

İSTANBUL BİLİM ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**BEŞ BOYUTLU BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ'Nİ
TÜRKÇE'YE UYARLAMA, GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK
ÇALIŞMASI**

Fatoş Kınay

Yüksek Lisans Tezi



İstanbul, 2013

BEŞ BOYUTLU BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ'Nİ TÜRKÇE'YE UYARLAMA,
GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Fatoş Kınay

İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Yard. Doç. Dr. M. Bayhan Üge

Yüksek Lisans Tezi

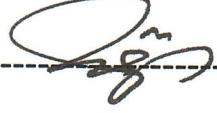
İstanbul 2013

KABUL VE ONAY

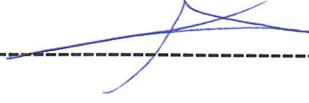
Fatoş Kınay tarafından hazırlanan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması başlıklı bu çalışma, 11.10.2013 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.



Prof. Dr. F. Betül AYDIN (Başkan)



Yard. Doç. Dr. M. Bayhan ÜGE (Danışman)



Yard. Doç. Dr. İrem ANLI (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



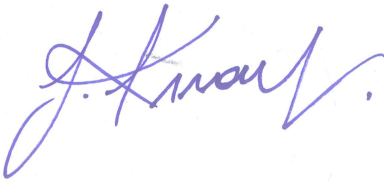
Yrd. Doç. Dr. M. Bayhan Üge

Enstitü Müdürü

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi bildiririm:

- Tezimin / Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim / Raporum sadece İstanbul Bilim Üniversitesi'nden erişime açılabilir.
- Tezimin / Raporumun 3 yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin / raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.



Fatoş KINAY

TEŞEKKÜR

Öncelikle maddi-manevi bütün varını yoğunu eğitim hayatına olduğu gibi kendi eğitim hayatıma da harcayan, stresli her anımda bıkmadan usanmadan kahrımı çeken ve bana destek olan eğitim neferleri anne ve babama ve bana sadece varlığıyla bile her zaman huzur veren biricik kardeşime sonsuz teşekkür ederim.

Eğitim hayatıma değerli katkılarda bulunan bütün Bilim Üniversitesi'nin kıymetli hocalarına; beni hep destekleyen çok değerli tez danışmanım sayın Yard. Doç. Dr. M. Bayhan Üge'ye; çeviri sürecinde değerli katkılarını esirgemeyen sayın Prof. Dr. Betül Aydın ve Yard. Doç. Dr. Duysal Aşkun Çelik'e ve engin bilgisiyle beni aydınlatan sayın Doç. Dr. Mithat Durak'a teşekkür ederim.

Kendime inancımı yitirdiğim her an, bana ayna görevi görerek, beni silkeleyip kuvvetlendiren ve motive eden Han van Nieuwaal'a; veri toplama sürecimde bana büyük bir hoşgörüyle derslerini ve kapılarını açan Yeditepe Üniversitesi'ndeki hocalarım Fatma Muammer Serin, Mari İto Alptürer, Simay İkiev ve Ferzan Durul'a; akademik dünyalarının ve evlerinin kapılarını bana açan arkadaşlarım Burçak Aktürk Arı ve Yakup Arı'ya teşekkürü bir borç bilirim. Veri toplama sürecinde bana büyük yardımları dokunan ve her daim pozitif enerjileriyle beni destekleyen çok değerli öğrencilerim Ayça Ilgaz ve Mehmet Çiçek Al Haddour'a ve bu stresli süreçte bana destek veren kuzenim Hülya Sayın ve bütün arkadaşlarıma da ayrıca çok teşekkür ederim.

Son olarak ve 28 yıldan sonra belki de ilk olarak, kaygan ve kirli zeminlerde yürürken dahi ürkek ama hep sağlam ve sahici adımlarla hiç kaymadan ve hiç kirlenmeden her daim insanlık yolundan yürüyen kendime de yürek dolusu bir teşekkür ederim.

*ahlak abidesi, sevgi işçisi,
zifiri karanlıktaki umut ışığım,
Anneme...*

ÖZET

KINAY, Fatoş. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2013.

Bu çalışmanın amacı “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire)”nin Türkçe'ye uyarlanması ile güvenirlilik ve geçerliğinin belirlenmesidir. Ülkemizde henüz pek bilinmemekte olan bilinçli farkındalık alanında çalışmalar yapabilmek için Baer ve ark. (2006) tarafından geliştirilen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BBBFÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde Türkçe'ye uyarlanma çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliliğini test etmek için Çeviribilim ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümlerindeki son sınıf öğrencilerine önce İngilizce, iki hafta sonra ise Türkçe form uygulanmıştır. İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .67 ile .85 arasında değişmektedir. BBBFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan faktör analizleri sonucunda ölçeğin beş boyutlu bir yapı gösterdiği sonucuna varılmıştır. BBBFÖ'nün her bir madde için madde ortak yükleri .38 ile .79 arasında değişmektedir. Faktör analizi sonuçlarında, 4. maddenin orijinal ölçeğe göre başka faktörde olduğu görülmüştür. Ölçeğin test-tekrar test korelasyonu .23 ile .71 arasında değiştiği bulunmuştur. BBBFÖ'nün benzer ve ayırt edici ölçek geçerliği için yapılan korelasyon analizleri de anlamlı ilişkiler göstermiştir. Aynı zamanda bu çalışmada BBBFÖ ile bazı demografik değişkenlerin ilişkilerine de bakılmıştır. Araştırma sonuçları, ilgili literatür ışığında ve gelecekteki araştırmalar açısından tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Bilinçli Farkındalık, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Geçerlik ve Güvenirlik

ABSTRACT

KINAY, Fatoş. The adaptation of Five Facets Mindfulness Questionnaire into Turkish: Validity and Reliability Study, Master's Thesis, İstanbul, 2013

The aim of the present study was to adaptate in Turkish and determine the reliability and validity of the Five Facets Mindfulness Questionnaire. Because mindfulness is not a well known concept and research area in Turkey, with the aim of increasing researcheson it, the adaptation of Five Facets Mindfulness Questionnaire (FFMQ) into Turkish, validity and reliability studies of the scale were done on a group of university students in this study. The original and two weeks later Turkish versions of the scale were administered to Translation and Interpreting Studies and English Language and Literature 4th year undergraduate students and significant positive correlations between Turkish and English version scores were found. The Cronbach's Alpha internal consistencies of the scale were between .67 and .85. To determine the construct validity of FFMQ, factor analyses were done and it is found that the scale has five factors. The communalities for all items were between .38 and .79. Factor analyses showed that 4th item of the scale belongs to different factor than the original one's. The test- retest correlations of the scale were between .23 and .71. There were also significant positive relationships with respect to the correlation analysis employed for the convergent and discriminant validity of FFMQ. Futhermore, in this study some of the relationships between FFMQ and demograpgic variables were also checked.The findings of the present study were discussed in the light of the literature and future studies.

Key words: Mindfulness, Five Facets Mindfulness Questionnaire, Validity and Reliability

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

KABUL VE ONAY	i
BİLDİRİM	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ADAMA	iv
ÖZET	v
ABSTRACT.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALARDIZİNİ.....	x
TABLolar DİZİNİ.....	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1 BİLİNÇLİ FARKINDALIK NEDİR?	3
1.1.1 Bilinçli Farkındalık ve Kökeni.....	4
1.1.2 Bir Kavram Olarak Bilinçli Farkındalık	8
1.1.2.1 Farkındasızlık.....	9
1.1.2.1.1 Otomatik Pilot	9
1.1.2.1.2 Yapma Hali	10
1.1.2.1.3 Ruminatif Düşünme Biçimi	11
1.1.2.1.4 Kaçınma	12
1.1.3 Önerilen Operasyonel Bilinçli Farkındalık Tanımı.....	13
1.1.4 Bilinçli Farkındalığın Bir Modeli	13
1.1.4.1 Aksiyom I. Niyet.....	14
1.1.4.2 Aksiyom II. Dikkat	14
1.1.4.3 Aksiyom III. Tutum	15
1.1.5 “Bir” Teori Önerisi.....	15
1.1.5.1 Meta-Mekanizma Olarak Yeniden-İdrak	16
1.1.5.2 Gelişimsel Süreç Olarak Yeniden-İdrak	16
1.1.5.3 Diğer Mekanizmalar	17
1.1.5.3.1 Öz-Düzenleme ve Öz-Yönetim.....	17
1.1.5.3.2 Değerlerin Belirtilmesi.....	18
1.1.5.3.3 Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Esneklik.....	18
1.1.5.3.4 Maruz Bırakma	18

1.1.6 Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar	19
1.1.6.1 Yargılayıcı Olmama	19
1.1.6.2 Sabır	20
1.1.6.3 Acemi Zihni	20
1.1.6.4 Güven	20
1.1.6.5 Çabasızlık (Non-Striving)	20
1.1.6.6 Kabul	21
1.1.6.7 Oluruna Bırakmak	21
1.1.7 Bir Terapi Yöntemi Olarak Bilinçli Farkındalık	21
1.2 BİLİNÇLİ FARKINDALIK NASIL ÖLÇÜLÜR?	23
1.2.1 Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri	26
1.2.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	26
1.2.3 Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri	27
1.2.4 Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği - Revize Edilmiş Hali	27
1.2.5 Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi	28
1.2.6 Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği	28
1.2.7 Toronto Bilinçli Farkındalık Ölçeği	28
1.2.8 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Anketi	28
1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI	30
1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	31
2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	33
2.1 EVREN VE ÖRNEKLEM	33
2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	33
2.2.1 Kişisel Bilgi Formu	33
2.2.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	33
2.2.3 Öz Duyarlık Ölçeği	34
2.2.4 Beck Anksiyete Envanteri	34
2.2.5 Algılanan Stres Ölçeği	35
2.3 İŞLEM	36
2.4 VERİ ÇÖZÜMLEME YÖNTEMLERİ	37
3. BULGULAR	38
3.1 Veri Temizleme	38
3.2 Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Betimleyici İstatistikler	38
3.3. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri	41

3.3.1. Ön Güvenirlik Analizleri	41
3.3.1.1 Cronbach Alfa Katsayısı.....	41
3.3.1.2 İki Yarım Test Güvenirliği.....	42
3.3.2. Geçerlik Analizleri.....	42
3.3.2.1 Yapı Geçerliği.....	42
3.3.2.1.1 Açımlayıcı Faktör Analizi.....	43
3.3.2.1.2 Doğrulayıcı Faktör Analizi.....	49
3.3.2.2 Ölçeğin Benzer ve Ayırt Edici Ölçek Geçerliği.....	50
3.3.3 Son Güvenirlik Analizleri	51
3.3.3.1 Test-Tekrar Test Güvenirliği.....	52
3.3.3.2 Madde-Toplam Puan Korelasyonları.....	52
3.3.4 Dilsel Eşdeğerlilik Çalışması	53
3.4 Bazı Demografik Özelliklerin BBBFÖ Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi.....	53
4. TARTIŞMA	65
4.1 Sınırlılıklar	74
4.2 Öneriler	75
5. KAYNAKÇA.....	77
EK 1 İzin Yazısı.....	87
EK 2 A: Kişisel Bilgi Formu.....	88
B: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	90
C: Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	93
D: Öz Duyarlık Ölçeği.....	94
E: Beck Anksiyete Ölçeği.....	96
F: Algılanan Stres Ölçeği.....	97

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

AGFI	Adjusted Goodness-Of-Fit Index
AMOS	Analysis of Moment Structures
ANOVA	Analysis of Variance
ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
BAÖ	Beck Anksiyete Ölçeği
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
BBBFÖ	Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
CAMS-R	Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised
CFI	Comparative Fit Index
FFMQ	Five Facets Mindfulness Questionnaire
FMI	The Freiburg Mindfulness Inventory
GFI	Goodness-of-Fit Index
KIMS	The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills
KMO	Kaiser-Meyer-Olkin
MAAS	The Mindful Attention Awareness Scale
OKB	Obsesif Kompulsif Bozukluk
ÖDÖ	Öz-Duyarlık Ölçeği
PHLMS	The Philadelphia Mindfulness Scale
RMSEA	Root Mean Square Error Approximation
RMSR	Root Mean Square Residual
SMQ	The Southampton Mindfulness Questionnaire
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TMS	The Toronto Mindfulness Scale

