

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLER İÇİN KAPSAMLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DENEYİMLERİ ENVANTERİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza KIRCA

İstanbul

Kasım, 2017

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLER İÇİN KAPSAMLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DENEYİMLERİ ENVANTERİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyza KIRCA

Danışman: Prof. Dr. Halil EKŞİ

İstanbul

Kasım, 2017

TEZ ONAYI

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı'nda Beyza KIRCA tarafından hazırlanan "Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması" başlıklı bu çalışma, 16/10/2017 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

TEZ DANIŞMANI: Prof. Dr. Halil EKŞİ

JÜRİ ÜYESİ: Yrd. Doç. Dr. Turgay ŞİRİN

JÜRİ ÜYESİ: Yrd. Doç. Dr. Demet Zafer GÜNEŞ

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Ömer ÇAHA

Sosyal Bilimler Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırladığım “Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlanmasına kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Beyza KIRCA
İstanbul, 2017

ÖNSÖZ

Öncelikle çalışma boyunca bana yol gösteren danışmanım Prof. Dr. Halil EKŞİ'YE; mimarlarım, gayret, fedakârlık ve merhamet timsali Annem ile çalışkanlık ve doğruluk timsali Rahmetli Babama, sahip olduğum güzelliklerde ve yaptıklarımındaki emekleri ve vesilelikleri için ve aileme destekleri için çok teşekkür ederim.

Beyza KIRCA
İstanbul, 2017

ÖZ

ERGENLER İÇİN KAPSAMLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DENEYİMLERİ ENVANTERİNİN GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Beyza KIRCA

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Halil EKŞİ

Kasım- 2017, 61 + XII Sayfa

Bu çalışmada Johnson, Burke, Brinkman ve Wade (2016) tarafından geliştirilmiş olan Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik analizlerinin yapılması amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Tekirdağ ili Süleymanpaşa İlçesi ve İstanbul İli Güngören İlçesi'ndeki toplam dört okulun lise hazırlık, 9. sınıf, 10. sınıf, 11. sınıf ve 12. sınıf öğrencisi olan 415 lise öğrencisinden (291 kız, 124 erkek) oluşmuştur. Dilsel eşdeğerliği sağlamak için ikisi ikidilli, iyi derecede İngilizce bilen 4 kişi tarafından çeviriler yapılmış, envanterin son hali iyi derecede İngilizce bilen, çeviriyi yapan kişilerden farklı 3 akademisyen tarafından şekillendirilmiştir. Verilere uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda envanterin orijinalinde olduğu gibi sekiz faktörlü yapının iyi uyum gösterdiği görülmüştür. Bu sekiz faktör, İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezleşme ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma, Düşüncelerin Göreceliliği ve İçgörülü Kavrayıştır. Ölçeğin tüm ölçek için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.70, alt boyutlar için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları ise 0.63 ile 0.80 arasında değişmektedir. Düzeltilmiş madde-toplam

puan korelasyonlarının 0.20 ile 0.55 arasında olduğu grlmŖtr. Ölçüt bağımlı geçerlik kapsamında benzer ve ayırt edici ölçek geçerliğine bakılmıŖtır. Benzer lek geçerliği için Bilinçli Farkındalık leği (zyeŖil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011); ayırt edici ölçek geçerliği için ise Ergenler İçin BeŖ Boyutlu İyi OluŖ Modeli: EPOCH leği (Demirci ve EkŖi, 2015) kullanılmıŖtır. Ölçüt bağımlı geçerlik analizlerinde anlamlı sonuçlar bulunmuŖtur. Bulgular ilgili literatür kapsamında tartıŖılıp, ileride yapılacak araŖtırmalara yönelik öneriler sunulmuŖtur. Bilinçli farkındalığın etki mekanizmalarını anlamak için alt boyutlarının etkileŖiminin incelenmesinin önemli olduğu; araŖtırmaların çoğunluğunun biliŖsel alana yönelik olduğu ve merhamet unsurunun daha çok araŖtırılmasına ihtiyaç olduğu öneriler kapsamında belirtilmiŖtir. Yapılan alıŖma sonucunda Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Türkçe'ye uyarlanmıŖ formunun bilinçli farkındalığı ergenlerde geçerli ve güvenilir Ŗekilde ltğ bulunmuŖtur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, geçerlik, güvenirlik

ABSTRACT

TURKISH ADAPTATION OF COMPREHENSIVE INVENTORY OF MINDFULNESS EXPERIENCES- ADOLESCENTS: A RELIABILITY AND VALIDITY STUDY

Beyza KIRCA

Master's Thesis

Supervisor: Prof. Dr. Halil EKŞİ

November- 2017, 61 + XII Page

This study aimed the adaptation of Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents, developed by Johnson, Burke, Brinkman and Wade (2016) and evaluating its reliability and validity analysis. The sample is constituted of 415 high school students (291 girls, 124 boys) from preparation class, 9th grade, 10th grade, 11th grade and 12th grade of four schools from Tekirdağ, Süleymanpaşa province and Istanbul, Güngören province. For providing linguistic equivalence, four advanced level English speaker, two of whom were bilinguals, translated the inventory and then three academicians, different from the translators, put the inventory into the final form. Confirmatory factor analyses confirmed the original eight-factor structure. Those eight factors are Awareness of Internal Experience, Awareness of External Experience, Acting with Awareness, Accepting and Nonjudgmental Orientation, Decentering and Nonreactivity, Openness to Experience, Relativity of Thoughts and Insightful Understanding. Cronbach alpha coefficient for the overall scale is 0.70 and the coefficients differ from 0.63 to 0.80 for the dimensions. Corrected item-total correlations are found to be between 0.20 and 0.55. The convergent and divergent validity was examined by using The Mindful Attention Awareness Scale (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) and The EPOCH Measure of Adolescent Well-Being (Demirci ve Ekşi,

2015) and statistically significant relations are found. The results are discussed according to the relevant literature and suggestions for the future research are proposed. The importance of evaluating the relationship between different factors of mindfulness for understanding the effect mechanisms; the need for focusing on compassion theme in mindfulness studies considering the majority's cognitive emphasis, are stated in terms of suggestions. The study showed that the Turkish adaptation of The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents is a reliable and valid scale for measuring mindfulness in adolescents.

Keywords: Mindfulness, reliability, validity



İÇİNDEKİLER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT.....	v
İÇİNDEKİLER.....	vii
TABLolar LİSTESİ	xi
KISALTMALAR.....	xii

BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu	1
1.2. Amaç	3
1.3. Önem.....	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar	4

BÖLÜM II

BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ ALANYAZIN

2.1. Giriş.....	5
2.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihi Gelişimi.....	7
2.3. Modern Psikolojiye Göre Bilinçli Farkındalık.....	11
2.3.1. Bilinçli Farkındalığı Destekleyen Temel Tavırlar	13
2.3.1.1. Kabul Etme/Razı Olma	13

2.3.1.2. Yargılamama.....	13
2.3.1.3. Çabasızlık Hali.....	14
2.3.1.4. Oluruna bırakmak.....	14
2.3.1.5. Sabır.....	15
2.3.1.6. Merak.....	15
2.3.1.7. İyilik.....	15
2.3.1.8. Şükran ve Cömertlik.....	16
2.3.1.9. Mizah.....	16
2.3.1.10. Güven.....	17
2.3.1.11. Acemi Zihni.....	17
2.3.2. Farkındasızlık - Otomatik pilot.....	17
2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Değişimi Sağlayan Süreçlerine Dair Bir Model.....	18
2.3.3.1. Strateji 1: Girdiyi Değiştirmek.....	19
2.3.3.2. Strateji 2: Zihne Ait Girdinin ‘Nasıl’ İşlendiğini Değiştirmek.....	20
2.3.3.3. Strateji 3: Bakış açısını değiştirmek.....	20
2.3.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları.....	21
2.3.5. Bilinçli Farkındalığa Dair Yanlış Bilinenler.....	23
2.3.6. Bilinçli Farkındalığın Ölçülmesi.....	23
2.3.6.1. Bilinçli Farkındalık Ölçekleri.....	25
2.3.6.1.1. Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri.....	26
2.3.6.1.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	26
2.3.6.1.3. Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri.....	26
2.3.6.1.4. Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Revize Edilmiş Versiyon.....	26
2.3.6.1.5. Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi.....	27
2.3.6.1.6. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	27

2.3.6.1.7. Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği.....	27
2.3.6.1.8. Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği	28
2.4. Bilinçli Farkındalık Araştırmalarında Eğilimler.....	28

BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli.....	32
3.2. Çalışma Grubu	32
3.3. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri	33
3.3.2. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği	34
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	34
3.4. Verilerin Toplanması.....	34
3.5. Verilerin Analizi.....	35

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler.....	36
4.2. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Psikometrik Özellikleri	38
4.2.1 Geçerlik Analizleri.....	38
4.2.1.1. Yapı Geçerliği.....	38
4.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	39
4.2.1.3. Ölçüt Bağımlı Geçerlik.....	39
4.2.2. Güvenirlik Analizleri	41
4.2.2.1. Cronbach Alfa Katsayısı	41
4.2.2.2. Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonları.....	41

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma	44
5.2. Öneriler.....	50
KAYNAKÇA.....	52
EKLER	59



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri	36
Tablo 2. KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları	37
Tablo 3. EKBFDE Alt Boyutları ile BİFÖ Arasındaki İlişki	39
Tablo 4. EKBFDE Alt Boyutları ile EPOCH Ölçeği Arasındaki İlişki.....	40
Tablo 5. EKBFDE Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonu Değerleri	42
Tablo 6. EKBFDE Faktörleri ve Faktörlerde Yer Alan Maddeler	43



KISALTMALAR

BİFÖ Bilinçli Farkındalık Ölçeği

EKBFDE Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri

EPOCH Engagement Perseverance Optimism Connectedness Happiness



BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumuna, amacına, önemine, varsayımlara, sınırlılıklarına ve araştırmada kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Son yıllar Batıda, Doğu psikolojisine dair merakın arttığı ve özellikle Budizm kaynaklı uygulamaların klinik ortamlarda kullanımının etkililiğinin araştırılmasına dair çalışmaların arttığı bir zaman dilimi olmuştur (Didonna, 2009). Budizm temelli psikolojinin kalbi olarak nitelendirilen ve özünü oluşturan öğretisi ise bilinçli farkındalıktır (Thera, 1962, akt. Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yaygınlaşması beraberinde bu uygulamaların etkililiğine dair çeşitli çalışmaların yapılmasını getirmiş ve trans-epistemolojik bir yaklaşımla kökeni Doğu olan bu anlayış ve uygulamalar Batıda yükselişe geçmiştir (Didonna, 2009). 1980lerin başından 1990ların sonuna kadar, bilinçli farkındalık temelli uygulamalar Davranışçı Tıp akımının koruması altında mütevazı bir düzeyde yaygınlaşmakta ve her yıl bu konuda yazılan makalelerin sayısı çok küçük bir eğimle doğrusal şekilde artmakta iken; 1990ların sonundan itibaren bu artış geometrik bir şekil almış ve günümüzde de aynı hızla devam etmektedir. Ayrıca klinik psikoloji, sağlık psikolojisi, bilişsel terapi, sinirbilimi, ilk, orta ve yüksek öğrenim, hukuk, iş ve liderlik gibi alanlarda da bilinçli farkındalık konusuna ilgi artmış ve uygulamalara dair gelişmeler yaşanmaktadır (Williams ve Kabat-Zinn, 2011).

Yeni geliştirilen tedaviler bilimsel açıdan etkililikleri kanıtlanana kadar test aşamasında varsayımlardır. Bilimsel araştırmaların önemi, uygulamaların zararlı olmadığından emin olunması ve değişimi sağlayan mekanizmaların doğru anlaşılması adına önem taşımaktadır. Yakın zamana kadar etkililik araştırmaları uygulamaların ruh

sağlığını iyileştirip iyileştirmediğine odaklanırken, psikolojik tedavilerin etkililiğine dair güven arttıkça, ilgi, bu uygulamaların hangi süreçler doğrultusunda işlediğinin araştırılmasına yönelmiştir. Bu açıdan bakılınca tedavi öncesi ve sonrası rahatsızlığa dair belirti sıklığının ölçülmesi gerekli olmakla birlikte yeterli değildir. Değişimi sağladığı öngörülen faktörlerin belirlenip, tedavi öncesi ve sonrası, kişilerde bu faktöre dair bir değişim olup olmadığı belirlenmelidir (Baer, 2011).

Psikolojik değişkenlerin ölçülmesinde birçok yöntem kullanılabilir. Bunların bir kısmı bilinçli farkındalığın ölçülmesi için uygun iken diğer bir kısmı ise kavramın doğası gereği ölçüm için uygun değildir. Doğrudan gözlem metodu, fizyolojik belirtilerin ölçülmesi metotları bilinçli farkındalık araştırmalarında kullanılabilir yöntemler değil iken, görüntüleme teknikleri, bilgisayar tabanlı ya da bilişsel testler, açık uçlu sorular ya da kısa hikâyeler bu alanda kullanılan yöntemlerdir. Fakat şunu belirtmek gerekir ki, birebir uzun süreli iletişim, bunu yapacak eğitimli görüşmeci ve kodlayıcı gerektiren bu metotlar zor ve zaman alıcıdır. Bu tür zorluklar öz-bildirim ölçeklerinin geliştirilmesine yol açmıştır (Baer, 2011).

Öz-bildirim ölçekleri, araştırmacıya zaman ve maliyet tasarrufu sağlarken, gözlemci yanlılığını ortadan kaldırmaktadır (Moller, 2014). Ayrıca, uygulanacakları popülasyona göre iyi kurgulanmışlarsa, güvenli ve tutarlı bilgi sağlayan, etkili ve kullanışlı bir ölçme aracıdır. Psikoloji araştırmalarında ölçülmek istenen şeylerin, duygular, düşünceler, zihinsel süreçler gibi sadece yaşayan kişi tarafından gözlemlenebilir olması dolayısıyla, öz-bildirim ölçekleri araştırmalarda önemli bir role sahiptirler (Baer, 2011).

Yurtdışında bilinçli farkındalık konulu birçok ölçek geliştirilmiş, bunlardan bir kısmının dilimize uyarlanması gerçekleştirilmiştir. Bilinçli farkındalığın bilim dünyasında görece yeni bir konu olması ve karmaşık yapısı dolayısıyla mevcut ölçeklere bir takım eleştiriler getirilmiş ve bu alanda çok daha fazla ve farklı yapılarda çalışmalar yapılması ve bu çalışmaların da derinlikli eleştirilerle geliştirilerek, bilinçli farkındalığın ölçülmesinin geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir (Grossman ve Van Dam, 2011). Bu eleştiriler özellikle mevcut ölçeklerdeki farklı bileşenleri açıklamaya çalışan çok boyutlu lineer ve toplanır modellerin (additive), bilinçli farkındalığın sinerjik ve karşılıklı etkileşim içindeki yapısını kapsayamadığı (Christopher ve Gilbert, 2007, akt. Grossman ve Van Dam, 2011), farklı boyutlarının etkileşimlerinin araştırılmasının etki

mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasında faydalı olacağı yönündedir (Eisenlohr-Moul, Walsh, Charnigo Jr, Lynam ve Baer, 2012).

1.2. Amaç

Bu araştırmanın amacı Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin (The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents) Türkçe'ye uyarlamasının gerçekleştirilmesidir.

Alt amaçlar şu sorulara cevap bulmayı hedeflemektedir:

1. Envanterin Türkçe formu güvenilir midir?
2. Envanterin Türkçe formu geçerli midir?

1.3. Önem

Düşüncelerin, eylemlerin, duyguların amaca yönelik kontrolü olarak tarif edilen ve bilişsel esnekliği, önleyici (inhibitory) kontrolü ve işler hafızayı içeren yürütücü işlev (executive function) ya da diğer adıyla bilişsel kontrolün unsurlarının (Miyake, Friedman, Emerson, Witzki, Howerter ve Wagar, 2000) bebeklikte ortaya çıkıp, okul öncesi dönemde önemli değişimler gösterdiği ve ergenlik ve genç yetişkinlikte yetkinlik noktasına ulaştığı belirtilmektedir (Carlson, 2005). Nöronal plastisitenin hala üst seviyede olduğu ergenlik döneminde gelişen üstbilişsel kabiliyetlerle birlikte kişinin kendini düzenleme süreçleri daha bilinçli ve kontrollü hale gelmekte fakat yine döneme has uyarılma ve anksiyete bu süreci baltalayabilmektedir. Bu noktada bilinçli farkındalığın bir yandan yürütücü işlevi güçlendirip diğer yandan duyguların etkisini azaltarak dengeleyici bir görevle ergenler için öz-düzenlemede çok uygun bir müdahale olabileceği belirtilmiştir (Zelazo ve Lyons, 2012).

Yetişkinler üzerinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılmış birçok çalışma bulunmakla birlikte, ergenlerde bilinçli farkındalık konusu yeni gelişmekte olan bir alandır ve sınırlı sayıda ölçüm aracı bulunmaktadır. (Johnson, Burke, Brinkman ve Wade, 2016). Türkiye'de birden fazla Bilinçli Farkındalık ölçeği mevcuttur fakat ergenler için geliştirilmiş bir bilinçli farkındalık ölçeği bulunmamaktadır. Bu araştırmanın önemi ergenler için geliştirilmiş ilk Türkçe Bilinçli Farkındalık Envanteri olmasıdır. Ayrıca bazı mevcut ölçeklerde olduğu üzere bilinçli farkındalığı tek bir boyut olarak ölçmek yerine

etki mekanizmasını anlamakta gerekli olduğu belirtilen alt faktörlerin ayrı ayrı incelenmesine imkân sağlamaktadır.

1.4. Varsayımlar

1. Örnekleme oluşturan bireylerin ölçme araçlarına samimiyetle cevap verdikleri varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bulgular 2016-2017 eğitim öğretim yılında elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Geçerlik: Geçerlik, bir ölçme aracının ölçmeyi amaçladığı özelliği, başka herhangi bir özellikle karıştırmadan ne derece doğru olarak ölçtüğünü açıklar (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008).

Güvenirlilik: Güvenirlilik bir ölçme aracından elde edilen sonuçların tesadüfi hatalardan arınlık ve tutarlılık derecesidir (Turgut, 1990, akt. Büyüköztürk ve ark., 2008). Diğer bir tabirle güvenirlilik, ölçme aracının aynı bireylerde arka arkaya yapılan ölçmelerde yaklaşık olarak aynı sayısal değerleri vermesidir (Crocker ve Algina, 1986, akt. Büyüköztürk ve ark., 2008).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, sürekli ve kasten, bulunulan an içinde kalarak, yargılamadan dikkat vererek geliştirilen bir farkındalık durumudur (Kabat-Zinn, 2003).

