-compassion, and psychological symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39(2), 145-163.
- Erk, S. (2016). *Şimdiki zamanın içinde: Mindfulness anı yönetme sanatı*. İstanbul: Koton Kitap.
- Erkuş, A. (2012). Psikolojide ölçme ve ölçek geliştirme. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Erus, S. M., & Deniz, E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T., Smit, F. ve Westerhof, G. J. (2010). Mental health promotion as a new goal in public mental health care: A randomized controlled trial of an intervention enhancing psychological flexibility. *American Journal of Public Health*, 100(12), 2372-2372.
- Frank, J. L., Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2016). Validation of the mindfulness in teaching scale. *Mindfulness*, 7(1), 155-163.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Gördesli, M. A., Arslan, R., Çekici, F., Sünbül, Z. A., & Malkoç, A. (2018). The psychometric properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish sample. *European Journal of Education Studies*.
- Güldal, Ş.T. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psiko-eğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11, 255-262.
- Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Holton, M. K., Barry, A. E. ve Chaney, J. D. (2016). Employee stress management: An examination of adaptive and maladaptive coping strategies on employee health. *Work*, 53(2), 299-305.
- Hooper, D, Coughlan, J and Mul-öülen, M (2008) Structural Equation Modelling: Guidelines for Determining Model Fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53-60.
- Hu, L.T. and Bentler, P.M. (1999), "Cutoff Criteria for Fit Indexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives," *Structural Equation Modeling*, 6 (1), 1-55.
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S. (2007), *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Huijbers, M.J., Spinhoven, P., Van S., Digna J.F., Nolen, W.A. ve Speckens, A. E.M. (2016). Patients with a preference for medication do equally well in MindfulnessBased Cognitive Therapy for recurrent depression as those preferring mindfulness. *Journal of Affective Disorders*, 195, 32-39. doi: 10.1016/j.jad.2016.01.041.
- İkiz, F.E. ve Uygur, S.S. (2019). The effect of mindfulness-based programs on coping with test anxiety: A systematic review Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kalafatoğlu, Y. ve Turgut, T. (2017). Another benefit of mindfulness: Ethical behaviour. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(3), 772-782.
- Karatepe, H. T. (2010). Ruminatif düşünce biçimi ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Yayımlanmamış uzmanlık tezi, TC Sağlık Bakanlığı, İstanbul*.
- Kayış, A. (2014). Güvenirlik analizi. Şerif Kalaycı, (Ed.), *SPSS uygulamalı çok değişkenli statistik teknikleri içinde* (s. 403-424). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- King, A. P., Erickson, T. M., Giardino, N. D., Favorite, T., Rauch, S. A., Robinson ve diğ. (2013). A pilot study of group mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) for combat veterans with posttraumatic stress disorder (PTSD). *Depression and Anxiety*, 30(7), 638-645.
- Langer, E.J. (1989). *Mindfulness*. New York: Perseus Books.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., ....Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Linehan, M. M. (1993). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. Guilford Press: New York.
- Low, K.H., Lim, C., Ko, H.W. ve Edery, I. (2008). Natural variation in the splice site strength of a clock gene and species-specific thermal adaptation. *Neuron*, 60(6), 1054-1067.

- Luders, E., Kurth, F., Toga, A. W., Narr, K. L., & Gaser, C. (2013). Meditation effects within the hippocampal complex revealed by voxel-based morphometry and cytoarchitectonic probabilistic mapping. *Frontiers in Psychology*, 4, Article 398. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2013.00398>
- Martin, J.R. (1997) Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291-312.
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, 8(1), 232-246.
- Nunnally J.C. (1978) An Overview of Psychological Measurement. In: Wolman B.B. (eds) *Clinical Diagnosis of Mental Disorders*. Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4\\_4](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2490-4_4)
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayrırımsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: Boylam Psikiyatri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 35(159), 226-237.
- Seçer, İ. (2015). *Psikolojik Test Geliştirme ve Uyarlama Süreci*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Song, Y. ve Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, 35(1), 86-90.
- Soysa, C. K. ve Wilcomb, C. J. (2015). Mindfulness, self-compassion, self-efficacy, and gender as predictors of depression, anxiety, stress, and well-being. *Mindfulness*, 6(2), 217-226.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Taylor, B. L., Cavanagh, K., & Strauss, C. (2016). The effectiveness of mindfulness-based interventions in the perinatal period: a systematic review and meta-analysis. *PloS One*, 11(5). doi: 10.1371/journal.pone.0155720
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and confirmatory factor analysis: Understanding concepts and applications*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10694-000>
- Uygur, S.S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1247-1279.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N. ve Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070

## ERGEN VE YETİŞKİNLER İÇİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Maddeler	1 Hiçbir Zaman Doğru Değil	2 Nadiren Doğru	3 Bazen Doğru	4 Genellikle Doğru	5 Her Zaman Doğru
*1. Çevrendeki binaların ve manzaranın (örn; ağaç vb.) detaylarını hangi sıklıkta fark edersin?					
2. Nefes alıp verişimin (ya da kalp atışımın) yavaşlaması ya da hızlanması gibi bedenimdeki değişiklikleri fark ederim.					
3. Kaslarımın gergin ya da gevşemiş olup olmadığını fark ederim.					
4. Duş aldığım ya da banyo yaptığım zaman, suyun bedenimde oluşturduğu hissi fark ederim					
5. Saçımı savuran rüzgar ya da yüzüme vuran güneş gibi fiziksel duyumlara dikkat ederim.					
6. Saatlerin tik takı, kuşların cıvıldaması ya da arabaların geçişi gibi seslere dikkat ederim.					
7. Çevremdeki kokuları fark ederim.					
8. Renkler, şekiller, dokular ya da ışık ve gölgeden oluşan desenler gibi doğadaki sanat unsurlarını fark ederim.					
9. Ruh halim değişmeye başladığı zaman bunu fark ederim.					
10. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğin zaman hangi sıklıkta kendine kızarsın?					
11. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğin zaman hangi sıklıkta kaçırdığın şeyin sonuçlarını düşünürsün?					
12. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığımı fark ettiğin zaman hangi sıklıkta kaçırdığın şeyi bulamayacağından dolayı endişe duyarsın?					

13. Düşünce ve görüşlerimin doğru ya da yanlış olup olmadığını değerlendirmekten hoşlanırım.					
14. Düşüncelerimin iyi ya da kötü olup olmadığı hakkında yargılamalarda bulunurum.					
15. Deneyimlerimin iyi ve değerli ya da kötü ve değersiz olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
16. Hissettiğim duyguların uygun olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
17. Hissettiğim duygular bana zaman zaman yanlışmış gibi gelir.					
18. Kendi kendime hissettiğim gibi hissetmemem gerektiğini söylerim.					
19. Kendi kendime düşündüğüm gibi düşünmemem gerektiğini söylerim.					

\*1. Madde ölçeğin Türkçe versiyonundan çıkartılmıştır.

#### **Kaynakça:**

- Arslan, Ü., Uygur, S.S., & Asıcı, E. (2020). Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *2.Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi/2nd International Educational Research Conference*. İzmir/Türkiye.
- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A. ve Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.