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri	39
Tablo 2: Katılımcıların Psiko-Fiziksel Özellikleri.....	41
Tablo 3: KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları.....	43
Tablo 4: Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Madde Ortak Yükleri (Communalities).....	44
Tablo 5:Faktör Analizi Sonucunda Edilen Boyutlara Göre Faktör Yükleri	47
Tablo 6:Faktörler ve Her Bir Faktörde Yer Alan Maddeler	48
Tablo 7:Yapısal Eşitlik Modellemelerinde Uyum İndeksleri	49
Tablo 8:BİFÖ ile BBBFÖ Arasındaki İlişkiler	50
Tablo 9:ÖDÖ ve BBBFÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler	51
Tablo 10: BDÖ ve ASÖ'nün BBBFÖ Alt Boyutları ile Arasındaki İlişkiler.....	51
Tablo 11:Test – Tekrar Test Analiz Sonuçları.....	52
Tablo 12: Dilsel Eşdeğerlilik için Gerçekleştirilen Analiz Sonuçları.....	53
Tablo 13:Cinsiyetin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	54
Tablo 14:Devam Edilen Sınıfın BBBFÖ Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi.....	55
Tablo 15:Yaş ile BBBFÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	55
Tablo 16:Anne Eğitiminin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	56
Tablo 17:Baba Eğitiminin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	57
Tablo 18:Öğrencilerin Kardeş Sayısı ve Kaçınıcı Çocuk Oldukları İle BBBFÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler.....	58
Tablo 19:Geliri Algılayışa Göre Farklı Alt Boyutların BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	58
Tablo 20:Öğrencilerin Kimlerle Aynı Evde Yaşadığının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	59
Tablo 21:Öğrencilerin Spor Yapıp Yapmamasının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	60
Tablo 22:Bazı Maddelerin Frekanslarının Spor Yapıp Yapmamaya Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Gösteren Ki Kare Sonuçları	61
Tablo 23:Öğrencilerin Meditasyon-Yoga Yapıp Yapmamasının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi.....	62

Tablo 24:Öğrencilerin Travmatik Yaşam Olayı Geçirip Geçirmemesinin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi	63
Tablo 25:Öğrencilerin Daha Önce Psikolojik Yardım Alıp Almama Durumlarının BBFA Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi	64

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Scree Plot.....	45
---	----

1. GİRİŞ

İnsanoğlu var olduğundan beri, acı çekmenin nedenlerini ve bunu dindirmenin yollarını araştırmıştır. Yaşam boyunca insan bedeni kaçınilmaz olarak hastalıklar, kazalar ve yaşlılık gibi bazı acı veren durumlara maruz kalmak zorunda kalmaktadır. Bunun yanında insan duygusal olarak da kötü durumlarla veya kötü olarak gördüğü aslen zararsız durumlara da mücadele etmektedir. İnsan, hayatı nispeten rahat gittiğı anda dair, bu sefer de istediklerine kavuşamadığı, bir zamanlar sahip olduğu Şeye artık sahip olamadığı veya istemediğı Őeyle ilgilenmek zorunda olduğu için acı çekebilmektedir. Kısaca insan, doğumdan ölene kadar durmaksızın daha iyi hissetmek için çabalamaktadır.

Son dönemde hızla gelişen teknolojik ilerlemelerle birlikte siyasi ve sosyal değişim ve gelişmeler yaşama biçimimizi de önemli ölçüde değiştirmektedir. Artık modern dünyada “iyi hissetmek” neredeyse bir zorunluluk haline gelmiştir. Yaşadığımız zaman sıkışıklığı içerisinde, kişinin bir diğerini dinlemeye zamanı yokken; aynı zamanda kendini kötü hissetmeye de neredeyse hakkı olamamaktadır. Bu durumda negatif duygu ve deneyimler odak noktası olmaktadır. Genellikle psikoloji insanlara negatif duygularla nasıl baş edileceğini ve onlardan nasıl kaçınılanacağını öğretilirken, Budist gelenekler ise kişinin iyi oluşu ile ilgilenmiş ve kişinin iyi oluşu için bu negatif duygu ve deneyimlerden kaçınmak yerine, onları kabul etmeyi önermiştir.

Özellikle II. Dünya Savaşı’ndan itibaren klinik psikoloji akıl hastalıklarının teşhis ve tedavisine odaklanırken, ancak son dönemde bilimsel çalışmalar pozitif akıl sağlığını anlamaya ve onu geliştirmeye yönelmiştir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Diğer yandan Budist geleneği ise 2.500 yıldır akıl problemlerinin tanımlanması ve tedavisinin yanı sıra; akıl sağlığının iyi oluşu ile ilgilenmiştir (Wallece & Shapiro, 2006).

1970’li yıllarda kültürel değişimin başlamasıyla birlikte, Budizm’in Asyalı hocalarıyla, yoga ve diğer spiritüel disiplinler Batı’ya ve Batılı araştırmacılar Budist hocalarıyla meditasyon çalışmalarını yapmak için Asya’ya gitmişlerdir. Meditasyonun popülerlik kazanması, sağlık çalışanlarının, nörobilimcilerin ve psikoterapistlerin dikkatini çekmiş

ve doğu spiritüelliği ile batı bilimi arasında heyecanlı bir etkileşim başlamıştır (Bodhi, 2011).

Budist meditasyonunun bütün klasik sistemlerinin kalbinde belirli bir disiplin vardır, bu da bilinçli farkındalıktır (Bodhi, 2011; Kabat-Zinn, 2003). Fakat bilinçli farkındalık meditasyondan daha fazlasıdır (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2005). Eski bir gelenek olan bilinçli farkındalık son yıllarda çok ilgi görmeye başlayarak psikologların, nörobilimcilerin ve klinikte çalışanların araştırmalarının konusu olmaya ve işlerinde uygulanmaya başlamıştır. Bilinçli farkındalık, beden ve duygusal olarak yaşanan tüm acıların azalmasını sağlamak ve pozitif kişisel dönüşümü hazırlamaktadır. Bilinçli farkındalık hayatımızdaki kaçınılmaz zorluklara, sadece günlük hayattaki varoluşsal sorunlara değil, aynı zamanda suicidal kimlik, kronik depresyon ve psikotik delüzyonlar gibi ciddi psikolojik problemlere de nasıl cevap verdiğimizizi değiştirebilecek temel bir psikolojik süreçtir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2008). Bilinçli farkındalık tek başına mutluluğu elde etmede yeterli olmasa da diğer gerekli faktörler için zemini hazırlamaktadır (Rapgay ve Brystrisky, 2007; akt. Siegel ve ark., 2008).

Bilinçli farkındalık, kişinin anlık içsel ve çevresel deneyimlerine dikkatini yargılamadan yönlendirmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Oysa ki biz çoğu zaman günlük hayatımızda, düşüncelerimizin, hislerimizin, arzularımızın ve dürtülerimizin bizi nasıl etkilediğinin farkında olmadan, duygu seli içerisinde kaybolup gideriz. Ya geçmişle ilgili pişmanlıklar yaşar, yaşadıklarımızı analiz eder; ya da gelecekle ilgili planlar yapar ve kaygılanırız. Bunu yaparken de deneyimlerimizle değerlendirmelerimizin aynı şey olmadığını fark edemeyiz. İşte bilinçli farkındalığı geliştirmekle içsel ve çevresel deneyimlerimizden bir adım geri atmayı öğrenebilir; onlara alışık olduğumuz tepkimeleri vermekten ve onları yargılamaktan özgürleşebiliriz. Bunun yerine, şimdiki anda yaşamayı öğrenebilir ve hayatımızdaki zihinsel ve fiziksel olaylara nasıl tepki vereceğimizi bilinçli bir şekilde tercih edebiliriz.

Bilinçli farkında olduğumuzda, şuanın daha farkında olur; düşünce, duygu ve hislerimizi, onlara tepki verme veya onları değiştirme ihtiyacı hissetmeden sadece gözlemleriz (Fulwiler ve de Torrijos, 2011). Bilinçli farkındalık üzerine yazılan modern ve eski kuramsal yazılar bilinçli farkındalık pratiğini zihni sakinleştirmenin, acıyı azaltmanın ve yaşam kalitesini arttırmanın bir aracı olarak belirtmiştir.

Bilinçli farkındalık Batı'daki psikoterapi uygulaması olarak ilk kez 1979 yılında Dr. John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık kavramı ve psikoterapide kullanımı Batı'da yaklaşık otuz yıllık bir geçmişe dayanmakla birlikte, son on yılda olağanüstü bir ivme kazanmıştır; fakat bilinçli farkındalık ülkemizdeki araştırmacılar ve psikoterapistler tarafından henüz pek bilinmemektedir.

Ülkemizde bilinçli farkındalık üzerine yapılan araştırmaların artması için bilinçli farkındalık ölçüm araçlarının Türkçe'ye kazandırılması büyük bir önem taşımaktadır. Bu amaçla bu tez çalışmasında Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire)'nin Türkçe'ye uyarlanması, güvenilirlik ve geçerlik çalışması yapılması amaçlanmıştır. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın birkaç demografik değişkenle ilişkisine de bakılacaktır.

1.1 BİLİNÇLİ FARKINDALIK NEDİR?

Bir kelimeyle bilinçli farkındalık, farkındalıktır; ancak, bu bilinçli farkındalığın bütünlüğünü ve özünü tam olarak kapsamamaktadır (Niemic, 2013). Bilinçli farkındalık insanı insan yapan tam olarak bilinçli ve farkında olabilme kabiliyetidir (Siegel ve ark., 2008). Ne yazık ki insan bu durumda zamanın kısa periyotlarında bulunabilmekte, sonra yine alışageldiği günlük hayallere ve kişisel hikayelere dalmaktadır. Anbean farkındalığı özellikle de duygusal kargaşanın ortasında sürdürebilmek özel bir yetenek olup, öğrenilebilmektedir (Siegel ve ark., 2008).

Bilinçli farkındalık bütün Budist meditatif pratiğinin akımlarının temelini oluşturan dikkatsel tutumdur: Güneydoğu Asya'daki ülkelerin (Tayland, Birmanya, Kamboçya ve Vietnam) Theravada geleneği; Vietnam, Çin, Japonya ve Kore'nin Mahayana (Zen) okulları ve Tibet'in kendi içinde, Moğolistan, Nepal, Butan, Ladakh ve şu an Hindistan'ın büyük bölümündeki Tibetçe Budizm'in Vajrayana geleneği (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık kavramı, kökenini Budist geleneğinden alsa da antik Yunan felsefesi; sonraki Batı Avrupa düşüncesindeki fenomenoloji, varoluşçuluk, doğacılık ve Amerika'daki transandentalizm ve hümanizm gibi çeşitli felsefi ve psikolojik geleneklerle kavramsal akrabalık gösterir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalığın ulaşılabilir ve uygulanabilirliğinin yaygın olması, onu herhangi bir kültürel ve dini inanç sisteminden bağımsız olarak, Batı bağlamlarında çalışılabilir olmasını uygun hale getirmektedir (Niemiec, 2013).

Bilinçli farkındalık Batı'daki psikoterapi uygulaması olarak ilk kez 1979 yılında Dr. John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Bu uygulamada, kronik ağrı hastalarında günlük hayatlarında yaşadığı semptomların ve kronik hastalıktan kaynaklanan stresin azaltılmasına yönelik bilinçli farkındalık pratiği yapılmıştır (Kabat-Zinn, 1990; akt. Fulwiler ve de Torrijos, 2011). Bu Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı olarak literatüre geçmiş, bütün dünyada uygulanmaya başlamış ve ardından bunu Bilinçli Farkındalık temelli Bilişsel Terapi, Kabullenme ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranışçı Terapisi izlemiştir.

Bilinçli Farkındalık temelli müdahaleler kronik ağrı, depresyon, anksiyete, bağımlılıklar ve kişilik bozukluğu gibi pek çok psikolojik ve fiziksel durumlara yararlı bulunmuştur (Fulwiler ve de Torrijos, 2011). Fakat son otuz yılda Batı ile Budist gelenekler arasındaki kültürel değişimin temsili olan bu fenomen henüz bebeklik döneminde.

1.1.1 Bilinçli Farkındalık ve Kökeni

Bilinçli farkındalığın kökeni 2.500 yıllık antik Budist geleneğinden gelmektedir. Budizm, bütün spiritüel geleneklerinin arasında en psikolojik olanıdır (Smith, 1991; akt. Wallece & Shapiro, 2006) ve diğer bütün dinlerden farklı olarak, doğüstü bir varlık ve kaderle başlamak yerine; insan deneyiminin doğasını araştırmakla başlar (Wallece, 1999). Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre pozitif psikoloji alanı da kişisel deneyim ile ilgilenir.