BÖLÜM II

BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ ALANYAZIN

Bu bölümde yapılan araştırmanın kuramsal çerçevesine ve araştırma konusu ile ilgili yurtiçi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Giriş

Bilinçli farkındalık kavramı, milattan önce 5. Yüzyılda Hindistan'ın güney doğusunda yaşamış olan Buda'nın öğretilerine dayanmaktadır. Pali dilinde Dhamma, Sanskritçe Dharma olarak bilinen Buda'nın öğretileri insanın mutluluk ve ruhsal özgürlüğe kavuşmasını ve iç görü kazanıp acı çekmekten kurtulmasını amaçlayan prensip ve uygulamalardan oluşmaktadır. Budizm, güneydoğu Hindistan'dan çıkıp, Sri Lanka, Güneydoğu Asya, Çin, Kore, Japonya ve Himalaya Krallıklarını etkisi altına almıştır ve bu etki hala devam etmektedir (Bodhi, 2011).

1960 ve 70li yıllar, özellikle hava yoluyla ulaşımın insanları daha kolay ulaşabilir olmasıyla beraber ciddi bir kültürel etkileşimin başladığı yıllardır. Budizm, yoga ve diğer manevi disiplinlerin öğreticileri özellikle Amerika'ya yolculuklar yaparak, materyalizm, militarizm ve modernizme dair değerlere inancını yitirmiş genç insanları etkilemişlerdir. Benzer şekilde bir çok Batılı, Asya'ya yolculuklar yaparak Budizm temelli meditasyon uygulamalarını ve öğretilerini deneyimlemiş ve evlerine dönüp deneyimlerini paylaştıkça bu öğretiler popülerlik kazanmıştır. Bu popülerlik, tıp uzmanlarının, sinirbilimcilerin ve psikoterapistlerin ilgisini çekmiş ve doğu maneviyatçıları ile batılı bilim adamları arasında heyecan veren bir iletişim başlamıştır (Bodhi, 2011).

1960ların sonu, 70lerin başında, Asya'ya yolculuk yapıp Budizm temelli uygulamaları deneyimleyenlerden, Vipassana uygulamasının Batı'ya taşınmasında

önemli rolü olan üç isim, Jack Kornfield, Joseph Goldstein ve Sharon Salzberg'dür. Bu üç isim Amerika Birleşik Devletlerinin Colorada Eyaletinde, Naropa Üniversitesi'nde ders vermeye başlayan Tibet Budizmi Öğreticisi Chögyam Trungpa Rinpoche vasıtasıyla bir araya gelip Vipassana inziva eğitimleri vermeye başlamıştır. Bu inzivalardan faydalanan isimlerden biri de Jon Kabat-Zinn'dir. Bu üç isim daha sonra Massachussets'te İçgörü Meditasyonu Topluluğunu kurmuştur (Wolf ve Serpa, 2015).

Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde, "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı" ile 1979 yılında, bilinçli farkındalığı terapötik bir disiplin olarak ortaya koyan ilk kişi Jon Kabat-Zinn'dir (Bodhi, 2011; Kabat-Zinn, 2011). Aslında bir moleküler biyolog olan Jon Kabat-Zinn, önce Zen Budizm uygulamalarını daha sonra ise Vipassana uygulamalarını deneyimlemiştir. Acıyı zihnin ürettiğini ve acı çekmenin aslında çoğu zaman gereksiz olduğunu fark eden Kabat-Zinn, deneyimlerini ve öğrendiklerini sistematize ederek bir ders oluşturmuştur. 1979 yılında, Massachusetts Üniversitesi Hastanesi kafeteryasında, ilk dersini yapmak üzere izin almış ve özellikle kanser, kronik ağrı, depresyon gibi en zor hastalıklara sahip olanların katılımının sağlanmasını ve onların bu durumlarla yaşamayı öğrenmeleri gerektiği yönünde bilgilendirilmelerini rica etmiştir. Bu derslerin çok olumlu etkileri olmuş ve elde edilen başarıların ünü yayılmaya başlamıştır. 1990 yılında Jon Kabat-Zinn'in Full Catastrophe Living isimli kitabı yayımlanmıştır (Wolf ve Serpa, 2015).

Jon Kabat-Zinn, bilinçli farkındalık temelinde yaptığı çalışmalardaki amacının, kendi hayatında büyük önemi olduğunu vurguladığı dharma olarak isimlendirilen Budizm öğretisinin olabildiğince geniş kitlelere ulaşması olarak tanımlar. Başka bir deyişle, motivasyonunu insanların acılarını teskin etmek; yaşam ve kültüre daha fazla merhamet ve bilgelik katılmasında katalizör görevi görmek olarak tanımlar. Fakat bunu yaparken ortak akla hitap eden, evrensel ve seküler bir yol izlemeyi tercih etmiştir. Özellikle ilk yıllarda Budizm vurgusunun, kişilerin bilinçli farkındalık ve ilgili öğretilerden mahrum kalmalarına ya da bilinçli farkındalığın yeniçağ (new age) ürünü, mistik bir öğe olarak algılanmasına yol açabileceği ihtimalinden dolayı seküler bir üslup tercih edilmiştir. İlk zamanlarından itibaren Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının, dharmaya dayanan yönünü yok saymadan ya da doğasına aykırı hale getirmeden, ortak akla hitap eden, delile dayalı, tıbbi tedavinin meşru bir ögesi olması hedeflenmiştir (Kabat-Zinn, 2011).

Bilinçli farkındalık teriminin kendisinden çok önce de kullanıldığını belirten Kabat-Zinn, bu kelimeyi bir şemsiye terim olarak seçtiğini ve bütün anlam ve gelenekleriyle dharmayı ve klinik tıbbı bir araya getiren bir işlev yüklediğini belirtir. Özellikle ilk makalelerinde kısa ve öz bir tanım yapmak yerine mümkün olduğunca detaylı, tüm meditasyon geleneklerinin bakış açısını içeren, işlevsel tanımlar yaptığını; hatta Full Catastrophe Living isimli eserinin tamamının bilinçli farkındalığın tanımı olarak görülebileceğini belirtir (Kabat-Zinn, 2011).

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, sonrasında geliştirilen bilinçli farkındalık dersleri için bir kök hücre görevi görmüştür (Wolf ve Serpa, 2015). Sonrasında, stresle başa çıkmanın ötesinde bir psikoterapi türü ve değişik psikolojik rahatsızlıklar için bir tedavi yöntemi olarak kullanımı yaygınlaşmıştır (Bodhi, 2011).

2.2. Bilinçli Farkındalık Kavramının Tarihi Gelişimi

Bilinçli farkındalık 2500 yıllık bir geçmişe sahip olan Budizmin temel unsurlarından biridir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Son 40 yılda, Batılılar Budizmin özellikle üç akımına büyük ilgi göstermiştir. Bu üç akım, Zen, Tibet Budizmi ve Vipassana ya da bilinen diğer adıyla Theravada'dır. 21. yy itibariyle Budizmin iki ana akımı vardır; Theravada ve Mahayana. Zen ve Tibet Budizmi Mahayana ekolünden gelirken, bilinçli farkındalığın geldiği Vipassana, Theravada ekolüne aittir. Theravada ekolü öğretilerini doğrudan Pali dilindeki Budizmin kutsal kitabına dayandırmaktadır. Vipassana, iç görü, açık/duru görüş anlamına gelmektedir. Vipassanada, olanı gerçekte olduğu gibi algılayarak derin ve dönüştürücü bilgeliğe ulaşmak ve bu sayede acı çekmekten özgürleşmek hedeflenir (Wolf ve Serpa, 2015).

Buda'dan sonraki ilk 4 asır boyunca, Budist metinler sözlü olarak aktarılmıştır. Söylemler, hatırlaması kolay olması amacıyla, ana noktalarıyla, tekrarlayan formüller şeklinde ifade edilmiştir. Bu sebeple eski kaynaklarda, günümüzdeki kitaplarda rastlanan şekilde uzun açıklamalara değil, işlevsel tanımlara rastlanmaktadır. Budizmin kutsal metinlerinde de bilinçli farkındalığın ne olduğuna dair bilgiler, bu işlevsel formüllerden çıkarılmıştır (Bodhi, 2011).

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, Buda'nın öğretilerinin kaydedildiği dil olan Pali dilinde yazılmış eski metinlerde "sati" kelimesiyle ifade edilmektedir. Bu kelime, farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarına gelmektedir. Sati kelimesinin

İngilizce'ye "mindfulness" şeklinde ilk defa çevrilmesi 1921 tarihinde gerçekleşmiştir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Sati sözcüğünü İngilizce'ye "Mindfulness" şeklinde çeviren ilk kişi Pali Mentinleri Topluluğu kurucusu İngiliz çevirmen T. W. Rhys Davids'dir. Mahasatipatthana Sutta isimli eserin çevirisinin giriş kısmında Davids, Sati sözcüğünün Pali dilinde hafıza, anlamına geldiğini; fakat Buda'nın bu sözcüğe yeni anlamlar kattığını belirtmiştir. Buda'nın kullanımıyla beraber kelime, bir takım belirli gerçekleri hafızaya alma, hatırlama, akla getirme, farkında olma anlamını kazanmıştır. Bu gerçeklerden en önemlileri fiziksel ve zihinsel olan tüm olguların geçici oluşu ve farkındalığın tekrarlayan şekilde, her yaşam deneyimine, ahlaki bir bakış açısıyla uygulanması gerektiğidir (Bodhi, 2011).

Budist perspektife göre, dikkat (*manasikara*) ve farkındalık (*citta*) ile bilinçli farkındalık (*sati*) farklı kaynaklardan gelmektedir. Dikkat ve farkındalık iki ayrı zihin durumudur ki bilinçli farkındalığı sadece bilişsel açıdan algılayıp değerlendirmek kavramı daraltmak anlamına gelmektedir (Lutz, Dunne, Davidson ve Thompson, 2007). Bilinçli farkındalığı diğer unsurlarını hesaba katmadan değerlendirmek, doğasını değiştirmek anlamına gelecektir ki bu şekilde bir takım sağlığa dair faydalar elde edilse de kavramın özündeki genişlik ve bütünlük kaybedilmiş olacaktır (Gethin, 1998).

Sati sözcüğünün çevirisi "bilinçli farkındalık" (mindfulness) şeklinde yaygınlaşsa da aslında "bilinçli farkında olmak" (to be mindful) daha doğru bir çeviridir çünkü isim hali sabit bir kişilik özelliği manasını çağrıştırmaktadır. Fakat Budist metinlerde bilinçli farkındalık zihinsel bir işlev ya da kişilik özelliği olarak değil, bir egzersiz ve süreç olarak açıklanmaktadır. Mevcut kullanım bilinçli farkındalığın kavramsallaştırılması sürecinde bir takım problemler yaşanması ihtimalini barındırmaktadır (Grossman ve Van Dam, 2011).

Pali Nikayas isimli eserde Buda'nın doğru bilinçli farkındalığı açıkladığı formül şu şekildedir:

Ey Keşişler, doğru bilinçli-farkındalık nedir? Bir keşiş, şevkle, açık bir anlayışla, farkındalıkla, hırs ve kederden uzak şekilde, vücudu vücut olarak seyreder. Bir yerde oturur ve şevkle, açık bir anlayışla, farkındalıkla, hırs ve kederden uzak şekilde duyguları duygular olarak seyreder. (...) zihni zihin olarak seyreder. (...)

olguları olgular olarak seyreder. Doğru bilinçli farkındalık budur (Rhys Davids, 1910 akt. Bodhi, 2011).

Metinde satipatthanas olarak isimlendirilen bu dört unsur, bilinçli farkındalığı oluşturmak için gereken dört esastır. Bilinçli farkındalık, bedeni, duyguları, zihni ve olguları, berrak bir farkındalıkla şimdiki zaman içinde gözlemleyerek oluşturulur (Bodhi, 2011). Bedene dair bilinçli farkındalık ilk unsur ve başlangıç noktasıdır. Kişinin şimdiki zamanda demirlemesini mümkün kılar. Vücut taraması, bilinçli farkındalıkla yeme, yürüme gibi uygulamaları içerir ve doğrudan vücudun duyuşsal deneyimleriyle ilintilidir. Bedene dair bilinçli farkındalık kazanıldıkça bütün deneyimlerin üç duygu tonunda sınıflandırılabilceği fark edilir; hoşı giden, hoşı gitmeyen ya da nötr. Duygu ile duygu tonu kavramı birbirinden farklıdır. Duygu tonları, duygulara eşlik eden değerdendirmelerdir ve ikinci farkındalık unsuru duygu tonlarına daırdır. Üçüncü farkındalık unsuru zihinsel aktivitenin bilinçli farkındalığıdır ki burada düşünceler ve duygular tepkisel olmadan gözlemlenir. Dördüncü ve son unsur ise zihnin nasıl çalıştığına dair bilinçli farkındalıktır. (Wolf ve Serpa, 2015).

Bilinçli farkındalığın dayandığı, Budizme ait önemli bir başka kavram derlemesi ise “Dört Yüce Gerçek”tir. İlk gerçek ıstırap/kederin varlığını gözlemlemek ile ilgilidir. Her şeyin ıstırap verici olduğunu ifade etmez fakat ıstırapın gözlemlenebilir varlığını hatırlatır. İkinci Yüce Gerçek, ıstırapın kaynağı ile; üçüncü Yüce Gerçek ise ıstırapın kaynağının bitirilmesiyle acı çekmeye son verilebileceği ile ilgilidir. Acının kaynağı susuzluk olarak tarif edilir. Susuzluğun kaynağı hissetmektir. Hissetmenin önü alınıp susuzluk aşamasına geçilmez ise acıya son verilebileceği ifade edilir. Bu durum komşusunun eşine âşık olan adam örneğiyle anlatılır. Kişi bu hisse sahip olduğunda bu durum problem değildir fakat bu his susuzluğa dönüşüp âşık olunan kişiye sahip olmayı istemek, onsuz değersiz olduğunu düşünmek, onu elde etmek için her şeyi yapabileceğine inanmak bu hissi takip ettiğinde, diğer bir tabirle kişi kendini bu hisle özdeşleştirip bu hissi devam ettirdiğinde bu durumu ıstırap takip edecektir. Dördüncü Yüce Gerçek ise ıstırapın bitirilmesi için gidilecek yol ile ilgilidir ki bu yola Sekiz Aşamalı Yol denilmektedir (Maex, 2011).

Bilinçli farkındalık, Budizmin kutsal metinlerinde bahsedilen sekiz aşamalı kutsal yolun 7. aşaması olmakla birlikte diğer bütün aşamaların doğru uygulanmasının da garantörü rolündedir. (Bodhi, 2011). Diğer aşamalar, doğru bakış, doğru niyet, doğru söylem, doğru eylem, doğru geçim yolu, doğru çaba, doğru bilinçli farkındalık ve doğru

konsantrasyondur. Bu aşamalar birbirini takip etmekten çok birbirlerini karşılıklı olarak içeren bir yapıdadırlar. Doğru (*sammā /samyak*) kelimesiyle nitelenseler de müzik teorisinden gelen kelimenin asıl anlamı uyumludur. Bu sekiz aşamanın bir koro ya da gamı birbirine uyumlu şekilde oluşturması manasını içerir (Maex, 2011).

Sekiz aşama üç alt grupta toplanır, bunlar anlama, erdem ve meditasyondur. Anlama (prajna) yolun başlangıcıdır. Anlama olmadan kişilerin bilinçli farkındalık yolunda motive olmaları düşük bir ihtimaldir. İkinci grup erdemdir (sila) ki bu kişilerin en zorlandığı kısımdır. Bilinçli farkındalık uygulamaları kesinlikle değerlerden bağımsız değildir. İyilik, saygı, haysiyet gibi kavramlar olmadığı sürece doğru bilinçli farkındalıktan da bahsedilemez. Bu değerler yolun hem öncülleri hem unsurları hem de sonuçlarıdır. Budizme göre fazilet iyi oluş/mutluluğa, faziletin yokluğu ise ıstıraba götüren yoldur ki bu önerme test edilebilir bir hipotez sunmaktadır. Üçüncü grup ise meditasyondur (samadhi). Diğer unsurları yolda kaybedecek kadar Batıda önem görür olmuştur ki, Doğuda bu kadar popüler olmadığı iddia edilmektedir. Meditasyon ile anlayış gelişir ve bu anlayıştan iyilik, nezaket doğar ki bu da kişiyi tekrar meditasyona yönlendirir ve meditasyon da daha derin bir anlayış ve kavrayışa. Bu sonu olmayan bir döngüdür (Maex, 2011).

Davranışın kişinin hayatını nasıl etkilediğine dair Buda'nın görüşleri oldukça açık ve net şekilde belirtilmiştir: “Ben eylemlerimin (*karma*) sahibiyim, mirasçısıyım, eylemlerimden doğdum, eylemlerimle bağlantılıyım, eylemlerim benim yargıcımdır. Ne yaparsam yapayım, iyi ya da kötü, yaptıklarımın mirasçısı olacağım.” (Buda, t.y., akt. Maex, 2011).

Buda, zamanında hâkim olan, davranışların belirli bir sonucu olmadığı, hayatın rastlantısal olduğu yönündeki nihilist görüş ve yaptıklarımızın sadece maddi anlamda bir karşılığı olup etik ve psikolojik bir karşılığı olmadığı yönündeki materyalist görüşün aksine, kişinin eylemlerinden ibaret olduğunu vurgulamıştır. Buradan yola çıkan Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi de, kişinin durumunun tamamıyla çevrenin şartlarına bağımlı olmadığını, davranışı üzerinde kontrol sahibi olabileceğini ve bu konuda bir dereceye kadar sorumluluk sahibi olduğunu kişilerin fark etmesini amaçlamaktadır. Odak noktası yanlış gidenin ne olduğu değil, nelerin mümkün olduğudur ki bilinçli farkındalık yoluyla kişilerin kapasitelerinin nasıl azımsandığını da fark etmek mümkündür (Maex, 2011).

Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar psikoterapi alanında yaygınlaştıkça, kavramın anlamı bir miktar değişmiş ve daha geniş bir düşünce ve uygulama alanını kapsar olmuştur (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Terapötik anlamda bilinçli farkındalığın amacı sadece farkında olmak değildir. Kalbinde kötü bir niyetle masum bir kurbanı gözleyen bir keskin nişancının hali de farkındalık, dikkat ve (farkında olmayı) hatırlama içerir ki; terapötik bilinçli farkındalık bu durumdan kesinlikle farklıdır. Bilinçli farkındalık, zihnin çalışma sistemine ve maddi dünyanın doğasına dair iç görü kazanarak gereksiz acı çekme halinden kurtulmayı hedefler (Dunne, 2007, akt. Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Goldstein'in (2014) da belirttiği üzere, bir köpek de tamamıyla şimdiki zamanın içinde yaşar fakat bu bilinçli farkındalık değildir çünkü gerekli olan farkında olmak ve bunun bilincine sahip olmaktır (akt. Wolf ve Serpa, 2015). Bilinçli farkındalık, zihnin an be an nasıl acı ürettiğini anlamak için bir araçtır ki onun vasıtasıyla bilgelik ve iç görü kazanılır ve bu sayede kişinin acısı diner (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

2.3. Modern Psikolojiye Göre Bilinçli Farkındalık

Budist bilgiler ile batılı bilim adamları arasında bilinçli farkındalığının tanımı konusunda bir görüş birliği eksikliği vardır (Baer, 2011). Budist bilgiler arasında ise genel bir görüş birliği olmakla birlikte, tanımlar ve açıklamalarda vurgulanan unsurların değişiklik gösterdiği görülebilir. Bazıları dikkate dair farklı boyutları vurgularken; bazıları, bilişsel, duygusal, sosyal ve etik farklı unsurların karmaşık ve dinamik etkileşimini vurgulamaktadır. Batılı bilim adamları arasında ise, basit bir terapötik ya da yaşantısal teknikten (Hayes ve Plumb, 2007, akt.), egzersiz ve geliştirme gerektiren çok yönlü bir aktiviteye (Grossman, 2010, akt.) farklı tanımlamalar mevcuttur. Ayrıntılı bir tanımın ise öğretiye dair orijinal kaynaklardan, bilince dair modern açıklamalardan ve sinir sisteminin işleyişinden beslenmesi faydalı olacaktır (Grossman ve Van Dam, 2011).