Budizm temelde insan acısının içsel nedenlerini, acı çekmekten olası özgürleştirmeyi ve bu özgürlüğü gerçekleştirmek için gereken araçları tanımlamakla ilişkilidir (Wallece & Shapiro, 2006). Bütün Budizm okulları Batı Psikolojisi ile temel bir amacı paylaşır; o da acıyı azaltmaktır (Bodhi, 2005). Pozitif Psikoloji'nin üzerinde durduğu anlamlı önceliklerin, tutumların, görüşlerin ve davranışlarının geliştirilmesi aynı zamanda Budist pratiğinde de önemle vurgulanmaktadır (Shantideva, 1997; akt. Wallece & Shapiro, 2006).

Bilinçli farkındalık Budist içgörü (vipassana) meditasyonu türlerinden biridir; fakat batı kültüründe giderek artarak tartışılmaya ve uygulanmaya başlamıştır. Farkındalık meditatif bir ilişkiyi tarif etmekle birlikte, aynı zamanda bu alıştırma sonucunda ortaya çıkan zihinsel bir durum anlamına da gelmektedir. Farkındalık günlük hayatımızla da derinden ilişkilidir ve bu ilişki Budizm'le ve Budist olmayla değil; uyanık olmakla ve insanın hem kendisiyle, hem de dünyayla uyum içinde olmasıyla ilgilidir (Özyeşil, 2011).

Budizm'in farklı aşamaları vardır ve meditasyonun iki ana biçimi onlardan köken alır: Vipassana (içgörü) ve Samatha (konsantrasyon ve sükunet) (Ögel, 2012). Vipassana, Budist meditasyon öğretilerinin en eskisidir ve olan şeyin tam olduğu anda farkında olmayı içerir. Samatha ise zihnin dinlendirildiği, sadece bir noktaya odaklandığı ve başka yerlerde gezinmesine olanak verilmediği bir durumdur.

Meditasyon türlerinin çoğu konsantrasyon yaklaşımı diye bilinen Samatha türünü vurgular. Burada meditasyon yapan kişi zihnini belirli bir dua veya belirli bir cisim gibi tek bir şey üzerine odaklar ve diğer tüm düşünceleri ve algıları bilinçten dışlar (Ögel, 2012). Burada amaçlanan huzur ve barış durumudur. Ancak bu meditasyon türünde buna ulaşılsa bile böyle bir sonuç geçicidir ve ancak meditasyonun sürdüğü süre boyunca geçerlidir.

Bu durum Vipassana (içgörü) meditasyonunda böyle değildir. Vipassana meditasyonu bilinçli farkındalık ile daha yakından ilişkilidir. Bilinçli farkındalık, deneyimlere geçmiş koşullanmalarımız ile değil de, onlara oldukları gibi dikkat etme ile ilgilidir (Ögel, 2012). Bu durumda bilinçli farkındalık sadece meditasyon sırasında değil, günlük hayatımızda da geçerli bir durumdur. Bu pratik ilerledikçe, bilinçli farkındalığın bilişsel bileşeni olan berrak bir idrak (clear comprehension) önem kazanmaya başlar ve doğrudan bir içgörü (vipassana) ve bilgeliğe dönüşür (Bodhi, 2011).

Bilinçli farkındalık genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003a). Bilinçli farkındalık uygulaması şu anda meydana gelen her ne ise, ona açık fikirlilikle ve yargılamayan bir farkındalıkla yaklaşmayı içerir. Bu bakış açısı temelini Budist kavramından almıştır: buna göre yaşadığımız bütün psikolojik acılarımızın

nedeni deneyimlerimizi iyi-kötü, ulaşılması gereken-kaçınılması gereken diye ikiye bölüp yargılayan zihinden kaynaklanmaktadır (Nyklicek ve Kuijpers, 2008). Bu yargılayan zihin bizi strese, anksiyeteye ve depresyona sürüklemektedir. Genellikle psikoloji, insanlara negatif duygularla nasıl baş edilebileceğini ve onlardan nasıl kaçınabileceklerini öğretirken; bilinçli farkındalık odaklı Budist konseptler negatif duygulardan kaçınmak yerine, bütün duygulara derin bir saygı geliştirmeyi ve bütün duyguları, negatif ve pozitif diye ayırmadan büyük bir hoşgörü ve kabullenişle yaklaşılmasına yardımcı olmayı amaçlar (Siew ve Khong, 2011).

Budist fenomenolojisindeki “geçicilik” ilkesi bilinçli farkındalığın anlaşılması açısından önemli bir yer teşkil eder (Çatak ve Ögel, 2010). Geçicilik ilkesi tüm fenomenler geçici olduğu ve sürekli değişim içinde olduğu önermesine dayanmaktadır (Kumar, 2002). İşte bu noktada, fenomenlere yargısızca yaklaşmak, onların geçici doğalarının görülebilmesini ve bu geçici doğaya tepki göstermek yerine, bir tür bu akışı ve geçiciliği seyretmeyi sağlar.

Budist düşünce içerisinde, acı bireyin sürekli değişen deneyimlerine rağmen statik bir benliği muhafaza etmeye çalışmasından kaynaklanmaktadır (Trungpa, 1973; akt. Thompson ve Waltz, 2008). Oysaki insan, geçmişi, şimdisi ve geleceği olan süregitmekte olan bir süreç içerisinde. İşte burada bilinçli farkındalığın *burada ve şimdi* olan olayların farkında olma özelliği önemli bir rol oynamaktadır. Böylece, bilinçli farkındalık pişmanlıklar veya kötü deneyimler gibi geçmişe takılıp kalmamızın ve gelecekle ilgili de kaygı duymamızın önüne geçmiş olur. Bilinçli farkındalık, Budist bilimsel incelemelerinden geldiğine göre, ruhsal durum ve süreçlerin tarafsız, yargısız ve sürdürülebilir anbean farkındalığıdır (Grossman, 2010).

Öz güven kavramına alternatif olarak koşulsuz kendini kabullenmeyi (unconditional self-acceptance) öneren Ellis (1996; akt. Thompson ve Waltz, 2008), “diğer kişilerin onu onaylayıp onaylamadıklarına veya sevip sevmediklerine ve bireyin kendini yeterli olup olmadığına bakmadan, kişinin kendini tamamen değerli kabul etmesi” olarak ifade etmiştir. Budist gelenek içerisinde bu tutum ancak kibarlık, nezaket, sabır, hoşgörü, yumuşaklık ve empati ile olabilir (Shapiro ve Schwartz, 2000). Yakın geçmişte Brown ve Ryan (2003b) öz-güven kavramına daha sağlıklı bir alternatif olan bilinçli farkındalığı önermiştir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişinin dikkatini şu ana

yargılamadan yönlendirmesi, kişinin o anki deneyimine daha kabul edici ve daha az tepkisel bir tutumla yaklaşmasını sağlar (Sharpiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). Bu sayede kişi, koşullanmalara ve yargılamalara bağlı kalmadan, kendini koşulsuz değerli görecektir ve dolayısıyla iyi hissedecektir. Kısaca, bilinçli farkındalık bireylerin şimdiki gerçekliğine, bu gerçekliği duygular ile yargılayıcı ve mantıki sorgulamalarla doldurmak yerine; nötr, objektif ve açık bir tutumla yaklaşmasını mümkün kılar (Siew ve Khong, 2011).

Budist kavramlar ve bilinçli farkındalık yaklaşımının temelinde yatan belirgin bazı varsayımlar şu şekilde özetlenebilir (Grossman, 2010):

- 1) İnsanların büyük bir çoğunluğu anbean deneyimlerinin farkında olmadan, otomatik pilot modunda iş görüyorlar,
- 2) Kendi ruhsal içerik ve süreçlerinin farkındalığının eksikliği, yanlış anlamalara ve kendini aldatmaya zemin hazırlamaktadır,
- 3) Hepimiz ruhsal süreçlerin yargısız, anbean ve son derece idrak edici farkındalığımızı muhafaza edecek kabiliyeti geliştirebiliriz,
- 4) Bu yeteneğin geliştirilmesi kademeli ve süreklidir; ayrıca düzenli pratik gerektirir.
- 5) Deneyimin anbean farkındalığı, bilinçsiz tepkiselliğin yerini etkili ve aktif bilinçli farkındalığa bıraktıkça, hayatın daha zengin ve canlı bir anlamı olmasını sağlayacaktır.
- 6) Ruhsal içeriğin bu şekilde devam eden, yargısız gözlemi zamanla algıların muazzam hakikatini meydana getirecektir.
- 7) Birey, içsel ve dışsal uyaranlara karşı verdiği kendi ruhsal tepkisinin daha belirgin bir algısına sahip oldukça ek bir bilgi daha kazanılacaktır. Bu da dünyada etkili eylemeyi ve müthiş bir kontrol hissinin oluşmasını sağlayacaktır.

Bu varsayımların ışığında, psikoterapinin ve bilinçli farkındalık pratiğinin temel amaçlarının aynı olmadığını akılda tutmak önemli. Psikoterapi neredeyse tamamen mevcut şikayetlerin yok olmasını hedefler. Bilinçli farkındalık pratiğinin amacı ise

anbean, yargısız ve son derece idrak edici farkındalığın (Kabat-Zinn, 2003) aracılığıyla, bütün deneyimlere ilişkin içgörü kazanmak ve zihni anlamaktır.

1.1.2 Bir Kavram Olarak Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kelimesi, Pali dilinde (Pali Buda'nın öğretilerinin kaydedildiği dildir) farkında olma, hatırlama ve dikkat ile aynı kökten gelen “*Sati*” kelimesinden gelmektedir. Sati kelimesi ‘mindfulness’ kelimesine ilk kez 1921 yılında çevrilmiştir (Ögel, 2012). İngilizce *mindfulness* farkında olmanın ve dikkat etmenin kalitesi olan eski bir kelimeyi işaret etmektedir (Dreyfus, 2011). Bilinçli farkındalık (sati), uyanıklığın ana unsuru ve ardı ardına devam eden deneyimlerin berrak (lucid) farkındalığıdır (Bodhi, 2011).

Bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Öz farkındalıkla, bilinçli farkındalık benzermiş gibi görünseler de araştırmacılar ikisi arasındaki ince farkları belirtmişlerdir. Öz farkındalık kişinin bilişi ve duygularının içsel farkındalığı iken, bilinçli farkındalık hem kişinin kendi bilişi ve duygularının hem de çevresinin farkındalığıdır, yani hem içsel hem de dışsal farkındalıktır (Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010).

Hanh (1976) bilinçli farkındalığı bireyin bilincini şu anki gerçekliğe canlı tutması olarak tanımlar. Bilinçli farkındalık özünde bir bilinçlilik durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Bilinç hem *farkındalığı*, hem de *dikkati* kapsar. Farkındalık, içsel ve dışsal çevreyi gözlemleyen bilincin arka plandaki radarı gibidir (Brown ve Ryan, 2003). Dikkat ise, sınırlanmış bir deneyime yüksek bir duyarlılık sağlar. Dikkat ve farkındalık normal işlevselliğin kısmen değişmez özellikleri olsa da, bilinçli farkındalık geliştirilmiş bir dikkat ve şimdiki deneyimin farkındalığı ile şimdiki zaman gerçekliği olarak kavranabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Diğer bir tanımda, bilinçli farkındalık, kişinin anlık içsel ve çevresel deneyimlerine dikkatini yargılamadan yönlendirmesi olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık öz-düzenleyici yetenek (Brown ve Ryan, 2003), bir kabullenme becerisi (Linehan, 1994; akt. Brown ve ark., 2007) ve üst bilişsel bir beceri (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody ve ark., 2004) olarak da tanımlanmıştır.

Ülkemizde üst biliş basitçe “düşünme hakkında düşünme” olarak tanımlanmaktadır (Çakıroğlu, 2007). Bilinçli farkındalık uygulayıcısı bu üst bilişsel beceri sayesinde kendi ruhsal süreçlerini gözlemleyebilecek bir kapasite geliştirir (Baer, 2003). Bu üst bilişsel süreçte, uygulayıcı, düşünceleri “gerçeklik” olarak değil “düşünceler” olarak gözlemlemeyi öğrenir ve dolayısıyla da anksiyete yaratan durumlarda, panik ve korku ile “tepki vermek” yerine, daha etkili bir şekilde “cevap vermede” özgürdür (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995).

Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalığı farklı yönleriyle ele alan tanımlar olduğu görülmektedir. Tanımlamaların çeşitliliği, bilinçli farkındalığın çok yönlü bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır. Birbirinden farklı tanımlar birlikte değerlendirildiğinde, şimdiye odaklı dikkat, içsel gözlem, yargısızlık ve kabullenmenin farkındalığın temel bileşenleri olduğunun söylenmesi mümkündür (Çatak ve Ögel, 2010b).

Bilinçli farkındalıkla ilgili mevcut literatür incelendiğinde, kavramın tanımında henüz uzlaşmadığı ve tartışmaların hala sürmekte olduğu görülür. Bu noktada bilinçli farkındalığı anlamak için, önce farkındasızlığın (mindlessness) ne olduğunu anlamaya çalışmak yararlı olacaktır.

1.1.2.1 Farkındasızlık

Farkındasızlığı anlamak için otomatik pilot, yapma hali, ruminatif düşünme biçimlerine ve kaçınma davranışına bakmak gerekir. Fakat yine de araştırmalar göstermiştir ki bilinçli farkındalık sadece farkındasızlığın yokluğundan daha fazlasıdır (Ritchie ve Bryant, 2012).

1.1.2.1.1 Otomatik Pilot

Otomatik pilot terimi, kişinin şimdiki andaki duysal algısının bilincinde olmadan veya bilinçli bir hedefi olmaksızın hareket ettiği bir zihin durumudur. Eylem, fiziksel veya zihinsel olabilir, ancak temel nokta, şimdiki ana ilişkin farkındalığın bulanıklığıdır (Crane, 2009; akt. Ögel, 2012).

Otomatik pilota örnek verilecek olursa, pek çoğumuzun yemeği yerken, ne yediğimizden, yediğimizin kokusu, tadından ve bizi nasıl hissettirdiğine dikkat etmekten daha çok, yemekten önceki yaşadıklarımızı veya yemekten sonraki yapacaklarımızı düşünmemiz gibi. Yemek yemek otomatik hale gelmiştir ve biz bu sırada başka şeylere dikkatimizi veririz.

Otomatik pilot ile hayata devam edebilme insan davranışında oldukça yaygındır. Otomatik pilot, önemli ölçüde evrimsel bir avantaj sağlar. Örneğin, alışıldık aktiviteler yaparken bilinçli bir şekilde dikkatin verilmesine gerek olmaması, kişinin aynı anda birçok aktivite yapmasını sağlar.

Diğer yandan, otomatik pilot aynı zamanda ruhsal sorunlara karşı da bir yatkınlık oluşturur (Ögel, 2012). Bazı davranış ve becerilerin otomatikleşmesi gibi, bir süre sonra alışkın olduğumuz problem çözme becerileri de otomatik hale gelebilir. Bilinçli farkındalığımızın dışındaki sürekli düşünen zihin gözlem yapar, kişinin içsel ve çevresel deneyimlerinde yaşadıklarını yargılar, analiz eder. Hayatın çoğu alanında kişiye avantaj sağlayan analitik problem çözme becerisi, duygusal zorluklara maruz kaldıkça kişinin sıkıntısını arttırabilir (Ögel, 2012). Örneğin, sürekli sorun yaşadığımız hayatın bir noktasında, otomatik olarak aynı problem çözme becerisini gösterdikçe, aynı problemi tekrar yaşama olasılığımız muhtemelen yüksek olacaktır. Alışıldık problem çözme becerisi, daha sorunun ve kendi duygu durumunun farkında varmadan, kişinin kendini problem içinde bulmasına yok açacaktır.

1.1.2.1.2 Yapma Hali

Yapma hali özellikle hedef odaklı stratejilerle ilişkilidir (Crane, 2009; akt. Ögel, 2012). Zihin, olayların nasıl olduğu ve bizim olayların nasıl olmasını istemediğimiz arasındaki farkı anlayınca 'yapma hali'ne girmiş olarak kabul edilebilir. İsteddiğimiz şeye yönelme ve istemediklerimizden de uzaklaşma arasındaki çekişmede döner dururuz. Yapma hali, zihnin deneyimi işlemenin özellikle kavramsal ve düşünceye dayalı halidir (Ögel, 2012).

Genellikle deneyimimizle olmak yerine, deneyimimiz hakkında düşünürüz. Bu da bilinçli farkındalığın, farkındalık özüne ters bir durumdur. Yapma halinde, ne

yaptığımızı tanımlamak yerine, içsel ve dışsal olarak ne olduğu ile ilişkilendiririz (Ögel, 2012). Yapma hali şeklindeki bir işleme biçimi belirli bir problem çözümlene kadar eylemde kalma şeklinde yapılandırılmıştır. Oysa bilinçli farkındalık, eylemeden ziyade, bir var oluşturmaktır (Khong, 2009).

1.1.2.1.3 Ruminatif Düşünme Biçimi

Ruminasyon, bireyin problemini çözmek için harekete geçmeksizin, içinde bulunduğu duygu durumunu ve olası sebep ve sonuçları tekrar tekrar düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminatif düşünme biçimine sahip kişiler, deneyimlerini kavramsallaştırmaya, duygusal sorunlarına çözüm bulmaya ve neden bu şekilde hissettiklerini analiz etmeye çalışırlar. Bu kişiler aslında kendilerini soyutlamakta, sürekli olarak kendi problemleri ve bu problemlerin yarattığı olumsuz duygu durumuna odaklanmakta ve böylece bir çıkış yolu bulmaya çalıştıklarını düşünmektedirler (Nolen-Hoeksema ve Morrow, 1991). Araştırmalar ruminasyonun başta depresif belirtiler olmak üzere anksiyete, endişe, yeme bozukluğu, kendine zarar verme ve travma sonrası stres bozukluğu gibi bir çok psikolojik sorunla da ilgili olduğunu göstermektedir (Bugay ve Erdur-Baker, 2011).

Ruminatif düşünme sürecinin içeriği sıklıkla kişinin benliği ile ilişkilidir ve onun hakkında eleştireldir (Ögel, 2012). “Neden bu şekilde hissediyorum? Bu sorunum nerden kaynaklanıyor? Sorunlarımı halletmekte neden bu kadar beceriksizim? Niçin sürekli aynı şeyleri yaşıyorum?” gibi sorular ruminatif düşünme biçimine örnek olarak verilebilir. Kendimiz ve dünyayı ruminatif düşünce biçimiyle algıladıkça, kendi gerçekliğimiz bu düşüncelerin ve bu kavramların içeriği ile dolmaya başlar ve bu şekilde deneyimin kendisinden-kendi gerçekliğinden ayrılıp, içimizde ve çevremizde neler olup bittiğinin farkındalığımızı kaybetmeye başlarız (Ögel, 2012). Oysaki bilinçli farkındalık, yaşadıklarımızı yargılamadan kabullenici bir tutumla değerlendirmekle ilişkilidir. Ruminasyonun doğasındaki eleştirel, yargılayıcı, tekrarlayıcı ve döngüsel bir biçimde düşünmeye yönelik bir eğilim bilinçli farkındalığın doğasına terstir. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ve ruminasyon arasında ters bir korelasyon bulmuşlardır. Aynı zamanda, ruminasyon

bizi geçmişe kitlemekte, şu anda olanı kaçırmamıza neden olabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Ruminatif düşünme biçimine sıkça rastlanıldığı OKB hastalarının tedavisinde mesafe koyma aracılığıyla sağlanan bilinçli farkındalık (detached mindfulness) eğitimi önemli bir rol oynamaktadır. Mesafe koyma aracılığıyla sağlanan farkındalıkta hastanın inatçı tekrarlayıcı düşüncelerle mücadele etmesi yerine, inatçı tekrarlayıcıları kabul etmeyi, yalnızca gözlemci olmayı sağlayacak alternatif ve daha işlevsel yollar planlanır (Şenormancı, Konkan, Güçlü ve Sungur, 2012).

1.1.2.1.4 Kaçınma

Farkındasızlığın diğer bir işareti kaçınma davranışıdır. Üzüntü gibi istenmeyen duygulara karşı itici tepkiler ilk adımda kalıcı bir mutsuzluk ve üzüntü hissiyatına giden potansiyel ardı ardına gelen olaylar zincirinin ilk adımıdır (Ögel, 2012). İtici bir şekilde davranmanın temel bir sonucu deneyimden kaçınmaktır.

Oysa, içsel deneyimlerden kaçınma girişiminin birçok ruhsal sorunun hem ortaya çıkışında, hem de sürdürülmesinde rolü olduğunu ve görüntünün diğer ucunda da deneyimle bağlantılı olma seviyesinin yüksek olmasının (hem danışan, hem de terapist için) terapide olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir (Crane, 2009; akt. Ögel, 2012). Olumsuz düşünce ve duygulardan kaçınmak yerine, dikkatimizi onlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde yöneltmek bilinçli farkındalıktır. Örneğin, anksiyetenin farkındalığının kendisi anksiyete yaratmamaktadır (Siew ve Khong, 2011). Bilinçli farkındalık, bireylere şu anda meydana gelmekte olanın farkında olunmasını ve dolayısıyla duygu selinin içinde akılıp gitme eğilimini azalmasını sağlar. Bilinçli farkındalığın pratiği, insanların duygularından kaçınması yerine, onlara derin bir saygı beslemesini sağlar (Siew ve Khong, 2011). Duygularımızdan kaçınmak demek, onları iyi-kötü olarak yargıladığımız anlamına gelir; oysaki bilinçli farkındalığın doğasında yargılamak, eleştirmek ve sınıflamak yoktur.

1.1.3 Önerilen Operasyonel Bilinçli Farkındalık Tanımı

Bilinçli farkındalık pek çok araştırmacı tarafından tanımlanmış olsa da, bu alan tam olarak bir operasyonel tanım yapılamadan hızla ilerlemiştir (Bishop, 2012). Psikolojik literatür, kuramsal ve işlemsel düzeyde bilinçli farkındalığın doğası hakkında çeşitli tanımlamalar yapmıştır (Dimidjian ve Linehan, 2003). Bilinçli farkındalığı ölçen araçlar da çeşitlilik göstermektedir: bir faktörlüden (Brown ve Ryan, 2003), beş faktörlüye (Baer ve ark., 2006) kadar değişmektedir. Açıkça görülmektedir ki, bilinçli farkındalığın kavramsal anlamı üzerinde anlaşma ihtiyacı önem arz etmektedir. Bu ihtiyaç daha çok pragmatik olarak, hala çok genç olan bu araştırma alanında temel ve uygulamalı araştırmaların yapılabilmesi için stabil bir platform yaratabilmek adına önemlidir.

Bilinçli farkındalık giderek optimum insan fonksiyonunu etkileyen bir faktör olarak görülmeye başlanmıştır (Snyder, Shapiro ve Treleaven, 2011). Bilinçli farkındalık pek çok pozitif değişimin kaynağı olmuştur. Bilinçli farkındalığın değişimi ve dönüşümü nasıl etkilediğini ayrıntılı bir şekilde açıklamak için bilinçli farkındalığın sürecinde dahil olan mekanizmaları ölçen test edilebilir bir teoriye ihtiyaç vardır. Bilinçli farkındalığın nasıl işlediğini açıklayabilmek adına Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) bilinçli farkındalığın üç bileşenden oluştuğu bir model önermişlerdir.

1.1.4 Bilinçli Farkındalığın Bir Modeli

Bilinçli farkındalığın basit ve kavranabilir bir yapıya indirgenebilmesi için, bilinçli farkındalık pratiğinin ana bileşenleri üzerinden yola çıkılmıştır. Alıntı yapılan en bilinen tanımı “belli bir şekilde dikkatini vermek: kasten, şimdiki zamanda ve yargılamadan” (Kabat-Zinn, 1994) bilinçli farkındalığın üç aksiyomunu içermektedir. Bunlar: (1) niyet, (2) dikkat ve (3) tutumdur.

Aksiyomlar, diğer şeylerin oluşmasının haricinde, temel inşa malzemeleridir. Kendiliğinden apaçık ve bundan dolayı öteki önermelerin ön dayanağı sayılan temel önermelerdir. Üç aksiyomlu bilinçli farkındalık modelinden, bilinçli farkındalığın nasıl işlediğinin sonucuna varılabilir. Niyet, dikkat ve tutum birbirinden bağımsız ve ayrı işleyen basamaklar ve süreçler değildir; tek bir döngüsel sürecin beraber dokunmuş durumlarıdır ve eşzamanlı olarak meydana gelirler (Shapiro ve ark., 2006).

1.1.4.1 Aksiyom I. Niyet

Niyet, bireyin *niçin* dikkatini yönlendirdiğini ve bu dikkatin yönünü tayin etmeyi sağlar.