Jon Kabat-Zinn, *Full Catastrophe Living* isimli kitabında, Budizme ait geleneksel kavramları günlük dilde başarıyla açıklayarak bu kavramları Batı için ulaşılabilir kılmıştır. Aslında bu da Budist geleneğin bir parçasıdır. *Upāya* olarak bilinen ve “ustaca yol” olarak tercüme edilen anlayışa göre Buda da karşısındakinin anlayacağı dilde ve o kişinin referans çerçevesine göre konuşmayı tercih etmiştir. Bu da aynı mesajın, çok bereketli bir şekilde farklı ifadelerle karşımıza çıkmasını sağlamıştır. Ayrıca Budizmin Çinde ayrı, Tibette ayrı formlarda ortaya çıkması da bu geleneğin bir tezahürüdür. Jon

Kabat-Zinn'in bu öğretileri tıp dünyasının ve bilimsel dünyanın kabul edeceği şekilde yeniden şekillendirmesi de aynı çerçevede yorumlanabilir (Maex, 2011).

Bilinçli farkındalık temelli terapötik uygulamaların öncülerinden biri olan Jon Kabat-Zinn'e (2003) göre bilinçli farkındalık, an be an ortaya çıkan deneyimlere, kasten, bulunulan an içinde, yargılamadan dikkatini vermek sonucunda ortaya çıkan farkındalık durumudur. Daha kapsamlı bir tanımında ise Kabat Zinn (2011) bilinçli farkındalığı şu şekilde açıklar: Bilinçli farkındalık, sürekli ve kasten, bulunulan an içinde, yargılamadan dikkat vererek geliştirilen bir çok meditasyon formundan biridir. Bilinçli farkındalık meditasyonunda sistematik şekilde dikkat ve enerji düzenlemesi yapılır ki, bu şekilde deneyimlerimizin niteliklerini etkileme ve dönüştürmemiz mümkündür ve bu dönüşümün amacı insanlığımızın, diğerleriyle ve dünya ile olan ilişkimizin, bütüncül şekilde farkına varmaktır.

Başka bir tanıma göre bilinçli farkındalık, dikkate dair bir öz-düzenlemedir ki bu sayede dikkatin bulunulan ana ait deneyimde kalması ve şimdiki zamana ait zihinsel aktivitelerin farkına varılması sağlanmış olur; bu bilinçli farkındalığın ilk bileşenidir. İkinci bileşeni ise kişinin deneyimlerine, bulunulan an içinde, merak, açık yüreklilik ve kabul ile yaklaşmasıdır. (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody ve Devins, 2004)

Terapötik bilinçli farkındalığa ait yalın bir tanım ise şu 3 unsuru barındırır: şimdiki zamana dair, kabul/rıza yörüngeli, farkındalık (Germer, Siegel ve Fulton, 2005, akt. Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Terapötik bilinçli farkındalık; şefkatli farkındalık, bilinçli kabul, açık yürekli bulunuş hali ve bilinçli merhamet unsurlarını da içerir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Grossman (2010) bilinçli farkındalığın, gündelik hayatın alelade işlerinden uzaklaştırıcı dönüştürücü bir yol olma özelliğini vurgulamaktadır. Bu yol, duygusal, davranışsal, bilişsel, ahlaki, sosyal ve daha başka unsurları içinde barındırmakta ve kişinin iyi oluşunu desteklemekte ve acı çekme halini iyileştirmektedir.

Bilinçli farkındalık, dikkati şimdiki zamana yönlendirmeyi ve bunu sürdürmeyi hedeflerken amacı sadece 'an'da kalmak değil; aynı zamanda 'nasıl' dikkat edileceğini de düzenlemektir (Wolf ve Serpa, 2015).

Kabat-Zinn (2011), bilinçli farkındalığın sadece zihinsel, bilişsel ya da bilgelikle ilgili bir mesele olmadığını; eğitilmiş ve deneyimli ikinci-kişilerce beslenen, harekete geçirilen, pekiştirilen, doğrudan birinci-kişiyeye ait özgün bir deneyim olduğunu ifade eder.

2.3.1. Bilinçli Farkındalığı Destekleyen Temel Tavırlar

Jon Kabat-Zinn (1990) bilinçli farkındalığı destekleyen ve güçlendiren zihinsel nitelikleri, kabul/razı olma, yargılamama, çabasızlık hali, olurlarına bırakmak, sabır, güven, acemi zihni, şükür ve cömertlik olarak özetlemektedir. Wolf ve Serpa (2015) bu niteliklere merak, iyilik ve mizahı da eklemiştir.

2.3.1.1. Kabul Etme/Razı Olma

Kabul etme, içinde bulunulan durumdan razı olma hali, en zor anlaşılabilir zihinsel tutumların başında gelmektedir. İstenmeyen durumları kişinin kabul etmesi başta anlamsız gelse de kabul hali olmadan zorluklarla cebelleşmenin, gerginlik, stres ve acı yarattığı bir gerçektir. Kabul etme boyun eğerek katlanmak değildir. Mevcut duruma aktif bir şekilde yaklaşım “Böyle olması hoşuma gitmese de durum şuan için bu” diyebilmektir (Wolf ve Serpa, 2015).

Kabul ya da diğer bir ifadeyle razı olma hali olmadan farkında olmak korkunç bir sahneye, projektör ışığıyla bakmak gibi olur ki kaldırılması güç travmatik durumlarda insanın ihtiyacı olan olaylara daha loş bir ışıkla yaklaşmaktır. Bunun için de kişinin ihtiyacı olan şey kabul ve merhamet halidir. Diğer taraftan farkındalık olmadan kabul hali ise hayatın zorluklarını şekerle kaplamaya benzer ki bu da bir tür korunma amaçlı kaçınma halidir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

2.3.1.2. Yargılamama

Kişinin zihnin aktivitelerine dikkat verdikçe her şey hakkında bir fikri, değerlendirmesi olduğunu fark eder. Bu sebeple zihne gelen bir düşünceyi yargılamamak ya da onunla ilgili değerlendirme yapmamak neredeyse imkânsızdır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında amaç zihnin değerlendirmelerini durdurmaya çalışmamak, yargılamamak; onları ve yaptıkları etkiyi sadece fark etmektir. Bunun sonucunda kişinin fikirlerinin pekiştirilmemesi gereken bir takım alışkanlıklardan kaynaklandığını fark etmeye başlar (Wolf ve Serpa, 2015).

Güncel bilinçli farkındalık tanımlarında yaygınlaşmaya başlayan, bilinçli farkındalığın değerlendirme, yargı, ayırım içermediği yönündeki iddia Bodhi'ye göre (2011) kutsal metinlerle bir yönüyle çelişmektedir. Bilinçli farkındalığı geliştirmek için bazı uygulamalarda değerlendirme, yargı, ayırım olmaksızın sadece gözlem yapmak gerektiği doğru olmakla birlikte, sekiz aşamalı yolun bir gereği olarak, kişinin zihinsel durumlarını ve niyetlerini gözden geçirmesi, bunlar hakkında yargıda bulunup kasıtlı olarak bir takım eylemleri gerçekleştirmesi gerekmektedir. Kişinin erdemli eylemleri erdemli olmayanlardan; iyi niyetleri kötü niyetlerden, faydalı zihin durumlarını zararlı olanlardan ayırt etmesini sağlama temel amaçtır. Ancak bu şekilde bilinçli farkındalık kişinin bilgeliğe ulaşmasını ve acıların kökeninden kurtulmasını sağlayabilir.

2.3.1.3. Çabasızlık Hali

Çabasızlık; değiştirmeye çalışmadan, her hangi bir amacı gerçekleştirmeye çalışmadan, tamamıyla anın içinde olabilmektir. Bu amaçlara, rahatlamaya, daha iyi hissetmeye çalışmak ya da meditasyona yönelik bir hali yakalamaya çalışmak da dâhildir. Bu şekilde kişi sürekli içinde bulunulan “yapma hali”nden sıyrılarak “olma hali”ne erişebilir. Bu sayede kişi içinde bulunulan anın mükemmel olmasa da hatta stres ve acı içerse de “yeterince iyi” olduğunu hissetmeye başlar. Çabalamayı bırakma egzersizlerine devam edildikçe “olma hâli”nin iyileştiri ve onarıcı özelliği deneyimlenir (Wolf ve Serpa, 2015). Kabat-Zinn (2011) bu hali ne nihilistik ne de pozitivist olan orta bir yol olarak tanımlamaktadır.

2.3.1.4. Oluruna bırakmak

Bu tutum yapışıp kalmanın, sıkı sıkı tutmanın, bağlanmanın ya da bir kenara itmenin tam tersidir. Kişiler hoşlarına giden düşünce, duygu ya da duyulara sarılma ve devam ettirmeye çalışma eğilimindedirler fakat bağlanılan durum gerçeklikle aynı ekseninde değil ise bu stres ve acı yaratır. Bitmekte olan bir ilişkiye sarılmaya çalışmak gibi. Hoşa gitmeyen düşünce, duygu ve de duyuları bir kenara ittirmeye çalışmak, yok saymak da tıpkı bağlanmak gibi stres ve acı üretir. Her iki durumda da gerçeklikle çatışma söz konusudur. Egzersizler yoluyla kişi azar azar hem bağlanılan şeyleri hem de yok sayılan şeyleri salıvermeyi öğrenir ve bunun daha az stres ve acı yarattığını deneyimler (Wolf ve Serpa, 2015).

Oluruna bırakmak Buda'nın "dört büyük çaba" olarak isimlendirdiği unsurlardan biridir ki kişi olumsuz duyguların farkına varıp, kabul edip salıvermeye; böylece, olumlu duyguların örneğin mutluluk için kişinin sahip olduğu kapasitenin ya da yapabileceği anlamlı ve faydalı şeylerin farkına varması teşvik edilir (Batchelor, 2011).

2.3.1.5. Sabır

Sabırsızlık hali, kişiyi sürekli yapılacak bir sonraki şeye doğru iten, burada, şimdiki zamanda kalmasını engelleyip sürekli "oraya" ulaşması gerektiğini hissettiren şeylerin başında gelmektedir. "Burada" olmanın, çoğu zaman "orada" olacağımız kadar iyi ve tatmin edici olmadığını zannederiz ve "burada" olmayı tamamiyle kaçırmış oluruz. Fakat "burada" kalma, sabretme konusunda eğitilmemiş bir zihin "oraya" vardığında bunu nasıl başaracaktır? Sabırsızlık ve bir an önce bir sonraki hedefe ulaşma hali bir çocuğun olgunlaşmış olgunlaşmadığına bakmak için bir havucu topraktan sökmesine benzer (Wolf ve Serpa, 2015).

Sabır, otomatik tepkiler vermeme konusunda kişiye yardımcı olan unsur olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca değişimin zor olduğu durumlarda kişiyi koruyan bir giysiye benzetilmektedir (Maex, 2011).

2.3.1.6. Merak

Merak olmadan bilinçli farkındalığın söz konusu olmadığı vurgulanır. Şimdiki zamana yönelindiğinde kişi bunu anı tamamiyle algılamak ve onu öğrenmek için yapar. Otomatik pilot halinde meraka yer yoktur. Merak otomatik pilot ve sıkılmanın antidotudur (Wolf ve Serpa, 2015).

2.3.1.7. İyilik

İyilik, kibarlık, nezaketin bulunduğu yerde yargılama ve kabalığa yer yoktur. İyilik hali, kişinin, zihnin ve kalbin hem kendinde hem de diğer insanlarda nasıl çalıştığına dair derin ve karmaşık bir anlayışa ulaşmasıyla beraber ortaya çıkar. Bu sayede kişi sadece ortaya çıkan davranışı değil, davranışı teşvik eden sebepleri de görmeyi öğrenir. Kişi öfke içeren davranışın altında yatan kırgınlık ve kafa karışıklığını gördüğünde buna iyilikle karşılık vermesi daha olasıdır (Wolf ve Serpa, 2015).

Jon Kabat-Zinn, (akt. Szalavitz, 2012) kendine yönelik merhamet ve nezaket ile bilinçli farkındalığın doğaları gereği iç içe örülmüş unsurlar olduğunu vurgular ve bilinçli farkındalığın, bilgece ve şefkatle dikkat etme olarak tanımlanabileceğini ifade eder. Yaşantılara dair farkındalık halini devam ettirmede en az acı veren yol, şefkat ve iyi yürekliliğin eşlik ettiği yoldur. Geleneksel olarak şefkat ve bilinçli farkındalık bir kuşun iki kanadı olarak açıklanır. Şefkat hali olmadan sahip olunan farkındalık ile kopuk ve soğuk olma ihtimali var iken, dengesiz bir şefkat ile de olanları olduğu gibi görmekten yoksun şekilde fazla duygusal ve yumuşak olma ihtimali vardır (Wolf ve Serpa, 2015).

Budizmin ilk zamanlarından itibaren bilişsel unsurlarla etik el ele olmuştur. Uygulamaların meyvesi prajna-karuna olarak adlandırılır ki prajna anlayış/kavrayış, karuna ise merhamet/şefkat anlamlarına gelmektedir (Keown, 1992/2002, akt. Maex, 2011). Anlayış (Prajna) ve Merhamet (karuna) iki ayrı unsur değil; bir bütündür. Merhametin anlayıştan kaynaklandığı ve anlayış olmadan merhametin olamayacağı vurgulanır. Fakat bilinçli farkındalık alanındaki araştırmaların çoğunluğu bilişsel alanla ilgili olup merhamet unsurunun daha çok araştırılmasına ihtiyaç vardır. Paul Gilbert'in (2010, akt. Maex, 2011) Merhamet Odaklı Terapisi bu alandaki ihtiyaç için atılan önemli bir adımdır (Maex, 2011).

2.3.1.8. Şükran ve Cömertlik

Cömertlik ve şükür birbiriyle yakından ilintilidir. Şükran “sahip değilim” yerine “sahibim” ya da “yeterli değil” yerine “yeterli” tavrını içerir. Bu şekilde dikkati hırslı, muhtaç ve memnuniyetsiz olmak yerine huzur, memnuniyet ve sakinliğe yönlendirir. Beyin otomatik şekilde eksik olana yöneleceği için, şükran egzersizleri bu durumu dengeleyecektir. “Yeterince şeye sahibim” düşüncesi ise içten gelen cömertliği besleyecektir (Wolf ve Serpa, 2015).

2.3.1.9. Mizah

Mizah, içinde bulunulan durumdan bir adım geri atıp zihnin alışkanlıklarını ve çok insanca olan zaafların içindeki gülünçlüğü fark etmeyi sağlamaktadır. Bu sayede içinde bulunulan durumlar aşırı özdeşleşmenin önüne geçilip, kişi kendine bir alan açma imkânı yakalamış olur (Wolf ve Serpa, 2015).

2.3.1.10. Güven

Kabat-Zinn (1990) kişilerin bedenlerini ve zihinlerini dinleyip, deneyimlerine güvenerek, daha zevk alınan, daha zengin ve daha çok kontrol sahibi olunan bir yaşam imkânıyla karşılaşabildiklerini vurgulamaktadır.

Kişiler çoğu zaman bilgeliğin, otoritenin ve bilginin kendilerinin dışında olduğunu düşünürler. Fakat kendini en iyi tanıyacak ve kendi hakkında en iyi kararları verecek olan kişinin yine kendisidir. Bilinçli farkındalık egzersizleri, kişinin kendine güvenebileceğini ve anlamlı bir hayat yaşamak için bunun zorunlu olduğu gerçeğini hatırlatır (Wolf ve Serpa, 2015).

2.3.1.11. Acemi Zihni

Kabat-Zinn (1990), acemi zihnini, her şeyi ilk defa görüyormuş gibi görmek isteyen zihin olarak tanımlar. Kişilerin genelde “olağan” olana kıymet vermeyip, olağanın içindeki olağanüstülüğü gözden kaçırdığını ve bildiğimizi sandığımız şeylerin, gerçekliği olduğu gibi görmemizi engellediğini vurgular.

Acemi zihni, bir durumu ya da insanı ya da kendimizi, bir başkasının gözünden bakıyormuş gibi yeniden görmemizi sağlar. Zihnimiz çoğunlukla peşin hükümlerle doludur ve bu bazen gözümüzün önündeki görmemizi engeller. Durum ya da kişi değişmiş ise, eskiden getirdiğimiz peşin hükümlerle doğruyu nasıl görebiliriz? Acemi zihni içinden çıkılmaz durumları taze bir ışıkla görmeyi sağlar. Bu kişinin sahip olduğu muhakeme yeteneğini bir kenara bırakması değil, gözden kaçırdığı ya da önyargılı şekilde baktığı için göremediği yeni bilgilere kapıyı açmaktır. Acemi zihni tavrı aynı zamanda, dikkati vermeye değmeyeceği düşünülen yemek yemek, araba sürmek ya da tanıdık birine sarılmak gibi durumlara merak ve şaşkınlık katar (Wolf ve Serpa, 2015).

2.3.2. Farkındasızlık - Otomatik pilot

Bilinçli farkındalığı anlamın bir yolu da farkındasızlık halini anlamaktan geçmektedir. Farkındasızlık hali otomatik pilot diye tanımlayabileceğimiz, zihnimizin ayrı bir yerde bedenimizin ayrı bir yerde olduğu duruma denir. Kişiler kendilerini yokladıklarında tipik zihin durumlarının genelde farkındasızlık halinde olduğunu görürler. İnsanlar zamanlarının çoğunu geçmişe ait anılarla ya da geleceğe dair hayallerle

meşgul olarak geçirirler. Farkındasızlık halinin bir sebebi de şimdiki zamandan, ulaşılmak istenilen daha iyi bir şeyler için kasti olarak kaçma çabalarıdır; bulaşık yıkamayı bir an önce bitirip tv izlemeye geçmeyi istemek gibi. Fakat kişilere hayatlarında en değer verdikleri anlar sorulduğunda görülecektir ki, o anlar kişinin tamamıyla anın içinde olduğu, dikkatini burada ve şunda olana tamamıyla verdiği anlardır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Kişi, şimdiki zaman içinde farkındalık sahibi olmadığına yaşaması muhtemel bir takım sonuçlar vardır.