Batı psikolojisi bilinçli farkındalığı kültürel köklerinden koparıırken, bir ölçüde niyetin yönü, Budizm’de bütün canlılar için aydınlanma ve şefkat olan, kaybedildi (Shapiro ve ark., 2006). Bunu bu modele geri getirmek anlamlı olacaktır. Kabat-Zinn’in yazdığı gibi, “niyetleriniz mümkün olan için zemin hazırlar. Öncelikle, onlar niçin bu pratiği yaptığınızı anbean size hatırlatır” (Shapiro ve ark., 2006).

Meditasyon pratiklerinde niyetin önemi Shapiro’nun (1992) çalışmasında örneklerle gösterilmiştir. Bu çalışmada, meditasyon yapan kişilerin niyetleri araştırılmış ve meditasyon yapanların uygulamaya devam ederken niyetlerinin bir dizin şeklinde öz-düzenlemeden (self-regulation), öz-keşfe (self-exploration) ve son olarak da öz-özgürleşime (self-liberating) değiştiği görülmüştür.

Bu çalışmadan da görüldüğü gibi, niyetlerin dinamik ve gelişiyor olması, bilinçli farkındalık uygulaması yapanların değişmesini ve pratiği, farkındalığı ve içgörüyü derinleştirmesiyle de gelişmelerini sağlar (Shapiro ve ark., 2006).

1.1.4.2 Aksiyom II. Dikkat

Bilinçli farkındalığın ikinci temel bileşeni ‘*dikkat*’tir. Bireyin anbean deneyiminin “*burada ve şu an*” olana bilinçli dikkatidir. Bilinçli farkındalık pratiğinde, dikkat etmek bireyin içsel ve çevresel deneyimlerini anbean gözlemlemesidir (Shapiro ve ark., 2006). Bu şekilde, kişi bilincini şu an ve buraya odaklamayı öğrenir. Dikkat, psikoloji literatüründe şifa sürecinde önemli bir unsur olarak karşımıza çıkar. Örneğin, Gestalt terapisi şimdiki zaman farkındalığını vurgular. Farkındalık Gestalt terapisinde, bireyin sadece kendisine ilişkin bilgiyi içermemektedir, aynı zamanda şimdiki durum ve o durum içinde kendisinin nasıl var olduğu bilgisini de içermektedir (Yalçın ve Voltan-Acar, 2006).

1.1.4.3 Aksiyom III. Tutum

Bilinçli farkındalığın son temel bileşeni olan tutum, bireyin *nasıl* dikkatini yönelttiğiyle ilişkilidir. Kişinin dikkatine taşıdığı nitelikler, bilinçli farkındalığın tutumsal temelleri olarak nitelendirilir (Shapiro ve Schwartz, 1999). Bilinçli farkındalık genelde “yalın dikkat” olarak ifade edilse de, bu dikkatin niteliği açıkça ifade edilmemiştir. Oysaki dikkat etme eyleminin nasıl olduğu, hangi nitelikler taşıdığı çok önemlidir. Örneğin, dikkat yargılayıcı, eleştirel bir nitelik taşıyabilir. Bu noktada Japon harfleriyle yazılan bilinçli farkındalığı belirtmekte fayda olabilir. Japon karakterleriyle yazılan bilinçli farkındalık, iki interaktif figürden oluşmaktadır: bir zihin ve bir kalp (Santorelli, 1999; akt. Shapiro ve ark., 2006). Böylece, Japonca bilinçli farkındalık kalp-bilinçli farkındalığını diye çevrilebilir ve bu bize bilinçli farkındalığın dikkatsel pratiğinde “kalp” özelliklerinin taşınmasının önemini vurgular (Shapiro ve ark., 2006).

Shapiro ve ark. (2006) kişilerin kendi içsel ve çevresel deneyimlerini değerlendirme ve yorumlama yapmadan, deneyim istek ve beklentilerle ilgili olduğunda bile bunu kabulleniş, sevecenlikle ve açıklıkla pratik edebileceklerini belirtmişlerdir. Tasarlanmış bir eğitimle, kişi sabır, şefkat ve savaşımayan bir tutumu dikkatine getirebilir. Buradaki tutum, istenmeyen durumlardan kaçınmak ve sürekli olarak istenen durumlara ulaşmak için savaşımayı içermez. En temel haliyle, bilinçli farkındalık, şimdiki deneyimlerimize onları kabul ederek ve yargılamadan ilişki kurmayla ilgilidir. Eğer aynı anda hem nötr ve bilim adamı gibi bir bakış açısı edinip, hem de içsel ve çevresel deneyimler sevecen, şefkatli ve anaç bir perspektiften iradi bir şekilde gözlemlenebilirse, o zaman farkında bir tutumun nasıl olduğu zihinlerde canlanabilir (Ögel, 2012). Özetle yapılan araştırmalar incelendiğinde, şefkat, sabır, açıklık, sevecenlik, merak, kabulleniş içeren ve mücadele içermeyen tutum şekli bilinçli farkındalığın özünü oluşturmaktadır.

1.1.5 “Bir” Teori Önerisi

Shapiro ve ark. (2006) bilinçli farkındalığın bu ana üç bileşeninin, bilinçli farkındalık pratiğinde gözlemlenen dönüşümlerdeki değişkenlerinin büyük çoğunluğunun direk veya dolaylı olarak açıkladığını önermişlerdir. Bu üç bileşenle birlikte perspektifte önemli bir değişim olmakta ve buna yeniden-idrak (reperceiving) denmektedir. Yeniden-idrak eylemin meta-mekanizması olmakta ve değişime ve pozitif sonuçlara

neden olan pek çok mekanizmayı da etkilemektedir. Bu mekanizmalar şu şekildedir: (1) öz-düzenleme, (2) değerlerin belirtilmesi, (3) kognitif, duygusal ve davranışsal esneklik ve (4) maruz kalma. Bu değişkenler lineer bir düzlem üzerinde değildir; her biri bir diğerini desteklemekte ve etkilemektedir.

1.1.5.1 Meta-Mekanizma Olarak Yeniden-İdrak

Yeniden-ıdrak algılamadaki en temel değişimin temelidir. Bu sayede, yaşantılarımızdaki hikayeler içinde kaybolmak veya drama yaşamak yerine, bir adım geri atıp, sadece bu yaşantılara şahitlik ederiz.

Yeniden-ıdrak batı psikolojik kavramlarıyla benzerlik gösterir: merkezsizleşme (Safran ve Segal, 1990; akt. Shapiro ve ark., 2006), deotomatizasyon (Deikmen, 1982; Safran ve Segal, 1990; akt. Shapiro ve ark., 2006) ve kopma-bağımsızlaşma (Bohart, 1983; akt. Shapiro ve ark., 2006). Yeniden-ıdrak sayesinde bir tür mesafe koyma ile algılamada bir değişim söz konusu olabilmektedir.

1.1.5.2 Gelişimsel Süreç Olarak Yeniden-İdrak

Yeniden-ıdrak, önce “özne” olanın “nesne” haline geldiği, bilinçteki bir rotasyon olarak adlandırılabilir. Öznenin nesne haline geldiği bu algıdaki değişim, gelişim psikologları tarafından insan ömründeki gelişim ve yükseliş için anahtar element olarak varsayılmıştır (Kegan, 1982; akt. Shapiro ve ark., 2006). Bu yüzden, eğer yeniden-ıdrak bilinçli farkındalığın meta-mekanizmasıysa, o zaman bilinçli farkındalık pratiği insanın doğal olarak gelişen gelişimsel sürecinin bir uzantısıdır. Bu şekilde kişi kendi içsel süreçleri ile ilgili objektiflik kazanabilmektedir. Empati yeteneği de buna örnek olarak verilebilir.

Algıdaki bu değişim, yani yeniden-ıdrak, gelişimsel süreçte doğal olarak oluşur; fakat bilinçli farkındalık bu süreci hızlandırır (Shapiro ve ark., 2006). Bilincin içeriğini gördüğümüz anda, sadece o olmaktan çıkar, daha fazlası oluruz. Bu ister acı, depresyon veya korku olsun, yeniden-ıdrak düşünceler, duygular ve beden algılarından özdeşleşmeden özgürleşip, onlar tarafından belirlenmektense (kontrol edilmek,

koşullanmak) sadece onlarla olmayı sağlar. Yeniden-ıdrak sayesinde kişi “bu acı ben değilim” “bu depresyon ben değil” “bu düşünceler ben değil” algılarına ulaşır.

Yeniden-ıdrak boyunca, deneyimlerimiz hakkındaki içsel yorumumuzdan uzaklaşmak ve onları gözlemlemek yanında, kim ve ne olduğumuz hakkındaki hikayemizden de geride durmayı öğrenmeye başlarız. Hayes (2002) bunu içerik olarak benlikten (self as content), bağlam olarak benliğe (self as context) geçiş olarak tanımlamıştır.

Yeniden-ıdrak apati ve duygusuzluk ile karıştırılmamalıdır; çünkü anbean deneyimin hakkında derin bir biliş ve içgörü geliştirir. Yaşantılarla savaşmadan, onlara mesafe koyarken, belirginlik ve açıklık yaratır.

1.1.5.3 Diğer Mekanizmalar

Yeniden-ıdrak bilinçli farkındalık pratiğinde ortaya çıkan pozitif sonuçları besleyen diğer mekanizmalara neden olabilmektedir. Bunlar dört tanesini vurgulamak gerekirse: (1) öz-düzenleme ve öz-yönetim, (2) değerlerin belirtilmesi, (3) kognitif, duygusal ve davranışsal esneklik ve (4) maruz kalma. Bu mekanizmaların doğasında daha önce tanımlanan üç aksiyom vardır: niyet, dikkat ve tutum.

1.1.5.3.1 Öz-Düzenleme ve Öz-Yönetim

Öz-düzenleme, geribildirim döngülerine dayanır. Shapiro ve Shchwartz’a göre (1999) hem niyet, hem de dikkat bu geribildirim döngülerinin genişlemesini sağlar ve sağlığı yaratır.

Anksiyete gibi duygulardan geriye adım atabilme yeteneğini geliştirerek ve bu duygulara şahitlik ederek, özgürlüğün derecelerini artırırız, kendimizi otomatik davranış kalıplarından kurtarız. Yeniden-ıdrak ile anksiyete ve korku gibi durumlar tarafından kontrol edilmek yerine, onları bilgi olarak kullanırız. Bundan sonra öz-düzenlemeyi muhteşem sağlık ve iyi oluş için seçmeyi öğrenebiliriz (Shapiro ve ark., 2006). Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olanların, öz-düzenlenmiş duygu ve davranışlardan yüksek skorlar aldığı görülmüştür (Brown ve Ryan, 2003).

1.1.5.3.2 Değerlerin Belirtilmesi

Yeniden-ıdrak insanlara aynı zamanda onlar için neyin anlamlı olduğunu ve neye gerçekten değer verdiklerini görmelerine yardımcı olur. Genellikle değerlerimiz, kültür, aile ve toplum tarafından şekillenir. Bu şekilde hayatımızdaki tercihlerimizin kimin veya neyin değerleri tarafında yönetildiğini fark edemiyor olabiliriz. Fakat bilinçli farkındalıkla, değerini gözlemleyen kişi olmaktan ziyade, değerini kendisi haline getirir (Shapiro ve ark., 2006). Açık ve maksatlı bir farkındalık bize ihtiyaçlarımız, ilgilerimiz ve değerlerimize uygun davranışları seçmemize yardımcı olur (Ryan ve Deci, 2000).

1.1.5.3.3 Bilişsel, Duygusal ve Davranışsal Esneklik

Yeniden-ıdrak çevremize katı bir kalıpla davranmak yerine, daha uyumsal ve esnek şekilde cevap vermemizi sağlar. Yeniden-ıdrak sayesinde bir durumu büyük bir açıklıkla görür ve pek çok seçenek özgürlüğüyle cevap verme kabiliyetimizi artırır (daha az koşullu ve otomatik gibi) (Shapiro ve ark., 2006).

1.1.5.3.4 Maruz Bırakma

Yeniden-ıdrak kişinin kendi bilincine şahitlik etmesini ve deneyimlerini büyük bir objektiflik ve daha az tepkisellikle karşılamasını sağlar. Bu yetenek, zor durum ve duygulardan kaçınma eğiliminin tersine çalışır ve böylece bu durumlara maruz bırakmayı artırır (Shapiro ve ark., 2006). Bilinçli farkındalık yoluyla negatif duygulanımlara maruz bırakılmayla, kişi bu durumlardan kaçınmak veya onlardan korkma gerek duyulmadığını ve zamanla geçip gittiklerini deneyimsel ve fenomenolojik olarak yaşar (Segal, Williams ve Teasdale, 2002; akt. Shapiro ve ark., 2006). Bu da zamanla korku ve çekinme davranışlarının yok olmasını sağlar (Baer, 2003; akt. Shapiro ve ark., 2006).