1) Ruh halinin objektif sanılan değerlendirmeleri kendi rengine boyaması; örneğin, kötü bir ruh hali içinde iken duyulan bir yorumu söylenmek istenenden daha yerici bulmak gibi.

2) Bir Hint atasözünde olan “Bir hırsız bir azizi gördüğünde gördüğü tek şey cepleridir” cümlesinde ifade edildiği üzere; tutkuların ya da hoşnut olunmayan şeylerin çevreye verilen tepkileri nasıl etkilediğini fark edememek.

3) Gerginlik ve stresi farkında olmadan vücutta taşımak.

4) Kişinin çocuklarının ya da eşinin gülen yüzü, rüzgârın hissettirdiği güzel duygular gibi birçok potansiyel olumlu ve zevk veren anı kaçırmaması.

5) Potansiyel bir iş ortağına dair hisler gibi karar vermekte önem taşıyan bilgileri göz ardı etmek.

6) İçinde bulunulan an zevkli ya da nötr bir niteliğe sahipken bile, geçmişte yaşanan hoş gitmeyen anlara ve deneyimlere takılıp kalmak (Wolf ve Serpa, 2015).

2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Değişimi Sağlayan Süreçlerine Dair Bir Model

Buda, dukkha olarak isimlendirilen, acı çekmeyi, birbiriyle karşılıklı ilişki içinde olan, karmaşık, kendini devam ettiren dinamik bir yapıya sahip olan zihinsel içerik ve süreçler olarak tanımlamıştır (Thanissaro, 2007, akt. Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Bu dinamik yapı, aktif şekilde an be an acı üretmektedir. Bu işleyiş geçişi ya da kalıcı şekilde son vermek için sistemin kendini besleyerek devam ettirmesine yol açan şartların değiştirilmesi gerekmektedir. Bu değişimi sağlamak üzere Teasdale ve Chaskalson

tarafından (2011) birbirinden ayrı fakat ilintili üç strateji önerilmiştir. İlk strateji zihnin işlediği içerik ile, ikincisi içeriğin nasıl işlendiği ile, üçüncüsü ise içeriğe dair görüş ile ilgilidir.

2.3.3.1. Strateji 1: Girdiyi Değiştirmek

Dikkat, genel olarak bilinç düzeyinde olmayan, otomatik, alışkanlığa bağlı ve reaktif bir yapıdadır. Bu sebeple, özellikle durumlara dikkat verilirken buna geçmişten getirilen, acı çekmeyi besleyen anılar eşlik edebilir. Bu durumdan kurtulmanın yolu bilinçli şekilde, kasdi olarak dikkati belli nesnelere yönlendirmektir. Burada nesnelere, nefes, ses gibi nötr yapıda duyuşal uyarınları içermektedir. Kişii bu sayede dikkat değişimini gerçekleştirmeği öğrenir. Bu sayede acı çekmeyi besleyen, depresif döngülere yol açan aynı konu üzerinde düşünüp durma halinin farkına varılıp bu kalıbın kırılması mümkün hale gelir (Teasdale ve Chaskalson 2011).

Bilinç düzeyindeki farkındalık (conscious awareness) ile işler bellek arasındaki ilişkinin, bilinçli farkındalığa dair mekanizmaları açıklamada önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Sadece bir tane, tek başına çalışan işler bellek değil de birden fazla, farklı türde bilgileri işleyen işler belleklerin olduğu belirtilmektedir (Baddaley, 2000; akt. Teasdale ve Chaskalson 2011). Bu noktada, hangi tür bilgilerin işler bellekte tutulduğu, hangi tür bilgilere dikkat verildiği, yaşanan deneyimin içeriğini etkilemektedir. Bu sebeple aynı deneyimin farklı şekillerde farkında olunabilmektedir. Duygulara dair bilişsel açıklamalar, deneyime verdiğimiz duyuşal tepkilerin ona hangi anlamı yüklediğimize göre değiştirdiğini belirtmektedir. Teasdale (1993), Etkileşen Bilişsel Altsistemler yaklaşımında, deneyimlere iki tür anlam verildiğinden bahsetmektedir. Bunlardan biri çıkarımsal (implicit) anlam diğerisi ise önermesel (propositional) anlamdır. Çıkarımsal anlamlar basitçe kalp ile bilinen, önermesel anlamlar ise kafa ile bilinen anlamlar şeklinde nitelenebilir. Bu yaklaşıma göre işler bellek türlerinden sadece biri o an içinde baskın konumda olabilmektedir. Çıkarımsal anlamlar deneyimlerin derin yapısıyla ilgilidir ve birtakım ortak temaları paylaşırlar. Mevcut deneyimi, geçmişten gelen deneyimlerin ortak temasıyla açıklama meylili oluştururlar. Örneğin yolda yürürken karşıdan gelen kişinin bize çarpıp geçmesi geçmişten getirdiğimiz deneyimlerle kaba ve düşüncesiz bir insan davranışı olarak yorumlanıp bizde rahatsız edici duygulara yol açabilir; fakat bu kişinin çok kalın mercekli gözlükler taktığını gördüğümüzde kişinin bir engel sahibi olduğunu fark edip rahatsız olmak bir yana merhamet duyabiliriz. Çıkarımsal

anlamlar doğrudan duygularla ilgilidir. Bilinçli farkındalık çıkarımsal işler bellek üzerindeki etkisiyle acının değişimini sağlamaktadır. Bilinçli farkındalık vasıtasıyla çıkarımsal anlamların farkına varılır, bunlar üzerinde düşünerek yeni düşünce kalıpları mümkün kılınarak acı çekmenin önüne geçilmektedir. Önermesel anlamların oluşturduğu acı ise daha çok kişinin olması gerekene dair idealize ettiği fikirlerle olan arasındaki boşluğu fark etmesiyle oluşmaktadır (Teasdale ve Chaskalson 2011).

2.3.3.2. Strateji 2: Zihne Ait Girdinin ‘Nasıl’ İşlendiğini Değiştirmek

İstenmeyen deneyimler sonrasında zihin önermesel işler bellek vasıtasıyla duruma ait etkileri, sonuçları düşünüp durma haline girer. Bilinçli farkındalık, deneyim sonrası çıkarımsal işler belleği aktif hale getirerek dikkati düşüncelere, duygulara, fiziksel duyulara yönlendirerek zihnin işleyişini değiştirir ve sürekli acı üreten yapıya engel olmuş olur (Teasdale ve Chaskalson 2011).

Çıkarımsal anlamın teması da deneyime şekil veren en önemli faktörlerden biridir. Deneyimlere, yok sayma, rahatsız olma, direnç göstermeyi içeren anlamlarla yaklaşmak da mümkündür fakat bu an be an acı üreten bir yapıya yol açmaktadır. Çıkarımsal işler bellekte bilinçli farkındalığı destekleyen tutumlardan olan, sabır, güven, çabalamama, kabul (Wolf ve Serpa, 2015) gibi anlamlar yoluyla yapılan değişimler an be an acı üreten yapının önünü almaktadır. Bu noktada bu tutumların çıkarımsal işler belleğe nasıl katılacağı meselesi önem taşımaktadır. İlk olarak bilinçli farkındalığın temel esaslarından biri olan ‘bilinçli farkında olmayı hatırlamak’ pratiği bunu mümkün kılmaktadır. Bilinçli farkındalığı destekleyen tutumlara dair pratik ne kadar çok yapılırsa, çıkarımsal belleğin işleyişinde bu temalı anlamların ortaya çıkışı o kadar artacaktır. İkinci yol, Sekiz Aşamalı Kutsal Yolda belirtilen ahlaki niyet ve davranışlardır. Bu davranışlardaki artış, işler bellekte, acı çekmenin önünü alan temaların hatırlanması ihtimalini arttıracaktır. Son yol, 3. Strateji ile ilgilidir ki duruma ait görüşü, önermesel belleğin içeriği ile ilgilidir (Teasdale ve Chaskalson 2011).

2.3.3.3. Strateji 3: Bakış açısını değiştirmek

Deneyimlere dair geniş bir bakış açısıyla oluşturulan görüşlere şemalar, şematik zihinsel modeller denilmektedir. Bu modeller deneyimleri belli bir şekilde görmeyi sağlayan lenslere benzetilmektedir. Acının belirli özelliklere sahip ‘lensler’ ile deneyimlere bakılması sonucu olduğu belirtilmektedir. Bunlardan ilki, deneyimlerin,

dinamik şekilde an be an gerçekleşen süreçler şeklinde değil de; bağımsız şekilde var olan nesnelere ve öznelere şeklinde görülmesini içeren bakış açısıdır. İkincisi ise, bazı şartların oluşmasıyla meydana gelmiş, kişinin kendisine mal etmemesi gereken deneyimlerle kişisel olarak özdeşleşip, durumu ‘ben’ ya da ‘bana ait’ bakış açısıyla görmesi sonucu oluşmaktadır (Teasdale ve Chaskalson 2011).

Bilinçli farkındalık, mevcut lensleri değiştirerek ya da yenilerini üreterek acıyı dönüştürmektedir. Bu dönüşüm Teasdale, Segal ve Williams’a (1995; akt. Teasdale ve Chaskalson 2011) göre ‘merkezsizleşerek/merkeze uzaklaşarak’ (decentering); Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman’ın (2006, akt. Teasdale ve Chaskalson 2011) kavramsallaştırmasına göre ise ‘yeniden idrak’ mekanizmasıyla mümkün olmaktadır. Bu iki stratejiyle kişi alışkanlık haline gelmiş bir şekilde deneyimde özne olarak gördüğü şeyleri artık nesne olarak görür hale gelir ve deneyimlerin beraberindeki düşünce ve duyguları tanımlarken “Bu duygular ve düşünceler ben değilim” diyebilecek konuma gelir. Bu sayede acı çekmenin deneyimin kendisinden değil, deneyimle kurulan ilişkiden kaynaklandığını fark etmek mümkün olmaktadır (Teasdale ve Chaskalson 2011).

2.3.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Tıpkı egzersizlerle fiziksel formda oluş hali geliştirilebildiği gibi, bilinçli farkındalık da zihinsel egzersizlerle geliştirilebilmektedir. Bütün bilinçli farkındalık uygulamaları bir tür meditasyon içerir ve önemli olan uygulamaların süreklilik göstermesidir. Uygulamalar 3 başlık altında incelenebilir; günlük bilinçli farkındalık alıştırmaları, meditasyon uygulamaları ve inziva (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Günlük alıştırmalar, kişinin rutinde ciddi bir değişiklik olmadan ana odaklanmayı hatırlamayı hedeflemektedir; yürürken yaşanan bedensel hislere, yemek yerken yemeğin tadına dikkatini vermek gibi (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Meditasyon, bir laboratuvar ortamına benzer. Zihni iş başında gözlemleyip, olmakta olana tepkisellikle yaklaşmak yerine, bilinçli farkındalık ile uygun şekilde yani erdemlice, bilgece ve şefkatle cevap vermeyi öğrenmenin yoludur (Maex, 2011). Meditasyon, zihinsel bir spor salonuna gitmek gibi düşünülebilir. Belirli bir zaman ayırmayı ve düzenli olarak uygulanmayı gerektirir. Bilinçli farkındalığı beslemek ve geliştirmek için bir çok meditasyon türünden faydalanılabilir. Bilinçli farkındalık

meditasyonu 3 alt başlık altında incelenebilir: Konsantrasyon meditasyonu, iç görü meditasyonu ve şefkat meditasyonu (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Öncelikli olarak dikkat için örnek olarak nefes gibi bir nesne seçme egzersizi ile başlayıp, zihin her yolunu şaşırdığında o nesneye geri dönme yoluyla belirli bir konsantrasyon seviyesi elde edilir. Buna konsantrasyon meditasyonu, Pali dilinde “samatha” denir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Maex’in (2011) ifadesiyle samatha, alışıl gelmiş aktiviteleri durdurup dikkati basit bir şeye odaklamak, durmak ve sakinleşmek olarak özetlenebilir ki Benson’un (1974, akt. Maex, 2011) gevşeme tepkisinin bir parçasıdır. Konsantrasyon meditasyonu (samatha) ile ulaşılan gevşeme, bilinçli farkındalık eğitiminde ulaşılmak istenen hedef değil, görmek ve bilişötesi (metacognitive) farkındalık kazanmak için bir basamak rolündedir.

Sonrasında bilinçli farkındalık (iç görü) meditasyonu ile zihne hâkim olan her ne ise ona kabul hali ile odaklanılır ki, bu yaşanan tecrübenin vücutta hissedilmesi, bir yara, bir ağrı, bir ses ya da bunlara eşlik eden duygusal deneyimler olabilir. Bu meditasyon türüne Pali dilinde “vipassana bhavana” denir ki kelime manası olarak iç görü meditasyonu anlamına gelir. Bu meditasyon sırasında zihin hayallerde ya da daldan dala atlayan düşüncelerde kaybolursa dikkati dengede tutmak adına konsantrasyon meditasyonuna geri dönmek mümkündür (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Budist meditasyon samatha ve vipassana arasındaki etkileşimin ürünüdür (Maex, 2011).

Pali dilinde “metta” kelimesiyle ifade edilen iyilik meditasyonu ise bir tür konsantrasyon meditasyonudur ki kişide sevgi dolu ve nazik olma niyetini beslemeyi hedefler. Bu sayede kişi zihne gelen her türlü şeyi açık yüreklilikle kabul eder ve misafir eder. Mutluluğu arttırmak ve acı çekmeyi azaltmak için, bu üç kabiliyetin-konsantrasyon, bilinçli farkındalık, iyilik/sevecenlik- hem gerçek hayatta hem de meditasyon sırasında ihtiyaca göre seçerek üzerinde durulmalıdır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının üçüncüsü olan inziva, uzun süreli uygulanan, çoğunlukla sessizlik içinde ve kişiler arası iletişimin öğreticilerle olan konuşmalar dışında çok az seviyede olduğu; uyanmak, duş almak, dişlerini fırçalamak gibi günlük aktivitelerin sessizlik içinde yapılarak bilinçli farkındalığı deneyimlemenin hedeflendiği bir uygulamadır. Zihnin, geçmişin hazmedilmemiş duygusal olaylarıyla ve geleceğe dair

hayallerle ne kadar meşgul olduğunu ve tamamıyla şimdiki zamanın içinde var olmanın ne kadar zor olduğunu fark ettiren fakat aynı zamanda bir haftalık uygulamalarda bile kişilerin hayatlarını değiştiren iç görüleri ulaştıklarını ifade ettikleri bir uygulamadır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

2.3.5. Bilinçli Farkındalığa Dair Yanlış Bilinenler

Siegel, Germer ve Olendzki (2009, s21-22) bilinçli farkındalığa dair yanlış bilinenleri derlemiştir. Buna göre, bilinçli farkındalık temelli uygulamalar boş bir zihin elde etmeye çalışmaz. Bu bazı meditasyon türlerinde kullanılan bir teknik olsa da, bilinçli farkındalık temelli uygulamalarda amaç, zihni sürekli olarak ne yaptığının farkında olmaya yönelik eğitmektir; düşünüyorsak o an düşündüğümüzün farkında olmak gibi.

Bilinçli farkındalık duygusuz olmayı hedeflemez. Tam tersine, zihinde olan bitenin farkına varmaya dair çabalar arttıkça, duyguları da bütünüyle ve canlı biçimde farkına varma hali ortaya çıkar.

Bilinçli farkındalık hayattan çekilmeyi hedeflemez. Bilinçli farkındalık alıştırmalarının sadeleştirilmiş ortamlarda yapılmasının getirdiği faydalarla birlikte, bu uygulamalar hayattan çekilmek anlamına gelmemektedir. Tam tersine, kişinin tecrübelerine an be an dikkatini vermesi, hayatın değişimlerini daha canlı bir şekilde deneyimlemesini sağlamaktadır.

Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla çok büyük bir mutluluk hali hedeflenmez. Kişiler zaman zaman son derece zevk veren zihin halleri yaşasa da, bu hallere yapışıp hoş gitmeyen halleri reddetmek hedeflenmez. Bilinçli farkındalık temelli meditasyonlarda, her türlü zihin halinin ortaya çıkıp geçmesine izin verilir.

Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla acıdan kaçmak hedeflenmez. Acıyı, ona eşlik eden duygusal huzursuzluğu keşfedip kabul ederek, acıya katlanma kapasitesinin artması hedeflenir. Acı veren algılar ile acı çekmenin farklı şeyler olduğu; an be an kabul etme deneyimi yerine, reddetme ya da yok sayma gibi tepkiler verildiğinde acı çekmenin ortaya çıktığı fark edilir.

2.3.6. Bilinçli Farkındalığın Ölçülmesi

Yeni geliştirilen tedaviler bilimsel açıdan etkililikleri kanıtlanana kadar test aşamasında varsayırlar. Bilimsel araştırmaların önemi, uygulamaların zararlı

olmadığından emin olunması ve değişimi sağlayan mekanizmaların doğru anlaşılması adına önem taşımaktadır. Yakın zamana kadar etkililik araştırmaları uygulamaların ruh sağlığını iyileştirip iyileştirmediğine odaklanırken, psikolojik tedavilerin etkililiğine dair güven arttıka, ilgi bu uygulamaların hangi süreçler doğrultusunda işlediğinin araştırılmasına yönelmiştir. Bu açıdan bakılınca tedavi öncesi ve sonrası rahatsızlığa dair belirti sıklığının ölçülmesi gerekli olmakla birlikte yeterli değildir. Değişimi sağladığı öngörülen faktörlerin belirlenip, tedavi öncesi ve sonrası, kişilerde bu faktöre dair bir değişim olup olmadığı belirlenmelidir (Baer, 2011).

Psikolojik değişkenlerin ölçülmesinde birçok yöntem kullanılabilir. Bunların bir kısmı bilinçli farkındalığın ölçülmesi için uygun iken diğer bir kısmı ise kavramın doğası gereği ölçüm için uygun değildir. Doğrudan gözlem metodu açıkça gözlemlenebilen davranışlar için uygun bir metot olsa da bilinçli farkındalık için pek uygun bir metot olarak görülmemiştir çünkü başkaları tarafından gözlemlenebilen bir doğaya sahip değildir. Görüntüleme teknikleri, uzun süredir meditasyon yapan ve bilinçli farkındalık temelli tedavi alan kişilerin beyinlerini incelemek için kullanılan, etkileyici sonuçlar veren bir metot olmakla birlikte, gündelik hayatta bilinçli farkında olma eğilimini ölçme konusunda kullanılıp kullanılmayacağı henüz net değildir. Bilgisayar tabanlı ya da bilişsel testler, bilinçli farkındalık ile ilgili çok geniş bir kabiliyet alanını ölçmekle beraber, bilinçli farkındalık, sürdürülen dikkat, işler bellek gibi bilişsel fonksiyonlardan ibaret ve bu fonksiyonlarla eř anlamlı değildir. Diğer bir ölçme metodu, açık uçlu sorular ya da kısa hikâyelerdir. Bu metot kullanılarak geliştirilen Otobiyografik Hafızada Farkındalık ve Başa Çıkma Ölçeği (The Measure of Awareness and Coping in Autobiographical Memory) bilinçli farkındalık ile yakından ilgili olan “etkilenmeden izleme” (decentering) kavramını ölçmek için geliştirilmiştir. Fakat şunu belirtmek gerekir ki, birebir uzun süreli iletişim, bunu yapacak eğitimi görüşmeci ve kodlayıcı gerektiren bu metot zor ve zaman alıcıdır. Bu tür zorluklar öz-bildirim ölçeklerinin geliştirilmesine yol açmıştır (Baer, 2011).

Öz-bildirim ölçekleri, uygulanacakları popülasyona göre iyi kurgulanmışlarsa, güvenli ve tutarlı bilgi sağlayan, etkili ve kullanışlı bir ölçme aracıdır. Psikoloji araştırmalarında ölçülmek istenen şeylerin, duygular, düşünceler, zihinsel süreçler gibi sadece yaşayan kişi tarafından gözlemlenebilir olması dolayısıyla, öz-bildirim ölçekleri araştırmalarda önemli bir role sahiptirler (Baer, 2011).

Bilinçli farkındalık ölçeklerinin geliştirilmesinde bir takım zorluklar da mevcuttur. Bu sebeple bu ölçeklere bazı eleştiriler yöneltilmiştir. Bunlardan biri bu ölçeklerin çoğunluğunu Budist ilim adamı olmayan, bilinçli farkındalığı mevcut psikoloji literatüründen öğrenen kişilerin geliştirmesidir. Bir diğeri ise bilinçli farkındalık kavramının anlaşılması ve özetlenmesi zor bir kavram olmasıdır. Bu ölçeklere bakıldığında hepsinin ortak bir yönü olmakla beraber, her biri bilinçli farkındalıkla ilgili belirli noktalara ağırlık verip ilgili bir takım kavramları ise ölçüm dışı bırakmışlardır (Baer, 2011). Christopher ve Gilbert (2007, akt. Grossman ve Van Dam, 2011) Budist rahip ve öğretici Buddhadasa Bhikkhu'nun yazılarına dayanarak, Batı psikolojisinin değerlendirme yaparken kavramların ayrıntılı şekilde açıklanmasının ve işlevselleştirilmesini zorunlu kıldığını fakat bilinçli farkındalığın tabiatı gereği ilişkili olduğu kavramlardan ayırıp, izole edilemeyeceğini vurgular. Bu yaklaşıma göre, bilinçli farkındalığın farklı bileşenlerini tasvir etmeye çalışan çok boyutlu lineer ve toplanır modeller (additive), bilinçli farkındalığın Christopher ve Gilbert'in (2007, akt. Grossman ve Van Dam, 2011) vurguladığı sinerjik ve karşılıklı olarak birbirini güçlendiren yapısını tam olarak kapsayamamaktadır ve bu eksikliği gidermek için yeni araştırma yaklaşımlarına ihtiyaç vardır (Grossman ve Van Dam, 2011).

Bu ölçeklerle ilgili yapılan eleştirilerden bir diğeri ise çoğunun bilinçli farkındalığı bir kişilik özelliği gibi ifade etmesidir; fakat bilinçli farkındalık egzersiz ile değişime açık, zamana ve durumlara göre değişiklik gösterebilen bir yapıya sahiptir (Baer, 2011). Budist metinlerde bilinçli farkındalık zihinsel bir işlev ya da kişilik özelliği olarak değil, bir egzersiz ve süreç olarak açıklansa da, bilinçli farkındalığı işlevselleştirme konusunda Batı psikolojisindeki genel eğilim kavramı görece sabit bir kişilik özelliği olarak alma yönündedir (Grossman ve Van Dam, 2011).

Bu ölçeklerin hiçbir bilinçli farkındalık eğitimi almamış kişilere uygulanmasının altında yatan varsayım ise bu kapasitenin herkeste öyle ya da böyle var olduğu, bazılarında bilinçli farkında olma eğilimi daha fazla iken bazılarında bunun daha az olduğudur. Bunu ölçmek amacıyla da bu eğitimi almamış kişilerin anlayacağı şekilde günlük dille yazılmış cümleler kullanılmaktadır (Baer, 2011).

2.3.6.1. Bilinçli Farkındalık Ölçekleri

Aşağıda belli başlı Bilinçli Farkındalık ölçeklerine dair bilgiler sunulmuştur.

2.3.6.1.1. Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri

Freiburg Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 2001 yılında Buchheld, Grossman ve Walach tarafından deneyimli meditasyoncularda kullanılmak üzere geliştirilmiş, 30 maddeden oluşan ve yargılamadan şimdiki zamana dair gözlem yapmayı ve olumsuz deneyimlere karşı açıklığı ölçen bir araçtır. Orijinal adı “The Freiburg Mindfulness Inventory” dir. 2006 yılında 14 maddeden oluşan ve meditasyon yapmayan kişilerde de uygulanılabilecek kısa formu Walach ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Henüz Türkçe’ye uyarlaması yapılmamıştır.

2.3.6.1.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında 15 madde şeklinde geliştirilmiştir. Orijinal adı “The Mindful Attention Awareness Scale”dir. Gündelik hayatta şimdiki zaman deneyimlerine yönelik farkındalık ve dikkati ölçmesi amaçlanmıştır. Maddeler otomatik pilot, dalgın olma, ana dikkatini vermeme gibi bilinçli farkındalığın tersi olan olguları içermektedir ve elde edilen puanlar ters çevrilmekte ve yüksek puanlar yüksek düzeyde bilinçli farkındalığı ifade etmektedir (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Bilinçli farkındalığı sadece ters maddelerle ölçmesi sebebiyle eleştiriler almıştır (Grossman ve Van Dam, 2011). Türkçe uyarlaması 2011 yılında Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından yapılmıştır.

2.3.6.1.3. Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri

Baers, Smith ve Allen tarafından 2004 yılında geliştirilmiştir. Orijinal adı “The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills” dir. 39 maddeden oluşan envanter, bilinçli farkındalığın 4 unsuru olan, şimdiki zamana ait deneyimleri gözleme, deneyimi sözlü olarak tanımlama/açıklama, farkındalıkla davranma, yargılamadan şimdiki zamana ait deneyimi kabul etmeyi ölçmeyi hedeflemektedir (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Türkçeye uyarlanması henüz gerçekleştirilmemiştir.

2.3.6.1.4. Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Revize Edilmiş Versiyon

Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. Orijinal adı “The Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised”dır. 12 maddeden oluşmaktadır ve gündelik hayatta dikkat, farkındalık, ana

odaklanma, duyguları ve düşünceleri yargılamadan kabul unsurlarını ölçmeyi hedeflemektedir (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Türkçeye uyarlanması Çatak (2012) tarafından yapılmıştır, Türkçesi 10 maddeden oluşmaktadır.

2.3.6.1.5. Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi

Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers, ve Dagnan tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Orijinal adı “The Southampton Mindfulness Questionnaire”dir. 16 maddeden oluşmaktadır. Hoşa gitmeyen düşünce ve imgeler zihne geldiğindeki bilinçli farkındalık durumunu, özellikle bilinçli farkındalıkla gözlem, salıverme, hoşnutsuz olmama ve yargılamama unsurlarını ölçmeyi amaçlamaktadır (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Ölçek henüz Türkçeye uyarlanmamıştır.

2.3.6.1.6. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. Orijinal adı “The Five Facet Mindfulness Questionnaire”dir. Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri, Bilişsel ve Duygusal Bilinçli Farkındalık Ölçeği- Revize Edilmiş Versiyonu ve Southampton Bilinçli Farkındalık Anketinden seçilen en güçlü psikometrik özelliklere sahip 39 maddenin seçilmesiyle oluşturulmuş bir ankettir. Tanımlama, gözlemlene, içsel deneyimlere tepkisizlik, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarından oluşmaktadır (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Türkçeye uyarlanması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır.

2.3.6.1.7. Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği

Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson, Carlson, Shapiro, Carmody, Abbey ve Devins tarafından 2006 yılında geliştirilmiştir. Orijinal adı “The Toronto Mindfulness Scale”dir. Bilinçli farkındalık egzersizinin hemen ardından, ulaşılan bilinçli farkındalık durumunu ölçmeyi amaçlamaktadır. İçsel deneyimlere merak ve etkilenmeden izleme (decentering) faktörlerini içerir. Davis, Lau ve Cairns, 2009 yılında orijinal ölçekte bir takım değişiklikler yaparak gündelik deneyimlerdeki bilinçli farkındalığı ölçmek üzere yeni bir ölçek geliştirmişlerdir (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Türkçeye uyarlanması Şahin ve Yeniçeri (2005) tarafından gerçekleştirilmiştir.

2.3.6.1.8. Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Cardaciatto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow tarafından 2007 yılında geliştirilmiştir. 20 maddeden oluşur. Bilinçli farkındalığın iki boyutu olan farkındalık ve kabulü ölçmeyi amaçlamaktadır (Baer, Walsh ve Lykins, 2009; Baer, 2011). Türkçeye uyarlanması henüz gerçekleştirilmemiştir.

2.4. Bilinçli Farkındalık Araştırmalarında Eğilimler

Klinik psikolojinin delile dayalı uygulamalar yapma konusundaki yükümlülüğü gereği bilinçli farkındalık temelli terapötik uygulamalar da, etkileri ve değişimi nasıl sağladıklarına dair mekanizmaların açıklanması için bilimsel araştırmalara tabi tutulmuşlardır (Baer, 2011).

Uluslararası literatürde bilinçli farkındalığa dair yapılmış çok çeşitli araştırmalar bulunmaktadır. Araştırmaları, değişim mekanizmasındaki biyolojik faktörleri ve psikolojik faktörleri inceleyen araştırmalar olarak ikiye ayırarak incelemek uygun olacaktır. Biyolojik faktörleri inceleyen araştırmalar da biyolojik belirteçler ve nöroplastisite etrafında kümelenmektedir (Kocovski, Segal ve Battista, 2009; Wolf ve Serpa, 2015).

Literatürde meditasyon egzersizlerinin uzun ve kısa süreli etkilerine dair bir çok araştırma mevcuttur. Uzun süre meditasyon yapanlar üzerine yapılan çalışmalarda, meditasyon yapanların beyinlerinde yapmayanlara kıyasla daha yüksek derecede frontal alfa asimetrisi ve EEG koheransı görülmüştür ki (Travis ve Arenander, 2006) frontal alfa asimetrisinin duygusal tepki ile ilgili olduğu (Davidson ve Irwin, 1999); EEG koheransının ise zeka (Cranson, Orme-Johnson, Gackenbach, Dillbeck, Jones ve Alexander, 1991), yaratıcılık (Orme-Johnson ve Haynes, 1981) ve ruh sağlığı (Travis ve Arenander, 2006) ile ilgili olduğu belirtilmektedir. EEG bulguları değerlendirilerek yapılan başka bir çalışmada ise uzun süredir meditasyon yapanların duygusal uyarılmanın yoğunluğunu yatıştırma konusunda meditasyon yapmayanlara kıyasla daha iyi olduklarını göstermiştir (Aftanas ve Golosheykin, 2005). Uzun süreli meditasyon tecrübesi olanlarla yapılan diğer çalışmalarda ise yüksek tansiyonda düşme (Orme-Johnson ve Walton, 1998), duygusal keskinlikte artış (Carter, Presti, Callistemon, Ungerer,

Lui ve Pettigrew, 2005), sistolik kan basıncında düşüş (Wallace, Dillbeck, Jacobe ve Harrington, 1982), beynin acıya verdiği tepkilere düşüş (Orme-Johnson, Schneider, Son, Nidich ve Cho, 2006) gibi fiziksel değişimler görülmüştür.

Kısa süreli meditasyon deneyimi olanlarla yapılan çalışmalar da olumlu sonuçlar göstermektedir. Bir yıl gibi bir sürede minimal transandantal meditatif deneyimlerle EEG koheransının anlamlı şekilde arttığı belirlenmiştir (Travis ve Arenander, 2006). Davidson ve arkadaşlarının (2003) yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık eğitimine rastlantısal şekilde alınan bir grup ile bekleme listesine alınan kontrol grubunun beyin ve bağışıklık sistemleri karşılaştırılması sonucu beynin olumlu duygularla ilgili olduğu bildirilen (Davidson, 1992) sol anterior frontal lobun daha fazla aktif olduğu görülmüştür. Ayrıca her iki gruba da grip aşısı yapıp antikor değerlerindeki değişim gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık eğitimine katılan gruptaki antikor düzeyindeki artış kontrol grubuna kıyasla anlamlı şekilde yüksek çıkmıştır.

Başka bir araştırmada, bilinçli farkındalık egzersizlerinin, stresin önemli bir biyolojik belirteci olan kan ve salyadaki kortizol seviyelerinde düşüş sağladığı bulunmuştur (Matousek, Dobkin ve Pruessner, 2009). Yaşlılarla yapılan bir başka araştırma, yalnızlık durumunun proinflatuvar genlerin ekspresyonunda anlamlı bir etkisinin olduğunu ve sekiz haftalık meditasyon eğitimi sonrası eğitime katılan kişilerin genomlarında anlamlı epigenetik değişikliklerin olduğu belirlenmiştir (Creswell, Irwin, Burklund, Lieberman, Arevalo, Ma, ve Cole, 2012). Bir başka önemli çalışmada ise, bilişsel stres ve sürekli düşünüp durma halinin, kromozomları koruyarak yaşlanmasını engelleyen telomerazların boyunu kısalttığı, hücrel yaşlanmayı arttırdığı belirtilmiştir (Epel, Blackburn, Lin, Dhabhar, Adler, Morrow, ve Cawthon, 2004). Bir diğer çalışmada, öz-bildirim yoluyla ölçülen bilinçli farkındalık düzeyi ve depresyon ile ilişkili olduğu bildirilen amygdala aktivitesi arasında negatif korelasyon bildirilmiştir (Way, Creswell, Eisenberger ve Lieberman, 2010). Bu sonuçlar kısa süreli bilinçli farkındalık eğitimlerinin dahi fiziksel faydalarını göstermektedir.

Bilinçli farkındalık temelli eğitim ve tedavilerin psikolojik faktörler üzerindeki etkisine baktığımızda, üst-bilişsel farkındalıkta artış ve depresyonun tekrarlamasında düşüş (Teasdale, Moore, Hyhurst, Pope, Williams ve Seagal, 2002), depresyon, ve anksiyete semptomlarında ve intihar düşüncelerinde azalma (Serpa, Taylor ve Tillisch, 2014; Hoffman, Sawyer, Witt ve Oh, 2010; Goyal, Singh, Sibinga, Gould, Rowland-

Seymour, Sharma ve Ranasinghe, 2014), depresyon ve anksiyetenin önemli besleyici faktörlerinden biri olan bir konu üzerinde düşünüp durma (rumination) davranışında ve stres düzeyinde azalma (Jain, Shapiro Swanic, Roesch, Mills, Bell ve Schwartz, 2007), yaşantıları kabul seviyesinde artış ve kaçınma davranışında azalma (Roemer ve Orsillo, 2007), stres faktörleriyle ve kronik, hayati tehlike barındıran hastalıklarla özellikle onkolojik vakalarla baş etme düzeyinde ve duygu durumlarında iyi olma halinde artış (Carlson, 2012; Speca, Carlson, Goodey ve Angen 2000), genel olarak daha esnek bilişsel, duygusal ve davranışsal tutum (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006) ve psikolojik esneklik (Hayes, Bissett, Korn ve Zettle, 1999) bildirilmiştir.

Ulusal araştırmalar ise daha çok öz-bildirim yoluyla ifade edilen bilinçli farkındalık düzeyleri ve farklı değişkenlerin karşılaştırılması ile bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkililiği üzerinedir. Bu araştırmalarda, bilinçli farkındalığın öz anlayışı (Özyeşil, 2011), yaşam doyumunu (Yıkılmaz ve Güdül, 2015), sosyal anksiyeteyi (Tuncer, 2017), depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini (Ülev, 2014), yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçlerini (Çelik ve Çetin, 2014) yordadığını göstermektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın aktif stresle başa çıkma yöntemlerinden olan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı ile pozitif yönde anlamlı; pasif stresle başa çıkma yöntemlerinden olan kendini suçlayıcı yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım ile ise negatif yönde anlamlı ilişki içinde olduğu görülmüştür (Ülev, 2014).

Bir karşılaştırma araştırmasında, Amerikalı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin Türk üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Özyeşil, 2014). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelendiği bir çalışmada ise kadın öğrencilerin erkeklerden, rekreasyon bölümü öğrencilerinin ise diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir (Serdar, Donuk, ve Cengiz, 2016).

Bilinçli farkındalık ile farklı değişkenler arasındaki ilişkinin diğer değişkenlerin aracılık rolüne bakılması yöntemiyle yapılan araştırmalarda ise, bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın duygusal zekâ seviyesini yükselterek psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017); bilinçli farkındalığın öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordadığı (Kara ve Ceyhan, 2017), bilinçli farkındalık düzeyinin öz-duyarlılığı pozitif şekilde ve duygu düzenleme güçlüğüne negatif şekilde yordayarak kendini toparlama gücünü etkilediği (Sünbül, 2016) belirtilmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli eğitim ve tedavi süreçlerinin etkililiklerine bakılan araştırmalarda ise, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının hem engeli bulunmayan hem de görme engelli bireylerin depresif belirti düzeylerini azalttığı (Demir, 2015a; Demir, 2015b); bilinçli farkındalık temelli bir eğitim programının katılımcıların depresyon ve stres düzeylerini azalttığı (Demir, 2014) belirtilmiştir.



BÖLÜM III

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

“Bir konuya ya da olaya ilişkin katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği genellikle diğer araştırmalara göre görece daha büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalara tarama araştırmaları denir.” (Fraenkel ve Wallen, 2006, akt. Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008). Betimsel araştırmalar ise belli bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir şekilde tanımlamayı hedefler. Eğitim alanında en yaygın yöntemlerden biri betimsel tarama yöntemidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008).

Bu çalışma bir ölçme aracının istatistiksel yeterliliklerinin incelenmesini hedeflediğinden, betimsel tarama modelindedir.

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmada üç farklı çalışma grubu kullanılmıştır. Dilsel değerlendirme için her iki dile ileri düzeyde vakıf en az lisanüstü düzeyinde, dördü çeviri üçü envantere son şeklini verme sürecinde çalışmış yedi akademisyen, yapı geçerliği ve güvenilirlik için 415 lise öğrencisi, ölçüt bağımlı geçerlik için ise 94 lise öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Aşağıda dilsel değerlendirme hariç olmak üzere her bir grubun belirlenmesi süreçleri detaylı olarak açıklanmıştır.

Araştırmanın ana çalışma grubu 2016-2017 eğitim ve öğretim yılında Tekirdağ İlinin Süleymanpaşa İlçesinde okuyan lise öğrencilerinden oluşmaktadır.