Bilinçli farkındalık, içsel ve dışsal fenomenlerin sürdürülebilir ‘açık görüşünü’ sağladığı için, duyarsızlaşmaya öncülük edip; duygusal tepkimelerde azalmaya, daha hızlı iyileşmeye ve hoşlanılmayan durumlara karşı tolerans ve kabullenme geliştirip dolayısıyla da daha etkili bir afekt düzenlenmesine neden olur (Borkovec, 2002).

Pek çok araştırma (Felder, Zvolensky, Eifert ve Spira, 2003; Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow, 2004; Sloan, 2004) zorlu ve hoş olmayan olaylara ve deneyimlere karşı gönüllü bu maruz bırakma sonunda duygusal ve bilişsel rahatsızlıklarda azalmalar olduğunu ve daha uyumsal davranış tepkiler geliştiğini göstermiştir. Bilinçli farkındalığın gönüllü maruz bırakmaya öncülük ettiği bazı deneysel kanıtlarla gösterilmiş (Arch ve Craske, 2006) olmasına rağmen henüz çok az ampirik olarak araştırılmıştır (Brown ve ark., 2007).

Yukarıda anlatılanlar bilinçli farkındalıkla değişimin nasıl oluştuğunu belirleyen önerilmiş dört mekanizmadır. Bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar henüz çocukluk dönemindedir ve karmaşık ve zengin olan bu fenomeni aydınlatmak için pek çok metodolojik ve teorik incelemeler gerekmektedir.

1.1.6 Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Kabat-Zinn (2009; akt. Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalıktaki temel tutumları yedi kategoride sıralamıştır. Aşağıda bu tutumlar ve özellikleri yer almaktadır.

1.1.6.1 Yargılayıcı Olmama

Yaşantılarımızla ilgili genelleştirilmiş yargılarımız vardır. Hemen hemen gördüğümüz her şey için bir etiketlememiz ve sınıflandırmamız vardır. Pek çok duyguyu, yaşantılarımız ve çevremizdekileri “iyi”, “kötü”, “normal” diye sınıflandırır, kategorileştiririz. Oysa ki yaşamımızdaki sınıflandırma ve yargılama alışkanlığı bizi otomatik tepkiler vermeye hapseder ve tam olarak farkında ve yansız olamayız. Yaşamlarımızdaki stresi kontrol altına alabilecek olan şey, bu yargıların farkındalığıdır. Bilinçli farkındalık alıştırmaları ile zihnimizde bir şeyleri yargılamakta olduğumuzu fark ettiğimizde bunu hemen durdurmak zorunda değiliz. Tek ihtiyaç zihnimizde neler olduğunun farkına varılması ve yargılarımızı da yargılamamak gerekliliğidir; çünkü bu her şeyi daha da karmaşık hale getirebilir (Özyeşil, 2011).

1.1.6.2 Sabır

Sabır her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Gelecekteki planlara ve beklentilere takılmak kişiyi strese sokacaktır. Kişi için en iyi zaman şimdiki zamandır. Çoğu zaman düşüncelerimiz şu anı algılamamızı büyük ölçüde etkiler ve şimdiki gerçeklikle bağımızın kesilmesine neden olur. Sabırlı olmak, her bir ana ve her bir duruma açık olmak ve onu olduğu gibi kabul etmektir.

1.1.6.3 Acemi Zihni

Genellikle inançlar, kültür ve toplumsal ile kişisel değerler gerçekleri olduğu gibi algılamakta engel olurlar. İçinde bulunduğumuz anın zenginliğini görmek için her şeyi ilk defa oluyormuşçasına görmeyi sağlayan “acemi zihni”dir (Özyeşil, 2011). Acemi zihni bir çocuk merakıyla çevremizdekileri ve yaşadıklarımızı ilk kez yaşıyormuş gibi, dolayısıyla da yargılardan bağımsız, onu olduğu gibi algılamamızı sağlar.

1.1.6.4 Güven

Kişinin kendisine ve hissettiklerine temel bir güven duygusu geliştirmek meditasyon eğitiminin önemli bir özelliğidir (Özyeşil, 2011). Bu tutum kişinin kendisi olmasını ve herhangi bir otoriteye bağımlı olmadan kendi istek ve düşüncelerine göre tercihler yapmasını sağlar. Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla kişi kendi olmanın sorumluluğunu almayı, kendi varoluşuna güvenmeyi ve onu dinlemeyi öğrenir (Özyeşil, 2011).

1.1.6.5 Çabasızlık (Non-Striving)

Kişi hayatında çoğunlukla planlarla ve amaçlarla hareket eder. Sürekli beklentileri için çabalar, mücadele eder ve planlar. Oysaki bu bilinçli farkındalığın özüne terstir. Bilinçli farkındalık ile kişi hiçbir şey için çabalamamayı, gözlemlemeyi ve sadece duygu ve düşüncelerin geçişini izlemeyi öğrenir. Eğer bilinçli farkındalık uygulamalarını da bir şeyi elde etmek için yapıyorsan; “daha iyi olmak”, “rahatlamak”, “aydınlanmış bir insan olmak” gibi amaçlarla meditasyon yapılıyorsa, yine bu bir şeyi başka bir şey için yapmak olur ve bu da bilinçli farkındalığın doğasına terstir.

1.1.6.6 Kabul

Kabul, kişinin korku, endişe, üzüntü, depresyon, fiziksel ağrı veya ilişkilerdeki güçlükler gibi düşünce, duygu ve durumları kabullenmeyi reddetmekten ötürü meydana gelen problemlerle baş etmesini sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir unsurudur (Siegel, 2010; akt. Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık bize her şeyi olduğu gibi kabul etmemizi ve görmemizi sağlar ve bu kişiye iyi oluşa götürür.

1.1.6.7 Oluruna Bırakmak

Kişi içsel yaşantısına dikkatini verdiğinde, zihin tutunmak istediği belli düşünceler, duygular ve durumlar olduğunu keşfeder ve bunlar memnun edici ise bu duygu ve durumlar sürdürülmeye, arttırılmaya çalışılır (Özyeşil, 2011). İşler bu duygu ve durumlar istenmeyen olduğunda bu şekilde olmaz; sürekli bu durumdan kurtulmak için savaşır, bunlardan kurtulmaya çalışırız. Oysaki bu savaşa daha önce bahsedildiği gibi bilinçli farkındalığın özüne terstir ve bilinçli farkındalık pratiğiyle, bu mücadeleden vazgeçerek zihnimizi oluruna bırakma deneyimini öğreniriz.

1.1.7 Bir Terapi Yöntemi Olarak Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı çok eski olmakla birlikte, bir psikoterapi yöntemi olarak daha yakın zamanda ruh sağlığı gündemine girmeye başlamıştır. Bilinçli farkındalık Batı'daki psikoterapi uygulaması olarak ilk kez 1979 yılında Dr. John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Bu uygulamada bilinçli farkındalık, kronik ağrı hastalarında semptomların ve kronik hastalıktan kaynaklanan stresin azaltılmasına yönelik bir beceri olarak öğretilmiştir.

Bilinçli farkındalığa, Budist pratiğinden bağımsız olarak, psikoterapi içerisinde öğretilebilecek bir yetenek olarak yaklaşılması sonucunda, psikolojik sorunların terapisinde bilinçli farkındalık temelli yöntemlerin uygulanması da mümkün olmuştur (Ögel, 2012). Bilinçli farkındalığı bir terapi yöntemi olarak kullanan yaklaşımların bir kısmı doğrudan yoğun farkındalık eğitimlerinin verilmesine dayanan uygulamalardır. Bazı yaklaşımlarda ise farkındalık temelli teknikler, bilişsel, davranışçı ve yaşantısal yöntemlerle bütünleştirilerek uygulanmaktadır.

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin yol haritasında, farkına varma ve kabullenme, değişimden önce hedeflenmektedir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2008). Kabullenme yaklaşımı, değişim yönelimli terapi yaklaşımlarına karşıtmış gibi durmaktadır. Ancak, bilinçli farkındalığın ve kabullenmenin paradoksal bir sonucu olarak değişim ortaya çıkmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010a).

Bilinçli farkındalık pratiğinin içebakış içerikli meditatif yöntemlerle ilişkisine karşın bilinçli farkındalık temelli terapiler içgörü yönelimi terapiler değil, bilişsel ve davranışçı terapiler kapsamında ele alınmaktadır (Çatak ve Ögel, 2010a). Bilinçli farkındalık temelli terapilerde meditasyonun önemli yer tutmasına rağmen, bilimsel psikoterapiye yaklaştıkça meditasyonun önemi giderek azalmaktadır. Meditasyonun ağırlıkta, hatta tümüyle meditasyon içerikli bilinçli farkındalık uygulamalarında ise spiritüellik ön plana çıkmaktadır (Ögel, 2012).

Davranışçı terapinin son akımlarından birisi Farkındalık-Kabullenme terapileridir. Hayes (2004) Farkındalık Temelli Terapileri, davranış terapilerinin "üçüncü dalgası" olarak nitelendirmiştir. Geleneksel davranışçı terapiyi, klinik davranış analizini, bilişsel terapiyi kapsayacak şekilde geniş bir biçimde tanımladığında, davranışçı terapinin iki ana gelişim dalgası olmuştur (Ögel, 2012). Davranışçı terapinin ilk dalgası, edimsel ve klasik koşullanma prensipleriyle ilişkili tekniklerle ilgilidir. Bu teknikler öğrenmeye ya da klasik koşullanmaya dayanan müdahaleler ile edimsel koşullanmaya dayanan tekniklerdir. İkinci dalga ise 1970'lerin başlarında ve ortalarında oluşan, bilişsel yapılandırmaya dayanan geleneksel bilişsel terapilerdir.

Bilinçli Farkındalık Temelli terapilerin, Bilişsel Terapiler ile birlikte değerlendirilmesindeki en önemli etken, bilinçli farkındalığın içerdiği diğer bilişsel yaklaşımlara benzer değişim mekanizmalarına dayanmasıdır (Çatak ve Ögel, 2010b). Üçüncü dalga, psikopatoloji açısından düşünce içeriklerinin değil, düşünme biçimlerinin belirleyici olmasını temel almaktadır (Ögel, 2012). Böylece, düşüncelerin içeriklerinin değil, düşüncelerin deneyimlendikleri bağlamın değiştirilmesi yoluyla terapötik değişimin gerçekleşmesi hedeflenmektedir.

Davranışçı ve bilişsel terapilerin çoğu, anksiyete uyandıran düşünce ve duyguların değiştirilmesi gerektiğine inanır. Diğer yandan, yeni dönem davranışçı terapiler

terapötik hedef olarak semptomları gidermenin ve kontrol etmenin ötesindeki insani deneyim alanlarına odaklanma eğilimindedir. Kabullenme, farkındalık, değerler, ilişkiler, ruhsallık, anlam ve amaç, yaşam kalitesi gibi geleneksel olarak psikolojinin daha az deneysel olan kısımlarına bırakılmış konularını vurgular (Ögel, 2012).

Budizm ve Bilişsel terapiler “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz” ortak görüşünü benimseseler de (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011); Bilinçli Farkındalık-Kabullenme temelli terapiler, psikolojik olarak rahatsızlık veren deneyimlerin değiştirilmesini değil, tam tersine önce bunun kabullenilmesini önermektedir. Bu yaklaşım, çoğu semptom ve sendrom odaklı bilişsel davranışçı terapilere meydan okur. Bu şekilde, insani acılara ve psikolojik açıdan sağlıklı ve iyi olma haline dair daha kapsayıcı ve özgün bir bakış sunarlar. Bilinçli farkındalık terapisi genellikle şimdiki gerçekliği değiştirmek için sistematik girişimler yerine, onun kabul edilmesini hedefler (Baer, 2003).

Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler, depresyon (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006), stres (Tacon, Caldera ve Ronaghan, 2004; Caldwell, Harrison, Adams, Quin ve Greeson, 2010), yeme bozuklukları (Lavender, Gratz ve Tull, 2011; Masuda, Price ve Latzman, 2011), sosyal anksiyete (Rasmussen ve Pidgeon, 2011) ve madde bağımlılığı (Witkiewitz, Marlatt ve Wolker, 2005) gibi birçok psikolojik soruna yönelik olarak uygulanmaktadır.