Öncelikli olarak ölçme aracı uyarlama çalışmalarında örneklem büyüklüğünün madde sayısının 10 katı olmasının (Nunnally ve Bernstein, 1994, akt.) ve değişken

sayısının az olduğu durumlarda dahi, gözlem sayısının en az 300 olmasının uygun olduğu (Tabachnick ve Fidell, 2007, akt.) belirtilmiştir (İslamoğlu ve Alnıaçık, 2013). Araştırmanın çalışma grubu örneklem büyüklüğü ile ilgili gerekler de göz önünde bulundurularak çok aşamalı örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Öncelikli olarak, Süleymanpaşa İlçesinde bulunan tüm okullar bir küme olarak kabul edilmiştir. Her okuldan (Sosyal Bilimler Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu Lisesi) kendi oranlarına göre örnekleme basit tesadüfi örnekleme tekniğiyle öğrenciler seçilmiştir. Hem ölçüt bağımlı geçerlik için hem de diğer analizler için İstanbul Güngören İlçesi'nden de bir okuldan (Anadolu İmam Hatip Lisesi) 94 öğrenci örnekleme dâhil edilmiştir.

Araştırmaya katılan 415 öğrenciden elde edilen verilerin öncelikle doğru girişinin yapılp yapılmadığı kontrol edilmiş, hatalı girişler düzeltilmiştir. Sonrasında kayıp veri analizi yapılmış ve %5'ten fazla kayıp verisi olan katılımcı olmadığı gözlemlenmiştir. Eksik veriler faktör analizleri yapılabilmesi için beklenti maksimasyonu (expectation maximazation) metodu ile tamamlanmıştır. Tekli ve çoklu normallik değerlendirmeleri sonucunda tekli normallik açısından aykırı değer bulunmazken, çoklu normallik açısından 3 kişinin aykırı değer olduğu belirlenmiş ve bu 3 kişi analiz dışı bırakılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde geliştirilen ölçme aracı ve ölçüt bağımlı geçerlikte kullanılan ölçme araçları tanıtılacaktır.

3.3.1. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri, Johnson, Burke, Brinkman ve Wade (2016) tarafından geliştirilmiştir. Yetişkinler için Bergomi, Tschacher ve Kupper (2014) tarafından geliştirilmiş olan 37 maddelik Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin ergenler için uyarlanmış versiyonudur. Ergen formu 25 madde ve 8 faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir ve alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalık düzeyin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin son kısmında 8 adet ters madde bulunmaktadır. Faktörler, İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma, Düşüncelerin Göreceliliği ve İçgörölü Kavrayıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .80 olmasına rağmen faktör yükleri hesaba katılarak yapılan değerlendirme bir çatı faktör varsayımıyla

hesaplanan iç tutarlılığın zayıf olması dolayısıyla çatı faktörün olmadığı belirtilmiştir. Faktörlerin iç tutarlılık katsayıları kız ve erkekler için ayrı ayrı belirtilmiştir; sırasıyla, İçsel Deneyimin Farkındalığı .63 ve .69; Dışsal Deneyimin Farkındalığı .79 ve .70; Farkındalıkla Davranma .72 ve .63; Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim .78 ve .73; Merkezisizleşmek ve Tepkisizlik .73 ve .72; Deneyime Açık Olma .63 ve .66; Düşüncelerin Göreceliliği .80 ve .74; İçgörülü Kavrayış .69 ve .74'tür.

3.3.2. Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği

Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg (2015) tarafından geliştirilmiş; Demirci ve Ekşi (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 20 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır ve ayrıca toplam iyi oluş puanı sağlamaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Alt boyutlar, Bağlılık, Kararlılık, İyimserlik, İlişkililik ve Mutluluktur. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı .95 iken, alt boyutların iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .88 arasında değiştiği bildirilmiştir.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçek Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe 'ye uyarlanmıştır. 15 maddeden oluşmaktadır ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. 6'lı Likert tipinde bir ölçektir ve tek faktörlü yapıdadır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .80; madde faktör yüklerinin .48 ile .81 arasında ve test-tekrar test korelasyonunun .86 olduğu bildirilmiştir. Ayrıca ölçüt-bağıntılı geçerlik analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler bildirilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Çalışmanın başlangıcında Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterini geliştiren araştırmacılara ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmak istendiği iletilmiş ve kendilerinden e-posta yoluyla izin alınmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan diğer ölçekler için de ilgili kişilere e-posta yoluyla ulaşılarak gerekli izinler alınmıştır.

Formun çevirisi 2'si hem Türkçe hem İngilizce anadili olan (iki-dilli), diğer 2'si çok iyi derecede İngilizce bilen 4 akademisyen tarafından ayrı ayrı yapılmıştır. Taslak çeviriler bir araya getirilerek iyi derecede İngilizce bilen, çevirileri yapan kişilerden

farklı, biri İngilizce Öğretmenliği alanında diğeri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında olmak üzere 3 akademisyen tarafından son şekli verilmiştir.

Ölçeğin son hali ve ayrıca EPOCH Ölçeği Tekirdağ'daki 3 farklı okul türünde okuyan 321 lise öğrencisi ve İstanbul'da bir Anadolu imam hatip lisesinde okuyan 94 öğrencisi olmak üzere toplam 415 öğrenciye, kişisel bilgilerin gizli tutulacağı bildirilerek ve gönüllülük esas tutularak uygulanmıştır. Ölçeğin iç geçerlilik çalışması için ise sadece İstanbul'daki Anadolu imam hatip lisesinde okuyan 94 öğrenciye, bahsi geçen iki ölçeğin yanı sıra Bilinçli Farkındalık Ölçeği uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde doğrulayıcı faktör analizi için IBM SPSS Amos 23 programı, diğer tüm analizler için ise IBM SPSS 23 programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin faktör analizine uygunluğu sınanmış ve uygun bulunmuş, ölçek verilerine doğrulayıcı faktör analizi yapıp model uyum indekslerine göre incelenmiştir. Sonrasında geçerlik analizleri kapsamında ölçüt bağımlı geçerlik analizleri yapılmıştır. Son olarak güvenilirlik analizleri kapsamında Cronbach alfa katsayıları, düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları, madde analizi kapsamında faktörlerin toplam puanlarının alt %27 ve üst %27'lik gruplarının madde ortalama puanları arasındaki fark incelenmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular sunulacaktır. Bu bulgular sırasıyla verilerin normallik ve kayıp durumu açısından değerlendirilmesi, araştırmaya katılan öğrencilere ait betimleyici istatistikler, doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, güvenilirlik ve geçerlik analizlerini içermektedir.

4.1. Katılımcılara Ait Betimsel İstatistikler

Katılımcılara ait betimsel istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %70,1’i (289) kız, %29,9’u (123) erkek öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %10,4’ü (43) hazırlık sınıfı, %47,3’ü (195) 9. sınıf, %20,4’ü (84) 10. sınıf, %12,6’sı (52) 11. sınıf ve %9,2’si (38) 12. Sınıflardan oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %0,2’sinin (1) annesinin okuma yazması yok, %21,1’inin (87) annesinin okuma yazması var ya da ilkokul mezunu, %16’sının (66) annesi ortaokul mezunu, %28,9’unun (119) annesi lise mezunu, %33,5’inin (138) annesi yüksekokul ya da üniversite mezunu iken %0,2’si (1) annesinin eğitim durumunu paylaşmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %11,2’sinin (46) babasının okuma yazması var ya da ilkokul mezunu, %11,9’unun (49) babası ortaokul mezunu, %32,3’ünün (133) babası lise mezunu, %43,2’sinin (178) babası yüksekokul ya da üniversite mezunu iken %1,5’i (6) babasının eğitim durumunu paylaşmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin %12,9’unun (53) kardeşi yokken, %55,8’i (230) 2 kardeş, %23,8’i (98) 3 kardeş, %7,5’i (31) 3’ten fazla kardeştir.

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Bilgileri

	Gruplar	f	%
Cinsiyet	Kız	289	70,1
	Erkek	123	29,9
	Toplam	412	100,0
Sınıf	Hazırlık	43	10,4
	9. Sınıf	195	47,3
	10. Sınıf	84	20,4
	11. Sınıf	52	12,6
	12. Sınıf	38	9,2
	Toplam	412	100,0
Annenin Eğitim Durumu	Okuma yazması yok	1	,2
	Okuma yazması var veya ilkokul mezunu	87	21,1
	Ortaokul mezunu	66	16,0
	Lise mezunu	119	28,9
	Yüksekokul veya üniversite mezunu	138	33,5
	Kayıp veri	1	,2
	Toplam	412	100,0
Babanın Eğitim Durumu	Okuma yazması var/İlkokul mezunu	46	11,2
	Ortaokul mezunu	49	11,9
	Lise mezunu	133	32,3
	Yüksekokul/Üniversite mezunu	178	43,2
	Kayıp veri	6	1,5
	Toplam	412	100,0
Kardeş Sayısı	Kardeşim yok	53	12,9
	2 kardeş	230	55,8
	3 kardeş	98	23,8
	3'ten fazla	31	7,5
	Toplam	412	100,0
Kardeşler sıralaması	İlk çocuk	229	55,6
	2. çocuk	139	33,7
	3. çocuk	30	7,3
	4. ya da daha küçük kardeş	11	2,7
	Kayıp veri	3	,7
	Toplam	412	100,0
Algılanan Gelir Düzeyi	Düşük	3	,7
	Ortanın altı	23	5,6
	Orta	263	63,8
	Ortanın üstü	108	26,2
	Yüksek	13	3,2
	Kayıp veri	2	,5
	Toplam	412	100,0
Okul Türü	İmam Hatip Lisesi	94	22,8
	Anadolu Lisesi	113	27,4
	Fen Lisesi	105	25,5
	Sosyal Bilimler Lisesi	100	24,3
	Toplam	412	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerin %55,6'sı (229) ilk kardeş iken, %33,7'si (139) 2. çocuk, %7,3'ü (30) 3. çocuk, %2,7'si (11) ise 4. ya da daha küçük kardeşlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerine dair algıladıkları gelir düzeyi %0,7'sinin (3) düşük, %5,6'sının (23) ortanın altı, %63,8'inin (263) orta, %26,2'sinin (108) ortanın üstü ve %3,2'sinin (13) yüksek şeklindedir. Öğrencilerin %0,5'i (2) bu konuda bilgi paylaşmamıştır.

Araştırmaya katılanların %22,8'i (94) İmam Hatip Lisesi, %27,4'ü (113) Anadolu Lisesi, %25,5'i (105) Fen Lisesi, %24,3'ü (100) ise Sosyal Bilimler Lisesi öğrencisidir.

4.2. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Psikometrik Özellikleri

4.2.1 Geçerlik Analizleri

4.2.1.1 Yapı Geçerliği

Yapı geçerliğini belirlemek üzere yapılacak doğrulayıcı faktör analizi öncesi, verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Bartlett küresellik testi ile incelenmiş, Tablo 2'de sunulmuştur. KMO katsayısının faktörleştirilebilirlik açısından .60'dan büyük olması beklenmektedir. Bartlett küresellik testi ise değişkenler arasında ilişki olup olmadığını kısmi korelasyonlara bakarak incelemekte ve normalliğin de bir kanıtı olmaktadır (Büyüköztürk, 2012). Tablo 2'de görüleceği üzere KMO katsayısı .60'tan büyüktür ($KMO = .77$) ve ki kare değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($Chi-Square \chi^2 = 2368,55; p = 0,000$). Bu durum örneklem büyüklüğünün yeterli olduğunu ve normallik dağılımı varsayımının sağlandığını göstermektedir.

Tablo 2 KMO ve Bartletts Testi Sonuçları

K.M.O. Örneklem Yeterliliği Katsayısı	,77
Bartlett Testi	2368,547
Ki Kare Serbestlik Derecesi	300
p	0.000

4.2.1.2. Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin yapı geçerliğini analiz etmek üzere 412 öğrenciden elde edilen verilere IBM SPSS AMOS 23 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçlarına bakıldığında çalışmanın orijinalinde olduğu şekilde 8 faktörlü yapının iyi uyum sağladığı görülmektedir ($\chi^2= 568.143.$, $sd= 247$, $\chi^2/sd= 2,3$, $RMSEA= ,056$, $GFI= .90$, $AGFI= .87$, $CFI= .85$, $SRMR= .074$). Doğrulayıcı faktör analizini gösterir şekil EK 2’de, uyum indekslerini gösterir tablo EK 3’te sunulmuştur.

4.2.1.3. Ölçüt Bağımlı Geçerlik

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin benzer ölçek geçerliği için Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ayırt edici ölçek geçerliği için ise Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği ile ilişkilerine Pearson Momentler Çarpımı yöntemi ile bakılmış ve sonuçlar Tablo 3 ve 4’te sunulmuştur.

Tablo 3’te görüldüğü üzere, Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin alt faktörlerinden Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezisizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma ile BİFÖ arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<.01$).

Tablo 3 EKBFDE Alt Boyutları ile BİFÖ Arasındaki İlişki

Boyut		BİFÖ
İçsel Deneyimin Farkındalığı	r	-,113
	p	,277
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	r	-,006
	p	,952
Farkındalıkla Davranma	r	,532**
	p	,000
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	r	,311**
	p	,002

** işaretli değerler $p<0.01$ seviyesinde anlamlı bulunmuştur

Tablo 3'ün devamı

Boyut		BİFÖ
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	r	,284**
	p	,006
Deneyime Açık Olma	r	,298**
	p	,004
Düşüncelerin Göreceliliği	r	,045
	p	,664
İçgörülü Kavrayış	r	-,157
	p	,132

** işaretli değerler $p < 0.01$ seviyesinde anlamlı bulunmuştur

Tablo 4 EKBFDE Alt Boyutları ile EPOCH Ölçeği ve Alt Boyutları Arasındaki İlişki

Boyut		Bağlılık	Kararlılık	İyimserlik	İlişkililik	Mutluluk	EPOCH
İçsel Deneyimin Farkındalığı	r	,174**	,151**	,139**	,171**	,137**	,210**
	p	,000	,002	,005	,000	,005	,000
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	r	,233**	,256**	,227**	,206**	,217**	,310**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Farkındalıkla Davranma	r	-,011	,291**	,234**	,161**	,214**	,242**
	p	,825	,000	,000	,001	,000	,000
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	r	,144**	,312**	,399**	,147**	,347**	,372**
	p	,003	,000	,000	,003	,000	,000
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	r	,237**	,326**	,396**	,197**	,308**	,401**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Deneyime Açık Olma	r	-,150**	,011	-,039	,007	-,017	-,052
	p	,002	,817	,432	,880	,725	,292
Düşüncelerin Göreceliliği	r	,116*	-,004	,125	,077	,041	,099*
	p	,018	,932	,011	,117	,411	,045
İçgörülü Kavrayış	r	,220**	,154**	,148**	,130**	,200**	,233**
	p	,000	,002	,003	,008	,000	,000

* işaretli değerler $p < 0.05$, ** işaretli değerler $p < 0.01$ seviyesinde anlamlı bulunmuştur

Tablo 4'e bakıldığında, Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, İçgörülü Kavrayış faktörleri ile EPOCH ölçeği genel puanı ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p < 0.01$). Farkındalıkla Davranma faktörü ile EPOCH ölçeği genel puanı

ve Bağıllık alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Deneyime Açık Olma faktörü ile EPOCH ölçeğinin sadece Bağıllık alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.01$). Düşüncelerin Göreceliliği faktörü ile ise EPOCH ölçeğinin Bağıllık ve İyimserlik alt boyutları ve genel puan arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur ($p<0.05$).

4.2.2. Güvenirlik Analizleri

4.2.2.1. Cronbach Alfa Katsayısı

Cronbach alfa katsayısı bir ölçeğin maddelerinden elde edilmiş olan puanlar arasındaki iç tutarlılığı ölçmektedir. Diğer bir deyişle maddelerin ölçtüğü özelliklerin benzeşikliğini göstermektedir (Büyüköztürk, 2012). Yapılan iç tutarlılık güvenirligi analizi sonucu envanterin tamamı için Cronbach alfa değeri $\alpha=.70$ olarak hesaplanmıştır. Cronbach alfa değeri üzerinde düşürücü etkisi bulunan hiçbir maddenin etkisinin 0.003'ten büyük olmadığı tespit edilmiştir. İç tutarlılık güvenirlilik katsayısının .70 olması yeni geliştirilen bir test için yeterli görülmektedir (Nunnaly, Bernstein,1994; Büyüköztürk, 2012). Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin alt faktörlerinin iç tutarlık güvenirlilik katsayıları sırasıyla, İçsel Deneyimin Farkındalığı için .57, Dışsal Deneyimin Farkındalığı için .67, Farkındalıkla Davranma için .66, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim için .48, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik için .60, Deneyime Açık Olma için .64, Düşüncelerin Göreceliliği için .54 ve İçgörülü Kavrayış için .69 şeklinde hesaplanmıştır.

4.2.2.2. Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonları

Pearson korelasyon katsayısı ile hesaplanan ve düzeltilmiş toplam puanının kullanılması tavsiye edilen madde toplam puan korelasyonu, maddelerden alınan puan ile toplam puan arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır. Madde-toplam puan korelasyonlarının pozitif yönlü ve yüksek bulunması maddelerin benzer davranışları ölçtüğünün ve testin iç tutarlığının yüksek olduğunun bir göstergesi kabul edilmektedir. .30 ve üzeri değerlerin iyi derecede ayırt ediciliğinin, .20-.30 arası değerlerin zorunlu görülmesi durumunda maddenin korunabileceğinin bir göstergesi olduğu, .20'nin altındaki değerlerin ise teste alınmaması gerektiği belirtilmiştir (Büyüköztürk, 2012). Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin alt faktörleri için hesaplanan düzeltilmiş madde-

toplam puan korelasyonları tablo 6’da sunulmuştur. Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin alt faktörleri için hesaplanan düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonlarının 0.55 (madde 22) ile 0.20 (madde 24) arasında olduğu görülmektedir. 0.20-0.30 arasında yer alan değerler envanterde az sayıda madde olması ve faktörlerde 3-4 madde bulunması sebebiyle korunmuştur.

Madde analizi kapsamında ayrıca faktörlerin toplam puanlarının alt %27 ve üst %27’lik gruplarının madde ortalama puanları arasındaki fark ilişkisiz t-testi ile incelenmiş ve tüm faktörlerde alt %27’lik grup ile üst %27’lik grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Tablo 5 EKBFDE Alt Boyutlarının Düzeltilmiş Madde-Toplam Puan Korelasyonu Değerleri

Boyut	Madde	Pearson Korelasyon Katsayısı
İçsel Deneyimin Farkındalığı	Madde 1	,295
	Madde 7	,427
	Madde 13	,429
Dışsal Deneyimin Farkındalığı	Madde 2	,521
	Madde 8	,455
	Madde 14	,540
Farkındalıkla Davranma	Madde 18	,368
	Madde 20	,520
	Madde 22	,552
Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim	Madde 3	,300
	Madde 9	,417
	Madde 24	,204
Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik	Madde 4	,401
	Madde 10	,439
	Madde 15	,390
Deneyime Açık Olma	Madde 19	,457
	Madde 21	,511
	Madde 23	,336
	Madde 25	,415
Düşüncelerin Göreceliliği	Madde 5	,407
	Madde 11	,463
	Madde 16	,211
İçgörülü Kavrayış	Madde 6	,482
	Madde 12	,510
	Madde 17	,533

Tablo 6’da Ergenler için Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin alt faktörleri ve bu faktörlerde yer alan maddeler sunulmuştur.