Bilinçli farkındalık temelli terapi yaklaşımlarının ilki John Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık temelli Stres Azaltımı Programı'dır. Bu programın uyarlanmasıyla ortaya çıkan diğer terapi yöntemleri ise şu şekildedir: Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabullenme ve Bağlılık Terapisi, Diyalektik Davranış Terapisi. Bilinçli Farkındalık ve Bilinçli Farkındalık Temelli Terapi, ülkemizdeki psikoterapi pratiğinde henüz yaygınlık kazanmamış bir yaklaşımdır.

1.2 BİLİNÇLİ FARKINDALIK NASIL ÖLÇÜLÜR?

Klinik psikoloji alanı, gittikçe daha fazla kendini, klinik uygulamanın temeli olarak bilime adamaya başlamıştır. Bu sorumluluk, yaşadığı psikolojik sıkıntılar için yardım

talep eden insanların değerlendirilmesi ve tedavisinin en iyi bilimsel literatürün rehberliğinde olmasını gerektirir.

Yeni geliştirilmiş tedavi yöntemlerinin etkililiğinin kanıtları akademik makalelerde yayınlanana kadar bilimsellik kazanmaz. Görgül (ampirik) yönlü klinik psikologlar, psikolojik acıyı dindirmek için en iyi yollar hakkındaki bilginin en güvenilir kaynağının bilimsel araştırma olduğu konusunda hemfikirdirler. Deneysel araştırmalar aynı zamanda bir tedavinin zararları olmadığını anlamak ve acının dindirilmesinin altında yatan beynin ve zihnin durumlarını anlamak için gereklidir (Baer, 2011).

Bir tedavinin etkililiğinin bilimsel araştırması, ölçme ve değerlendirme içerir. Bilimsel klinik psikoloji içerisinde bilinçli-farkındalık temelli tedaviler dikkate değer bir ilgi çekmeye başlamıştır. Daha bilinen yöntemler pek çok insan için etkili olsa da, bazıları ya çok az ilerleme göstermiş ya da hiç ilerleme göstermemişlerdir (Baer, 2011). Bu yüzden yeni fikir ve yaklaşımlar özellikle de teorik ve kavramsal temelleri açıkça gösterilmişse iyi karşılanabilmektedir. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların ampirik olarak çalışılması henüz yeni olmakla birlikte literatür hızla ilerlemektedir. Ancak, çok az çalışma bilinçli farkındalık pratiğinin yararlı sonuçlara neden olan mekanizmaları veya süreçleri incelemiştir (Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer ve Walsh, 2008). Pek çok araştırmacı bu süreçlerin açıklığa kavuşması için bilinçli farkındalığı psikometrik olarak güvenilir metotlarla ölçmenin gerekliliğine işaret eder (Baer, Smith ve Allen, 2004; Brown ve Ryan, 2004; Bishop ve ark., 2004). Bu araçlar bilinçli farkındalık uygulaması yapan veya bilinçli farkındalık temelli psikoterapi gören bireylerin zamanla daha bilinçli farkında olup olmadığını ve bu değişimlerin psikolojik sağlığa aracılık edip etmediğini anlamak için gereklilik arz eder.

Psikologlar insan davranışını, karakterini ve psikolojik fonksiyonlarını ölçen pek çok psikometrik araç geliştirmişlerdir. Bu yöntemlerden bazıları bilinçli farkındalığı ölçmek için uygun değildir. Örneğin, gözleme dayalı metotlar bilinçli farkındalık bir başkası tarafından kolayca gözlemlenemediği için uygun olmayabilir. Psikolojik değişkenler hakkında bilgi edinmek için en pratik yol onların hakkında insanlara sormaktır (Baer, 2011). Bu yüzden özbildirime dayalı psikolojik ölçekler pek çok açıdan daha popülerdir.

Son yıllarda, öz bildirime dayalı psikolojik ölçekler bilinçli farkındalığı ölçmek için geliştirilmiştir. Literatürdeki ölçeklerin çoğu günlük hayattaki bilinçli farkındalık eğilimini ölçmek için düzenlenmiştir ve günlük yaşantılara bilinçli farkında olarak tepki verme eğiliminin, pratikle birlikte değişebileceği farz edilmektedir. Bu ölçeklerin temel bir amacı da zaten bilinçli farkındalık müdahalesi veya uzun dönem bilinçli farkındalık pratiğinde oluşan değişimleri ölçmektir (Baer, 2011).

Kabat-Zinn (2003) hepimizin öyle ya da böyle bilinçli farkında olduğumuzu söylemiştir; fakat insanlara bilinçli farkındalık ölçeklerinde bunu açıkça sormak işe yarar değildir; çünkü bu terimle ilgili ya kendine özgü anlayışları olacak ya da hiçbir anlayışları olmayacaktır (Baer, 2011). Bu yüzden, bilinçli farkındalık ölçeklerinde alışlagelmiş bir dil kullanmak önemli yer tutar. Çoğu bilinçli farkındalık ölçeği geliştiriciler bilinçli farkındalığın nasıl sıradan bir dille ifade edileceğini bilinçli farkındalık pratiği yapanlara veya bilinçli farkındalık hocalarına sormuşlardır (Baer, 2011). Aynı zamanda ters-skor maddeleri kullanmak da farkındasızlığı ölçmek için anlamlı olacaktır.

Bilinçli farkındalığı ölçmek için araçların gelişmesi için bilinçli farkındalığın tanımı hakkında açıklık gerekmektedir. Clark ve Watson (1995; akt. Baer, Walsh ve Lykins, 2009) güvenilir bir ölçmenin temelini, hedef yapının (construct) kesin ve detaylı kavramına dayanması gerektiğini ifade ederler. Ancak, güncel literatürlerin bilinçli farkındalığa dair pek çok tanımı bulunmasına rağmen, birçok araştırmacı bilinçli farkındalığın çözümü zor ve kısmen anlaşılabilir bir yapısı olduğunu ve onu somut terimlerle tanımlamanın zor olduğunu belirtmişlerdir.

Diyalektik Davranış Terapisinde, bilinçli farkındalık bir takım birbiriyle ilişkili becerilerle operasyonelleştirilir; üçü kişinin bilinçli farkındalık uygulaması yaparken *ne* yaptığı, diğer üçü de bunu *nasıl* yaptığı ile ilişkilidir (Linehan, 1993; akt. Baer ve ark., 2009). “Ne” becerileri, şimdiki deneyim *gözlemi* (fark etmek), *tanımlama* (gözlemlenen deneyimlere kelimelerle etiketlemek), *katılım* (şimdiki eyleme dikkatini tam olarak vermek) iken; “nasıl” becerileri, yargısızlık (kabullenme, izin verme ve değerlendirmeden kaçınma), tek-dikkatlilik (bölünmemiş dikkatle) ve etkili olmadır (becerikli araçları kullanma) (Baer ve ark., 2009).

Tanımlamalar, açıklamalar ve bilinçli farkındalık uygulamalarının talimatları bir araya getirildiğinde, bilinçli farkındalığın çok faktörlü yapısı şu şekilde kavramsallaştırılabilir: şu anda meydana gelen deneyimlere dikkatini vermek (gözlem ve fark etme), onları kelimelerle etiketleme, farkındalıkla hareket etme veya otomatik pilottan kaçınma (Baer, 2011). Dikkatin temel özellikleri da burada önem taşır. Bu özellikler şu şekildedir: kabullenme, açıklık, izin verme, yargılamama, isteklilik, kibarlık ve merak.

Yakın zamanda birçok bilinçli farkındalık ölçeği geliştirilmiştir. Aşağıda halihazırda var olan bilinçli farkındalık ölçekleri ve özellikleri kısaca yer almaktadır.

1.2.1 Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri

Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri (The Freiburg Mindfulness Inventory-FMI; Buchheld, Grossman ve Walach, 2001) 30 maddeli ve 4 dereceli Likert tipinde bir ölçme aracıdır. Yargısız şimdiki zaman gözlemini ve negatif deneyimlere açıklığı değerlendirir. Orijinal versiyonu deneyimli meditasyoncuların kullanımı için düzenlenmiştir. Bu yüzden bazı maddeler, hiç meditasyon deneyimi olmayan kişiler için anlaşılması zor olabilir. Bir sonraki versiyonu (Walach, Buchheld, Buttenmuller, Kleinknecht ve Schmidt, 2006) orijinal maddelerden 14 tanesini içerir ve meditasyon yapmayan popülasyonun kullanımı için düzenlenmiştir. Henüz ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılmamıştır.

1.2.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale-MAAS; Brown ve Ryan, 2003) 15 maddeli dikkati ve günlük hayattaki şimdiki zaman farkındalığını ölçen bir araçtır. Otomatik pilot gibi davranmak ve şimdiki zamana dikkatini vermemek gibi bilinçli farkındalıkla bağdaşmayan özellikleri tanımlayan maddeler yer almaktadır. MAAS tek faktörlü bir yapıya sahiptir, tek bir toplam puan verir ve 6 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. Şu an halihazırda Türkçe versiyonu olan bu tek ölçek Türkçe'ye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) adı altında uyarlanmıştır.

BİFÖ'nün uyarlanması için kullanılan İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. BİFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek orijinali gibi tek boyutlu bir yapı göstermektedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmekte olup ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

1.2.3 Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri

Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills-KIMS; Baer, Smith ve Allen, 2004) 39 maddeli olup bilinçli farkındalığın dört elementini ölçmek için dizayn edilmiştir. Bu dört element, şimdiki zaman deneyimlerini gözlemlenme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve şimdiki zaman deneyimlerini yargılamadan kabul etmedir. KIMS 5 dereceli Likert tipi bir ölçek olup, çoğunlukla bilinçli farkındalık becerilerinin Diyalektik Davranış Terapisi tarafından kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır. Henüz ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılmamıştır.

1.2.4 Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği - Revize Edilmiş Hali

Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği-Revize Edilmiş Hali (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised-CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau, 2007) 12 maddelidir ve 4 dereceli Likert tipindedir. Günlük hayattaki düşünce ve hislerin dikkat, farkındalık, şimdiye odaklılık, kabullenme ve yargısızlığını ölçmektedir. Henüz ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılmamıştır.

1.2.5 Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi

Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi (The Southampton Mindfulness Questionnaire-SMQ; Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers ve Dagnan, 2008) 16 maddeli bir ölçektir. Hoş olmayan düşünce ve imgeler canlandığında bilinçli farkında gözlem, salıverme (letting go), hoşnutsuz olmama (non-aversion) ve yargısızlığı içeren bilinçli farkındalığın elementlerini ölçmek için dizayn edilmiştir. Henüz ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılmamıştır.

1.2.6 Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Philadelphia Mindfulness Scale-PHLMs; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow, 2007) 20 maddeli olup ve bilinçli farkındalığın farkındalık ve kabullenme olan iki boyutunu ölçer. Farkındalık maddeleri içsel ve çevresel deneyimlerin farkına varmayı ve gözlemine içerir. Kabullenme maddeleri yargısızlık ve deneyimlere açık olmak ile bunlardan kaçınma çabalarından sakınmayı ölçer. Henüz ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılmamıştır.

1.2.7 Toronto Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Toronto Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Toronto Mindfulness Scale-TMS; Lau ve ark., 2006) bilinçli farkındalığı bir özellik gibi değil de, bir durum olarak ölçen bir ölçektir. Katılımcılar önce 15 dakikalık bir meditasyon yaparlar ve ardından deneyimlerinin farkında olup olmadığını ve kabul edip etmediklerini derecelendirirler. TMS iki faktörlü bir yapıya sahiptir: içsel deneyimler hakkında merak ve deneyimlere mesafe koyabilme. Henüz ölçeğin Türkçe adaptasyonu yapılmamıştır.

1.2.8 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Çok büyük örneklem kullanılarak oluşturulan bu ölçek (Five Facets Mindfulness Questionnaire-FFMQ) Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri, Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi ölçüm araçları üzerinde çalışılarak

hazırlanmıştır. Ampirik ve istatistiki yöntemler kullanılarak en güçlü psikometrik özellikler gösterilen maddeler seçilip (Baer, 2011) 39 maddeli bir ölçek oluşturulmuştur.