Tablo 6 EKBFDE Faktörleri ve Faktörlerde Yer Alan Maddeler

Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri
<i>İçsel Deneyimin Farkındalığı</i>
1. Ruh halim değiştiğinde anında fark ediyorum.
7. İnsanlarla konuştuğum sırada hissettiğim duyguları fark ediyorum. (Örneğin sinirli olduğumu ya da mutlu olduğumu)
13. Hissettiğim duyguları, onlar gerçekleşirken fark ediyorum.
<i>Dışsal Deneyimin Farkındalığı</i>
2. Gökyüzünün rengi, ağaçların ve bulutların şekilleri gibi doğadaki ayrıntıları fark ediyorum.
8. Saçlarıma değen rüzgâr, yüzüme vuran güneş gibi şeylerin yaşattığı duygulara dikkatimi veriyorum.
14. Geçen arabaların sesleri ya da kuşların cıvıltıları gibi çevremdeki sesleri fark ediyorum.
<i>Farkındalıkla Davranma</i>
18. Aklım başka bir yerde olduğu için bir şeyleri kırıp dökabiliyorum.
20. Hatıralarım ve kurduğum hayaller dikkatimi dağıtıyor.
22. Dersler arasında koridorlarda yürürken aklım hep başka yerlerde oluyor.
<i>Kabul ve Yargulamaksızın Yönelim</i>
3. Kendime fazla yüklenmeden hatalarımın farkına varıyorum.
9. Büyük bir hata yaptığımda bile kendime karşı iyi ve sabırlıyım.
24. Hatalarım ya da zayıf yönlerimden dolayı kendime kızıyorum.
<i>Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik</i>
4. Kendimi rahatsız edici duygu ve düşüncelerin içinde bulduğumda bunu hemen fark edip kendimi bir adım geri çekiyorum
10. Duygu ve düşüncelerimi, içinden çıkılmaz hale getirmeden fark edebiliyorum.
15. Duygu ve düşüncelerimin farkına varıyorum; ayrıca bir adım geriye çekilip onları uzaktan izleyebiliyorum.
<i>Deneyime Açık Olma</i>
19. Bazı duygu ve düşüncelerden kurtulmak için kendimi sürekli bir şeylerle meşgul ediyorum.
21. Başa çıkmakta zorlandığım duygulara kapıldığım zaman onları kafamdan atmak için bir şeylerle meşgul olmaya çalışıyorum.
23. Öfkeli olmayı ya da korkmayı sevmiyorum, bu yüzden bu duygulardan kurtulmaya çalışıyorum.
25. Duygusal acılardan mümkün olduğunca kaçınmaya çalışıyorum.
<i>Düşüncelerin Göreceliliği</i>
5. Düşüncelerimin her zaman gerçeği yansıtmadığının farkındayım.
11. Bakış açımın her zaman gerçeklere dayanmadığının farkındayım.
16. Bakış açımın değişebileceğinin farkındayım.
<i>İçgörülü Kavrayış</i>
6. Bazı şeyleri gerçekte olduğundan daha karmaşık hale getirdiğimi fark ettiğimde kendi halime gülüyorum.
12. Kendimi boş yere gerdiğimde bunu fark edip kendime gülebiliyorum.
17. Küçük bir problemi büyük bir sorun haline getirdiğimi fark ettiğimde kendi kendime gülüyorum.

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışmada, yetişkinler için Bergomi, Tschacher ve Kupper (2014) tarafından geliştirilmiş olan 37 maddelik Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Johnson, Burke, Brinkman ve Wade (2016) tarafından ergenler için uyarlanmış versiyonu olan Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik, güvenirlik ve dilsel eşdeğerlik analizleri gerçekleştirilmiştir.

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanteri 25 madde ve 8 faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5'li Likert tipi bir ölçektir. Faktörler, İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma, Düşüncelerin Göreceliliği ve İçgörülü Kavrayıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısının .80, alt faktörlerin iç tutarlılık katsayılarının ise .63 ile .80 arasında olduğu belirtilmiştir.

Envanterin dilsel eşdeğerliğini sağlamak adına, çevirisi 2'si hem Türkçe hem İngilizce anadili olan (iki-dilli), diğer 2'si çok iyi derecede İngilizce bilen 4 kişi tarafından ayrı ayrı yapılmış; son hali ise, iyi derecede İngilizce bilen, biri İngilizce Öğretmenliği alanında diğer ikisi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında olmak üzere 3 akademisyen tarafından şekillendirilmiştir.

İşlemler öncesi veriler tekli ve çoklu normallik açısından incelenmiş, aykırı veriler temizlenmiştir. Sonrasında kayıp veriler EM metoduyla tamamlanmıştır. Verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi ile sınıanmış ve faktör analizine uygun olduğu görülmüştür.

Verilerin faktör analizine uygunluğu teyit edildikten sonra doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Analiz sonucunda çalışmanın orijinalinde olduğu şekilde 8 faktörlü yapının kabul edilir düzeyde uyum sağladığı görülmüştür. Diğer bir deyişle Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin 8 faktörlü Türkçe versiyonu uyum indeksleri tarafından desteklenmiştir.

Geçerlik analizleri kapsamında daha sonra ölçüt bağımlı geçerliğe bakılmıştır. Benzer ölçek geçerliği için Bilinçli Farkındalık Ölçeği; ayırt edici ölçek geçerliği için ise Ergenler İçin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli: EPOCH Ölçeği ve Aile İçi Yakın İlişkilerde Deneyimler Ölçeğinin Kısa Formu kullanılmıştır.

EKBFDE'nin alt faktörlerinden Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma ile BİFÖ arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Düşüncelerin Göreceliliği ve İçgörülü Kavrayış faktörleri ile ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu durumun bir sebebinin BİFÖ'nün tek faktörlü yapısının olduğu düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık birbiriyle ilintili fakat geniş kapsamlı bir takım özellikleri barındıran bir çatı ifadedir. Kişiler bu özelliklerden bazısında daha ileri düzeye sahip iken bazısında daha düşük bir düzeye sahip olabilmektedirler (Grossman ve Van Dam, 2011). Örneğin, İçsel Deneyimin Farkındalığı faktörü ile BİFÖ puanı arasında anlamlı bir ilişki bulunamaz iken, BİFÖ'nün içsel deneyimlerle ilgili olduğu görülen "Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim" maddesi ile İçsel Deneyimin Farkındalığı faktörü arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmesi durumu açıklamaktadır.

Bu durumun bir diğer sebebinin ise BİFÖ'nün bilinçli farkındalığı tamamıyla ters maddelerle ölçmeye çalışması sebebiyledir ki bu hususta daha önce yapılmış eleştiriler mevcuttur (Baer, 2011). Dışsal Deneyimin farkındalığına dair olduğu düşünülebilecek "Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim" , "Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum", "Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum" gibi maddeler dışsal deneyimlerle beraber aynı zamanda otomatik pilot temasını da işlemektedir. Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Envanteri-Ergen Formunda ise bu özellik "Gökyüzünün rengi, ağaçların ve bulutların şekilleri gibi doğadaki ayrıntıları fark ediyorum", "Saçlarıma değen rüzgâr, yüzüme vuran güneş gibi şeylerin yaşattığı duygulara dikkatimi veriyorum" şeklinde

maddelerle ölçülmüştür. Görüldüğü üzere, bir özelliğin yokluğunun ölçülmesi, varlığının ölçüldüğünün garantisi olamamaktadır.

BİFÖ’de düşüncelerin göreceliliği ve içgörülü kavrayış temalarına dair maddelerin yer almadığı görülmüştür, bu sebeple Düşüncelerin Göreceliliği ve İç görülü Kavrayış faktörleri ile BİFÖ puanı arasında ilişki bulunamamış olması beklenen bir sonuçtur.

BİFÖ’nün maddelerinde farkındalıkla davran(ma)ma vurgusunun çok ön planda olduğu görülmektedir ki EKBFDE’nin Farkındalıkla Davranma faktörü ile de diğer faktörlere göre daha yüksek derecede korelasyon ilişkisinde olduğunun görülmesi de bu durumun bir göstergesi sayılabilir.

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin ayırt edici ölçek geçerliği analizleri yapılmış ve İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik, İçgörülü Kavrayış faktörleri ile EPOCH ölçeği genel puanı ve tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; Farkındalıkla Davranma faktörü ile Bağlılık alt boyutu hariç EPOCH ölçeği genel puanı ve diğer tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki; Deneyime Açık Olma faktörü ile EPOCH ölçeğinin sadece Bağlılık alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki ve son olarak Düşüncelerin Göreceliliği faktörü ile EPOCH ölçeğinin Bağlılık ve İyimserlik alt boyutları ve genel puan arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bağlılık (Engagement), “bireyin yaptığı işe, katıldığı aktivitelere ve tamamlayacağı görevlere tam olarak dâhil olması ve odaklanması” şeklinde tarif edilmiştir (Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2015, akt. Demirci ve Ekşi, 2015). Yüksek düzeyde bağlılık ise, “kendini zamanın nasıl geçtiğini anlayamayacak kadar etkinliğe kaptırmak anlamına gelen ‘akış’” kavramıyla açıklanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990, akt. Demirci ve Ekşi, 2015). İş/aktivite bağlılığı ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Leroy, Anseel, Dimitrova ve Sels, 2013; Dane ve Brummel, 2014). Bilinçli farkındalığın odaklanmayı artırmasıyla deneyimlerin daha berrak ve keskin hale gelmesi (Brown ve Ryan, 2003); İçsel Deneyimin farkındalığının artmasıyla kişinin gerçek benliğini daha iyi ortaya koyabilmesi (Kernis & Goldman, 2006) aktivitelere bağlılığı beraberinde getirmektedir. Bu sebeple bağlılık ve bilinçli farkındalığın Farkındalıkla Davranma hariç diğer

faktörleriyle arasında bulunan pozitif yönlü ilişki beklenen bir sonuç olmuştur. Bağlılık ile en yüksek derecede ilişkinin ise Dışsal Deneyimin Farkındalığı ile Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik arasında olduğu görülmüştür.

Farkındalıkla Davranma faktörü ile Bağlılık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamış olması ilk bakışta anlamlı görülme de iki kavramın doğası ve ölçeklerde yer alış şekli incelendiğinde beklenen bir sonuç olduğu görülecektir. “Bir şeylerle meşgul olduğumda o kadar eğlenirim ki zamanın nasıl geçtiğini anlamam” (madde 5), “Uğraştığım işe kendimi o kadar kaptırırım ki, geri kalan her şeyi unuturum” (madde 11) şeklinde maddelerle ölçülmüş olan bağlılık aslında “akış” olarak da tabir edilen yüksek düzeyde bağlılığı ifade etmektedir ki bilinçli farkındalığın bir boyutu olan farkındalıkla davranmaya ters düşmektedir. Bağlılık bu şekilde yaşandığında kişi zaman ve çevreye dair dikkatini kaybedebilmekte ve bir tür aşkınlık hali yaşamaktadır (Reid, 2011) ki bu farkındalıkla davranmaya aykırı bir durumdur. Ölçekte Bağlılığın diğer bileşenleri olmadan sadece akış vurgusuyla ölçülmüş olmasının bu duruma yol açtığı düşünülmektedir.

EPOCH ölçeği alt boyutlarından Kararlılık ile EKBFDE'nin İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik ile İçgörülü Kavrayış faktörleri aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime Açık Olma ve Düşüncelerin Göreceliliği faktörleri ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Kararlılık ile en yüksek derecede ilişkinin ise Merkezsizleşmek ve Tepkisizlik ile Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim arasında olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalığın kişinin kişisel değerlerini netleştirerek öz-yönetimini geliştirdiği (Shapiro, Carlson, Astin ve Friedman, 2006) ve öz-kontrol ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Kara ve Ceyhan, 2017) vurgulanmıştır ki bu durum kararlılıkla pozitif yönlü bir ilişkiyi açıklar niteliktedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalığın kararlılıkla doğrudan ilişkisinden çok dürtüsellik ile ilişkisine bakılmıştır ki, kararlılık eksikliği dürtüsellik bir ögesi olarak tarif edilmektedir (Peters, Erisman, Upton, Baer ve Roemer, 2011; Deplus, Billieux, Scharff ve Philippot, 2016). Bilinçli farkındalık uygulamalarının, yapıcı olmayan düşünüp durma (rumination) hallerinde ve işlevsiz içsel duygu düzenlemelerinde düşüş sağlayarak, kararsızlıkta azalmaya yol açtığı bildirilmiştir (Deplus, Billieux, Scharff ve Philippot, 2016). Bir başka çalışma da

duyguların farkında varılmasının ve kabul edilmesinin dürtüselliğe azalma ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Chapman, Gratz ve Brown, 2006). Bilinçli farkındalıkla gelen yaşantıları kabul seviyesinde artış ve kaçınma davranışında azalmanın da (Roemer ve Orsillo, 2007) kararlılıkla ilintili olduğu düşünülmektedir.

Yaşantılardan kaçınma ile ilgili araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, EKBFDE’nde, duygusal acılar, başa çıkmakta zorlanılan öfke, korku gibi duygular yaşandığında bunları yok saymak yerine yaşamak ya da başka şeylerle meşgul olarak bu deneyimlerden kaçınmaya çalışmamak şeklinde tarif edilen deneyime açık olmanın, engellerle karşılaşılmasına rağmen hedefe yönelme anlamı taşıyan kararlılıkla (Kern ve ark., 2015, akt. Demirci ve Ekşi, 2015) anlamlı bir ilişki içinde olması beklenmekte iken (Kashdan, Barrios, Forsyth, Steger, 2006; Zettle, Barner, Gird, Boone, Renollet, Burdsal, 2012) bu çalışmada anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Düşüncelerin göreceliliği ile kararlılık arasındaki ilişkiye dair ise çalışmaların bulunamaması da göz önünde bulundurularak anlamlı bir ilişki olmaması olası görülmüştür. Bilinçli farkındalığın farklı değişkenlerle ilişkisinin alt boyutları ve bunların sinerjik etkileşimi hesaba katılarak incelenmesinin nispeten yeni bir alan olup daha çok çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

EPOCH ölçeği alt boyutlarından İyimserlik ile EKBFDE’nin İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezisizleşmek ve Tepkisizlik, Düşüncelerin Göreceliliği ile İçgörülü Kavrayış faktörleri aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime Açık Olma faktörü ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. İyimserlik ile en yüksek derecede ilişkinin ise Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim ile Merkezisizleşmek ve Tepkisizlik arasında olduğu görülmüştür.

EPOCH ölçeği alt boyutlarından Mutluluk ile EKBFDE’nin İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezisizleşmek ve Tepkisizlik ile İçgörülü Kavrayış faktörleri aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime Açık Olma ve Düşüncelerin Göreceliliği faktörleri ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Mutluluk ile en yüksek derecede ilişkinin ise Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim ile Merkezisizleşmek ve Tepkisizlik arasında olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık düzeylerindeki artışın duygusal zekâ seviyesini yükselterek psikolojik iyi oluşu güçlendirdiğini (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017); duygu durumlarında iyi olma halinde artış sağladığı (Carlson, 2012); öz-kontrol aracılığıyla depresyonu negatif yönde yordadığı (Kara ve Ceyhan,2017), bilinçli farkındalık eğitimlerinin olumlu duygularda artışa, mücadele etme kapasitesinde ve hayata dair bir amaç geliştirmede pozitif yönde etkisi olduğu (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek ve Finkel, 2008) düşünüldüğünde İyimserlik ve Mutluluk alt boyutlarına dair bulgular benzer araştırma sonuçlarıyla tutarlı görünmektedir.

Depresyonda olan ve daha önce depresyon yaşamış kişilerin, bir duygu düzenlemesi stratejisi olarak düşüncelerin bastırılması yöntemini depresyonda olan kişilere göre daha çok kullandıkları ve duygularını algılamada daha az netlik sahibi oldukları (Rude ve McCarthy, 2003); deneyimlerden kaçınma davranışının birçok psikopatolojinin oluşumunda rol oynadığı (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) gibi bulgular göz önüne alındığında Deneyime Açık Olma faktörü ile İyimserlik ve Mutluluk alt boyutları arasında ilişki bulunamamış olması beklenmeyen bir bulgu olmuştur.

EPOCH ölçeği alt boyutlarından İlişkililik ile EKBFDE'nin İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezleşmek ve Tepkisizlik ile İçgörülü Kavrayış faktörleri aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Deneyime Açık Olma ve Düşüncelerin Göreceliliği faktörleri ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. İlişkililik ile en yüksek derecede ilişkinin ise Dışsal Deneyimin Farkındalığı ile Merkezleşmek ve Tepkisizlik arasında olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın ilişkililik üzerinde pozitif yönlü anlamlı bir etkisinin olduğunu göstermektedir (Cohen ve Miller, 2009; Hutcherson, Seppala ve Gross, 2008).

EPOCH ölçeği toplam puanı ile EKBFDE'nin İçsel Deneyimin Farkındalığı, Dışsal Deneyimin Farkındalığı, Farkındalıkla Davranma, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim, Merkezleşmek ve Tepkisizlik, Deneyime Açık Olma ile İçgörülü Kavrayış faktörleri aralarında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Düşüncelerin Göreceliliği faktörü ile ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Toplam puan ile en yüksek derecede

ilişkinin ise Merkezleşmek ve Tepkisizlik ve sonrasında Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim arasında olduğu görülmüştür.

Güvenirlilik analizleri kapsamında, Cronbach alfa katsayıları, düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonları ve faktörlerin toplam puanlarının alt %27 ve üst %27'lik gruplarının madde ortalama puanları arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

Yapılan iç tutarlılık güvenirliliği analizi sonucu envanterin tamamı için Cronbach alfa değeri $\alpha=0.70$, alt faktörlerin iç tutarlık güvenirlilik katsayıları sırasıyla, İçsel Deneyimin Farkındalığı için 0.57, Dışsal Deneyimin Farkındalığı için 0.67, Farkındalıkla Davranma için 0.66, Kabul ve Yargılamaksızın Yönelim için 0.48, Merkezleşmek ve Tepkisizlik için 0.60, Deneyime Açık Olma için 0.64, Düşüncelerin Göreceliliği için 0.54 ve İçgörülü Kavrayış için 0.69 şeklinde hesaplanmıştır.

Ergenler için Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin alt faktörleri için hesaplanan düzeltilmiş madde-toplam puan korelasyonlarının 0.55 (madde 22) ile 0.20 (madde 24) arasında olduğu görülmüştür. 0.20-0.30 arasında yer alan değerler, envantere az sayıda madde olması ve faktörlerde 3-4 madde bulunması sebebiyle korunmuştur.

Madde analizi kapsamında ayrıca faktörlerin toplam puanlarının alt %27 ve üst %27'lik gruplarının madde ortalama puanları arasındaki fark ilişkisiz t-testi ile incelenmiş ve tüm faktörlerde alt %27'lik grup ile üst %27'lik grup arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0.01$).

Bu bulgular doğrultusunda, yapılan geçerlik ve güvenirlilik analizleri sonucunda Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin bilinçli farkındalığı ölçeği, geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Bu alanda, ergenlere yönelik bir ölçme aracı olmadığı düşünüldüğünde mevcut boşluğu dolduracak faydalı bir çalışma olduğu umulmaktadır.

5.2. Öneriler

Ergenler İçin Kapsamlı Bilinçli Farkındalık Deneyimleri Envanterinin daha geniş ve farklı örneklemelerde, klinik alanlarda, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların

etkililiğinin incelendiği araştırmalarda ve kültürel karşılaştırmaların yapıldığı araştırmalarda kullanılmasının alanyazına önemli faydalar sağlayacağı düşünölmektedir.

Bilinçli farkındalık alanında yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalığın etki mekanizmalarının incelenmesi konusuna ihtiyaç duyulduğu görölmektedir (Baer, 2011). Bilinçli farkındalığın farklı bileşenlerini tasvir etmeye çalışan çok boyutlu lineer ve toplanır modellerin (additive), bilinçli farkındalığın Christopher ve Gilbert'in (2007, akt. Grossman ve Van Dam, 2011) vurguladığı sinerjik ve karşılıklı olarak birbirini güçlendiren yapısını tam olarak kapsayamadığı ve bu eksiğı gidermek için yeni araştırma yaklaşımlarına ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır (Grossman ve Van Dam, 2011). Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın farklı boyutlarının etkileşimlerinin araştırılmasının etki mekanizmalarının daha iyi anlaşılmasında faydalı olacağı düşünölmektedir (Eisenlohr-Moul, Walsh, Charnigo Jr, Lynam ve Baer, 2012). Bilinçli farkındalık alanındaki araştırmaların çoğunluğunun bilişsel alanla ilgili olup merhamet unsurunun daha çok araştırılmasına ihtiyaç olduğu da yapılan tespitler arasındadır (Maex, 2011).

KAYNAKÇA

- Aftanas, L., & Golosheykin, S. (2005). Impact of regular meditation practice on EEG activity at rest and during evoked negative emotions. *International Journal of Neuroscience*, 115(6), 893-909.
- Akın, A., Bilgin, O., & Akın, Ü. (2015). Aile içi yakın ilişkilerde deneyimler ölçeğinin kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *UHBAB*, 12.
- Baer, R. A., Walsh, E., & Lykins, E. L. (2009). Assessment of mindfulness. In *Clinical Handbook Of Mindfulness* (pp. 153-168). Springer New York.
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 241-261.
- Batchelor, M. (2011). Meditation and mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 157-164.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2014). Konstruktion und erste Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Erfassung von Achtsamkeit. *Diagnostica*.
- Bialy, L. K. (2006). Impact of stress and negative mood on mother and child: Attachment, child development, and intervention. *Dissertation Abstracts International*, 67, 2856.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 230-241.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 19-39.
- Brenning, K., Van Petegem, S., Vanhalst, J., & Soenens, B. (2014). The psychometric qualities of a short version of the Experiences in Close Relationships Scale–Revised Child version. *Personality and Individual Differences*, 68, 118-123.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Carlson, S. M. (2005). Developmentally sensitive measures of executive function in preschool children. *Developmental Neuropsychology*. 28, 595–616.
- Carlson, L. E. (2012). Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. *ISRN psychiatry*, 2012.
- Carter, O. L., Presti, D. E., Callistemon, C., Ungerer, Y., Liu, G. B., & Pettigrew, J. D. (2005). Meditation alters perceptual rivalry in Tibetan Buddhist monks. *Current Biology*, 15(11), R412-R413.

- Celik, D. A., & Cetin, F. (2014). The role mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *Research Journal of Business and Management*, 1(1), 29-38.
- Chapman, A. L., Gratz, K. L., & Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 371-394.
- Cohen, J. S., & Miller, L. J. (2009). Interpersonal mindfulness training for well-being: A pilot study with psychology graduate students. *Teachers College Record*.
- Cranson, R. W., Orme-Johnson, D. W., Gackenbach, J., Dillbeck, M. C., Jones, C. H., & Alexander, C. N. (1991). Transcendental meditation and improved performance on intelligence-related measures: A longitudinal study. *Personality and Individual Differences*, 12(10), 1105-1116.
- Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J., ... & Cole, S. W. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, Behavior, And Immunity*, 26(7), 1095-1101.
- Çatak, P. D. (2012). The turkish version of cognitive and affective mindfulness scale-revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
- Dane, E., & Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. *Human Relations*, 67(1), 105-128.
- Davidson, R. J. (1992). Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion. *Brain And Cognition*, 20(1), 125-151.
- Davidson, R. J., & Irwin, W. (1999). The functional neuroanatomy of emotion and affective style. *Trends In Cognitive Sciences*, 3(1), 11-21.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570
- Demir, V. (2015a). Görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği. *Nesne Psikolojisi Dergisi*, 6(3), 77-93.
- Demir, V. (2015b). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Demirci, İ. ve Ekşi, F. (2015). Ergenler için beş boyutlu iyi oluş modeli: EPOCH Ölçeği'nin Türkçe formunun geçerliği ve güvenilirliği. *Gençlik Araştırmaları Dergisi* 3(3), 9-30.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Deplus, S., Billieux, J., Scharff, C., & Philippot, P. (2016). A mindfulness-based group intervention for enhancing self-regulation of emotion in late childhood and adolescence: a pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 775-790.

- Didonna, F. (2009). Introduction: Where new and old paths to dealing with suffering meet. In *Clinical Handbook Of Mindfulness* (pp. 1-14). New York: Springer.
- Durak, M., Şenol-Durak, E., Doğan, A., Özkan, T., Alpay, F., Halisçelik, A. (2012). Kurumsal bakım hizmeti alan ya da ev ortamında yaşamlarına devam eden yaşlı bireylerde depresyon düzeyini belirleyen bireysel ve çevresel etkenlerin yapısal eşitlik modeli ile test edilmesi. Bolu: TÜBİTAK-SOBAG 1001 Projesi
- Eisenlohr-Moul, T. A., Walsh, E. C., Charnigo Jr, R. J., Lynam, D. R., & Baer, R. A. (2012). The “what” and the “how” of dispositional mindfulness: Using interactions among subscales of the Five-Facet Mindfulness Questionnaire to understand its relation to substance use. *Assessment*, 19(3), 276-286.
- Epel, E. S., Blackburn, E. H., Lin, J., Dhabhar, F. S., Adler, N. E., Morrow, J. D., & Cawthon, R. M. (2004). Accelerated telomere shortening in response to life stress. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101(49), 17312-17315.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 95(5), 1045.
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Goldstein, E. (2014). The power of lovingkindness: an interview with sharon salzberg. *Mindfulness & Psychotherapy with Elisha Goldstein, Ph.D.* (blog). PsychCentral, July 10. <http://blogs.psychcentral.com/mindfulness/2012/07/the-power-of-lovingkindness-an-interview-with-sharon-salzberg/>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Ranasinghe, P. D. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Grossman, P., & Van Dam, N. T. (2011). Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 219-239.
- Hayes, S. C., Bissett, R. T., Korn, Z., & Zettle, R. D. (1999). The impact of acceptance versus control rationales on pain tolerance. *The Psychological Record*, 49(1), 33.
- Hayes, S. C., & Plumb, J. C. (2007). Mindfulness from the bottom up: Providing an inductive framework for understanding mindfulness processes and their application to human suffering. *Psychological Inquiry*, 18(4), 242-248.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting And Clinical Psychology*, 78(2), 169.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720.

- İslamoğlu, A. H., Alniaçık, Ü. (2013). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri, geliştirilmiş ve gözden geçirilmiş 3. Baskı*, Beta Yayınevi:İstanbul.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I., & Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33(1), 11-21.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2017). Development and validation of a multifactor mindfulness scale in youth: The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences–Adolescents (CHIME-A). *Psychological assessment*, 29(3), 264.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center*. Newyork: Delta
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 281-306.
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *JCBPR 2017*; 6(1), 9–14. doi: 10.5455/JCBPR.251016
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 44(9), 1301-1320.
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). The EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Kocovski, N. L., Segal, Z. V., & Battista, S. R. (2009). Mindfulness and psychopathology: Problem formulation. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 85-98). Springer New York.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 345735)
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N. G., & Sels, L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: A growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*, 82(3), 238-247.
- Lutz, A., Dunne, J. D., Davidson, R. J., & Thompson, E. (2007). Asian perspectives: Indian theories of mind. In *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-551). Cambridge: Cambridge University Press.
- Maex, E. (2011). The Buddhist roots of mindfulness training: a practitioners view. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 165-175.

- Matousek, R. H., Dobkin, P. L., & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 16(1)*, 13-19.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wagar, T. (2000). The unity and diversity of executive functions and their contributions to complex "frontal lobe" tasks: A latent variable analysis. *Cognitive Psychology, 41*, 49-100.
- Moller, H. J. (2014). *Self-rating scales. In Guide to assessment scales in major depressive disorder* (pp. 23-34). Springer International Publishing.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory*. Sydney: McGraw-Hill.
- Orme-Johnson, D. W., & Haynes, C. T. (1981). EEG phase coherence, pure consciousness, creativity, and TM—Sidhi experiences. *International Journal of Neuroscience, 13(4)*, 211-217.
- Orme-Johnson, D. W., & Walton, K. G. (1998). All approaches to preventing or reversing effects of stress are not the same. *American Journal of Health Promotion, 12(5)*, 297-299.
- Orme-Johnson, D. W., Schneider, R. H., Son, Y. D., Nidich, S., & Cho, Z. H. (2006). Neuroimaging of meditation's effect on brain reactivity to pain. *Neuroreport, 17(12)*, 1359.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36(160)*, 224-235.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 280656)
- Özyeşil, Z. (2014). Bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar: kültürler arası bir karşılaştırma. *İlköğretim Online, 11(1)*, 151-160. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/ilkonline/issue/8590/106765>
- Peters, J. R., Erisman, S. M., Upton, B. T., Baer, R. A., & Roemer, L. (2011). A preliminary investigation of the relationships between dispositional mindfulness and impulsivity. *Mindfulness, 2(4)*, 228-235.
- Reid, D. (2011). Mindfulness and flow in occupational engagement: Presence in doing. *Canadian Journal of Occupational Therapy, 78(1)*, 50-56.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2007). An open trial of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder. *Behavior therapy, 38(1)*, 72-85.
- Rude, S., & McCarthy, C. (2003). Brief report. *Cognition & Emotion, 17(5)*, 799-806.
- Sahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi, 30(76)*, 48.
- Serdar, E , Donuk, B , Cengiz, R . (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 2 (4)*, 1632-1643. Retrieved from <http://dergipark.gov.tr/ijsser/issue/26511/279006>

- Serpa, J. G., Taylor, S. L., & Tillisch, K. (2014). Mindfulness-based stress reduction (MBSR) reduces anxiety, depression, and suicidal ideation in veterans. *Medical Care*, 52, S19-S24.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1-14.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York: Springer
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 613-622.
- Sünbül, E. C., (2016). *Üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık ve yaşam doyum düzeylerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerini yordayıcı rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 432693)
- Snyder, R., Shapiro, S., & Treleaven, D. (2012). Attachment theory and mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 21(5), 709-717.
- Teasdale, J. D. (1993). Emotion and two kinds of meaning: Cognitive therapy and applied cognitive science. *Behaviour Research and Therapy*, 31(4), 339-354.
- Teasdale, J. D., & Chaskalson, M. (2011). How does mindfulness transform suffering? I: the nature and origins of dukkha. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 89-102.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275.
- Travis, F., & Arenander, A. (2006). Cross-sectional and longitudinal study of effects of transcendental meditation practice on interhemispheric frontal asymmetry and frontal coherence. *International Journal of Neuroscience*, 116(12), 1519-1538.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 454301)
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi'nden edinilmiştir. (Tez No. 365039)
- Wallace, R. K., Dillbeck, M., & Harrington, B. (1982). The effects of the Transcendental Meditation and TM-Sidhi program on the aging process. *International Journal of Neuroscience*, 16(1), 53-58.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomatology: correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10(1), 12.
- Williams, J. M. G., & Kabat-Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(01), 1-18.

- Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yıkılmaz, M., & Gdl, M. D. (2015). niversite ğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child Development Perspectives*, 6, 154–160.
- Zettle, R. D., Barner, S. L., Gird, S. R., Boone, L. T., Renollet, D. L., & Burdsal, C. A. (2012). A psychological biathlon: The relationship between level of experiential avoidance and perseverance on two challenging tasks. *The Psychological Record*, 62(3), 433.



EKLER

EK 1

On Tue, Dec 20, 2016 at 6:30 PM, Beyza KIRCA <beyza.kirca@izu.edu.tr> wrote:

Dear Ms. Johnson,

I'm a research assistant and a master's degree student at Istanbul Sabahattin Zaim University (Turkey) in the Department of Counseling and Guidance. For my master's thesis I would like to adapt The Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences-Adolescents (CHIME-A) into Turkish. I kindly request your permission for this and look forward to hearing that no other Turkish researcher has requested this before.

Kindest Regards,

Beyza KIRCA

Gönderen: catherine johnson <catherine.johnson@flinders.edu.au> adına
catherinedittmar@gmail.com <catherinedittmar@gmail.com>

Gönderildi: 21 Aralık 2016 Çarşamba 04:56:46

Kime: Beyza KIRCA

Konu: Re: A request about adapting CHIME-A

Hi Beyza,

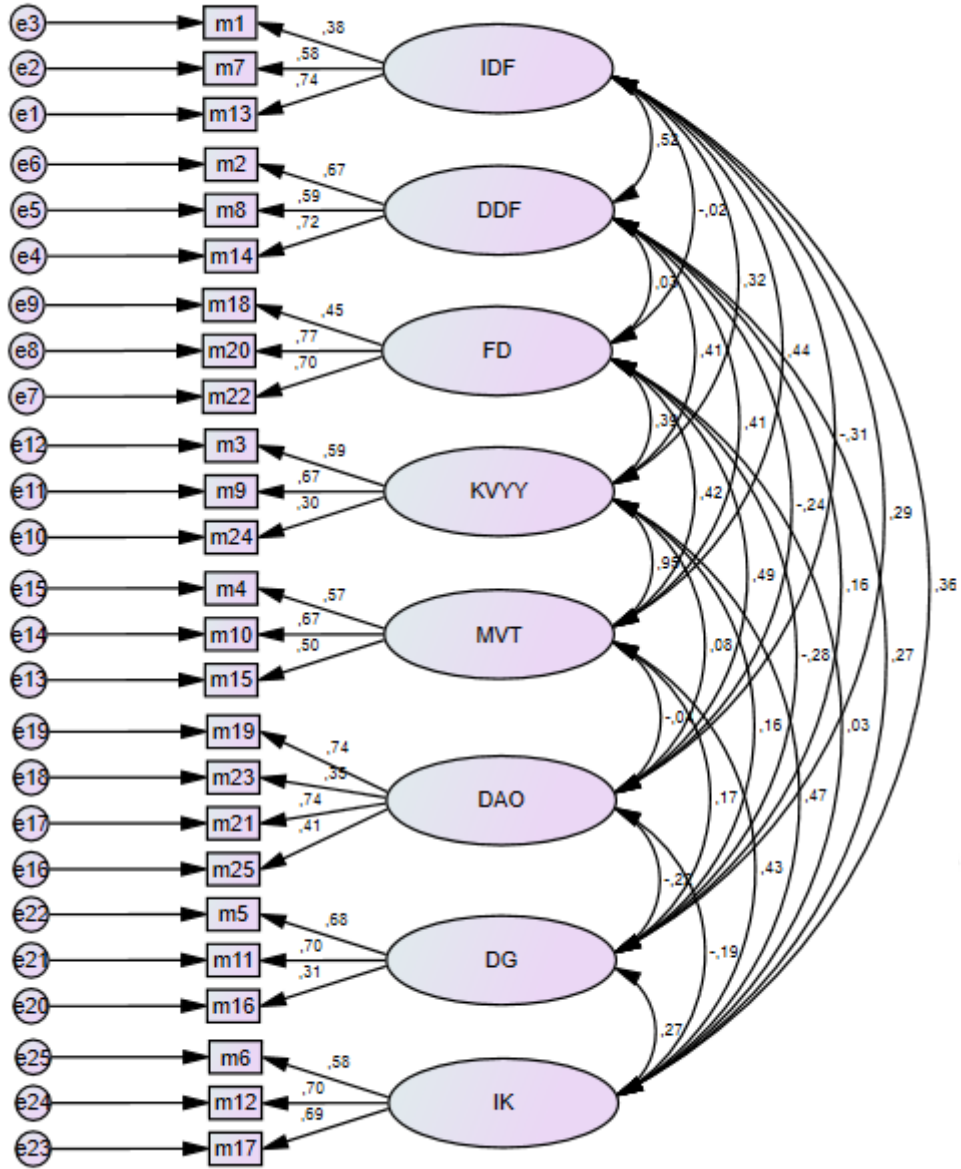
You are more than welcome to undertake this translation, which has not been done in any language other than English. I attach the final questionnaire for your use.

Please note, that a total score was not supported by the factor analysis - just individual subscale scores. We have just submitted another paper using this measure, tracking adolescents over twelve months. This showed that high levels of ANJ, DNR and ActAware at baseline gave the best protection against anxiety, depression and weight/shape concerns . I'll post the paper on ResearchGate when it gets accepted.

Best of luck,

Catherine

EK 2 Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonucunu Gösterir Şema



EK 3 Yapısal Eşitlik Modellemelerinde Uyum İndekslerini Gösterir Tablo

Uyum indeksleri ile ilgili ölçütler (Hu ve Bentler, 1999; Bryne, 2001; Russell, 2002; akt., Durak, Şenol-Durak, Doğan, Özkan, Alpay ve Halisçelik, 2012) aşağıda sunulmuştur.

Uyum Ölçütü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum
χ^2	$0 \leq \chi^2 \leq 2df$	$2df < \chi^2 \leq 3df$
p	$.05 \leq p \leq 1.00$	$.01 \leq p < .05$
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq .05$	$.05 < RMSEA \leq .08$
SRMR	$0 \leq SRMR \leq .05$	$.05 < SRMR \leq .10$
TLI	$.97 \leq TLI \leq 1.00$	$.95 \leq TLI < .97$
CFI	$.97 \leq CFI \leq 1.00$	$.95 \leq CFI < .97$
GFI	$.95 \leq GFI \leq 1.00$	$.90 \leq GFI < .95$
AGFI	$.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$.85 \leq AGFI < .90$
AIC	Karşılaştırılan modeller arasında en düşük değeri alan model tercih edilir	
ECVI		