Bilinçli farkındalığın boyutlarını sistematik olarak araştırmak için Baer ve ark., (2006) yukarıda belirtilen beş ölçekten oluşturulan tek bir data seti üzerinde madde havuzu düzenleyip, bu maddelerin faktör analizini yapmışlardır. Bu analiz aynı zamanda bilinçli farkındalığın operasyonelleştirilebilmesi için de önem taşır (Baer ve ark., 2009). Bu analiz beş faktörlü bir sonuç önermiştir. KIMS ölçeğinde de var olan dört boyuta - gözlemlene (observing), tanımlama (describing), farkındalıkla davranma (acting with awareness) ve içsel deneyimleri yargılamama (nonjudgement of inner experience)- ek olarak beşinci boyut olan içsel deneyimlere tepkisizlik (nonreactivity to inner experience) eklenmiştir.

Gözlemlene, hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyarınları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içerir (örn: “Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim”). *Tanımlama*, gözlemlenen deneyimleri kelimelerle etiketlemeye işaretir (örn: “Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir”). *Farkındalıkla davranma*, anlık deneyimlere dikkatini vermeyi içerir veya kişinin hareketlerinin farkında olmadığı otomatik pilotun veya mekanik davranışın tersi denilebilir (örn: “Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur”). *İçsel deneyimleri yargılamama*, biliş ve duygulara karşı değerlendirme yapmayan tutum almayı içerir (örn: “Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm”). *İçsel deneyimlere tepkisizlik* düşüncelerin ve hislerin, onlara esir olmadan veya yakalanmadan, gelip gitmesine izin verme eğilimidir (örn: “Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm”).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği 1 ve 5 arasında değişen 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı (coefficient alpha) .75 ile .91 arasında değişmektedir. Örneklemin tamamı üniversite lisans öğrencilerini içeren 613 ve 268 kişilik iki ayrı gruptan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir.

Ölçeğin değerlendirme bilgisi ise şu şekildedir: Gözleme maddeleri 1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 ve 36; Tanımlama maddeleri: 2, 7, 12 (ters), 16 (ters), 22 (ters), 27, 32 ve 37; Farkındalıkla Davranma maddeleri: 5 (ters), 8 (ters), 13 (ters), 18 (ters), 23 (ters), 28 (ters), 34 (ters) ve 38 (ters); Yargısızlık maddeleri: 3 (ters), 10 (ters), 14 (ters), 17 (ters), 25 (ters), 30 (ters), 35 (ters) ve 39 (ters); Tepkisizlik maddeleri: 4, 9, 19, 21, 24, 29 ve 33 numaralı sorulardır.

Yayınlanmış literatür göstermektedir ki, yukarıda aktarılan bilinçli farkındalık ölçekleri güvenilirdir (Baer, 2011). Örneğin, pek çoğunun puanlamaları birbiriyle anlamlı derecede korelasyon göstermektedir. Çoğu yazar günlük hayattaki bilinçli farkındalığın doğasına dair benzer kavrayışlara sahiptir. Tek istisnai ölçek Toronto Bilinçli Farkındalık Ölçeği'dir; çünkü günlük hayatımızdaki bilinçli farkındalığı değil, onun yerine belirli bir bilinçli farkındalık pratiğindeki bilinçli farkındalığı ölçmektedir.

1.3 ARAŞTIRMANIN AMACI

Klinik psikolojide kanıt odaklı uygulama görüşü, tedavinin etkilerinin ve değişim mekanizmalarının bilimsel olarak araştırılmasını gerektiğini önerir. Görgül kanıt, bilinçli farkındalık odaklı tedavilerin insanların depresyon, anksiyete, ağrı ve stres gibi pek çok önemli problemlerden dolayı acı çekmesinde klinik olarak anlamlı gelişmeler gösterdiğini belirtmiştir (Baer, 2011). Ancak, bu yararlı sonuçlara neden olan değişim mekanizmaları tam olarak belirgin değildir.

En temel sorular bilinçli farkındalık eğitimlerinin günlük hayattaki deneyimlere daha bilinçli farkında olarak tepki verme eğilimini artırıp artırmadığı ve eğer artırıyorsa da ruh sağlığında gözlenen bu gelişmelerin sorumlusunun bu değişimler olup olmadığıdır. İşte bu sorulara yanıt verebilmek, bilinçli farkındalığı değerlendiren teknikleri gerektirir. Bunun için de bilinçli farkındalığı ölçme ve değerlendirme araçlarının varlığı büyük önem arz etmektedir.

Operasyonel tanımı üzerinde hala tartışmaların sürdüğü dönemde bilinçli farkındalığı ölçen araçların varlığı ve gelişimi anlamlı bir değer kazanmaktadır. Literatürde çeşitli bilinçli farkındalık ölçekleri yer almaktadır. Ancak, ülkemizde bilinçli farkındalık üzerine yayınlanmış birkaç çalışma yer almakta ve henüz kavram pek bilinmemektedir.

Bir tedavi yönteminin etkililiğinin standartları, çalışılan popülasyona ve koşullara göre de değişebilmektedir (Baer, 2011). İşte bu yüzden, bilinçli farkındalığı ülkemize tanıtmak ve ülkemizde de bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmaların yapılabilmesi için bilinçli farkındalık ölçeklerinin Türkçe'ye kazandırılması araştırmanın amacını temsil etmektedir.

Yapılan literatür incelemeleri sonucunda var olan bilinçli farkındalık ölçekleri araştırılmış ve aralarından uyarlanması yapılmak üzere Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği seçilmiştir. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin seçilmesinin nedeni, yakın bir geçmişte geliştirilen pek çok bilinçli farkındalık ölçeklerinin faktör analizine dayanmasından ve böylece bilinçli farkındalığın nasıl kavramsallaştırabileceği ve ölçülebileceği hakkında görgül temelli güncel bir fikir sağlamasından (Baer ve ark., 2006) kaynaklanmaktadır. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi ölçüm araçlarıyla oluşturulan tek bir data seti üzerinden hazırlanan madde havuzunda ampirik ve istatistiki yöntemler kullanılarak en güçlü psikometrik özellikler gösteren maddeler seçilerek oluşturulmuştur.

Dolayısıyla, bu araştırmanın amacı Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmasının yapılmasıdır. Aynı zamanda bazı demografik değişkenlerin bilinçli farkındalığı ne derece etkileyip etkilemediği de araştırılacaktır.

1.4 ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Bilinçli farkındalık pratiğinin yararlı sonuçlara neden olduğu bilinse de, çok az araştırma bu yararlı sonuçlara neden olan mekanizmaları veya süreçleri incelemiştir. Pek çok araştırmacı ise, bu süreçleri açıklığa kavuşturmanın ancak bilinçli farkındalığı ölçen psikometrik olarak güvenilir yöntemlerle mümkün olacağını belirtmiştir.

Bu yöntemler, bilinçli farkındalık pratiği yapan insanların zamanla daha bilinçli farkında olup olmadığını ve bu değişimlerin psikolojik sağlık üzerindeki bilinçli farkındalığın etkilerine aracılık edip etmediğini test etmek için gereklidir (Baer ve ark.,

2008). Bilinçli farkındalık kavramının daha ilerlemesi için bilinçli farkındalığı güvenilir ve geçerli öz değerlendirmeye dayalı ölçmek çok önemli bir araştırma önceliği taşımaktadır (Bishop ve ark., 2004).

Bu anlamda, henüz kavramın çok yeni olduğu ülkemizde de bilinçli farkındalığı ölçen araçların olması bu alanda çalışmaların yapılması ve teşviki için büyük önem taşımaktadır. Amerika Birleşik Devletleri dışında da bilinçli farkındalığı araştırmak için, kullanılacağı yere özgü kültürde de ölçüm araçlarının varlığı önemlidir. Burada uyarılma çalışmaları önem kazanmaktadır; çünkü araştırmalar göstermektedir ki bir kültürdeki iyi psikometrik özellikler otomatik olarak diğer kültüre aktarılmamaktadır (Erkut, 2010).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanıp psikoloji literatürüne kazandırılması yukarıda anlatılan nedenler ışığında büyük anlam ifade etmektedir. Literatürde bilinçli farkındalığı ölçen bir diğer ölçüm aracı olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BFÖ) bulunmasına rağmen, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin bilinçli farkındalığı daha kapsamlı ve geniş bir çerçevede değerlendirmesi ölçeğin Türkçe'ye uyarlanmasının önemini arttırmaktadır.

Aynı zamanda, bilinçli farkındalığın operasyonelleştirilmesinin henüz ilk evrelerinde, farklı görüş açılarından farklı ölçüm araçlarının olması, çok bileşenli bilinçli farkındalık kavramını araştırmak için önemlidir. Ölçüm araçlarında seçeneklerin olması, araştırmacılara araştırma amaçları doğrultusunda ölçüm aracı tercih etmelerinde esneklik sağlayacaktır. Bu bilgiler gözetildiğinde, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması, henüz ilk evrelerinde olan bilinçli farkındalığın hem dünyada hem de ülkemizde araştırılmasında gelişmeler kaydetmek için çok büyük bir değer ve önem taşımaktadır.

2. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1 EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırma evreni 2012-2013 eğitim ve öğretim döneminde İstanbul'un bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören lisans öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise bu vakıf üniversitesinden seçkisiz örneklem yoluyla seçilen ve araştırmaya katılmayı kabul eden toplamda 570 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçeğin adaptasyonu çalışmasında, yapı geçerliği (construct validity) çalışması 465, test-tekrar test güvenilirliği çalışması toplamda 30, , dilsel eşdeğerlik çalışması 33 ve benzer ve ayırt edici ölçek geçerliği (convergent and discriminant validity) çalışması 42 kişiyle yürütülmüştür.

2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

2.2.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmaya katkı sağlayacağı düşünülen bazı kişisel bilgi içeren sorular sorulmuştur. Bunlar devam ettikleri fakülte, sınıf, yaş, cinsiyet gibi soruların yanında, anne-baba eğitim durumları ve kardeş sayıları ile kaçınıcı çocuk olduklarıdır. Bunun yanı sıra, formda eğitim süresince kimlerle yaşadıkları, spor veya meditasyon-yoga yapıp yapmadıkları, travmatik yaşam olayı geçirip geçirmediikleri ve psikolojik destek alıp almadıklarını içeren sorular da bulunmaktadır.

2.2.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) Brown ve Ryan tarafından geliştirilen (2003) 15 maddeli dikkati ve günlük hayattaki şimdiki zaman farkındalığını ölçen bir araçtır. MAAS tek faktörlü bir yapıya sahiptir, tek bir toplam puan verir ve 6 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Otomatik pilot gibi davranmak ve şimdiki zamana dikkatini vermemek gibi bilinçli farkındalıkla bağdaşmayan özellikleri tanımlayan maddeler yer almaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir.

Bu ölçek Türkçe'ye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) adı altında uyarlanmıştır. BİFÖ'nün uyarlanmasında kullanılan İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. BİFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek orijinali gibi tek boyutlu bir yapı göstermektedir ve 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 6 dereceli Likert tipinde bir ölçektir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmekte olup ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda da anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

2.2.3 Öz Duyarlık Ölçeği

Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek özsevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyuttan, 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlılık katsayılarının tüm alt ölçeklerde .70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu görülmüştür. Ölçek orijinalindeki gibi 26 maddeden ve altı faktörden oluşmaktadır. Ölçek 5 dereceli Likert tipinde bir ölçektir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayıları .72 ile .80, test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise .56 ile .69 arasında bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında sıralandığı ve %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki tüm farkların anlamlı olduğu bulunmuştur.

2.2.4 Beck Anksiyete Envanteri

Beck, Epstein, Brown ve Steer tarafından 1988 yılında geliştirilmiş bir ölçektir. Beck Anksiyete Envanteri (BAE) anksiyete belirtilerinin şiddetini belirleyebilmek için

geliştirilmiş 21 soruluk bir ölçektir. Kişinin son 7 gün içinde yaşadığı kaygı belirtilerinin sıklığını belirlemeyi hedefler. 4'lü likert tipi ölçüm yapmaktadır. Toplam ölçek puanları toplanarak hesaplanmakta, toplam puanlar 0 ve 63 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin yaşadığı anksiyetenin şiddetini gösterir. 8-15 puan arası hafif düzeyde anksiyeteyi, 16-25 puan arası orta düzeyde anksiyeteyi ve 26-63 puan arası şiddetli düzeyde anksiyeteyi göstermektedir.

Ölçeğin Ulusoy, Şahin ve Erkmén (1998) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93 olarak saptanmıştır. Test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise .57'dir. Ölçüt bağıntılı geçerlik çalışmasında ölçeğin otomatik düşünceler ölçeği ile .41, Sürekli Kaygı Envanteri ile .53 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör analizi sonucunda ölçeğin "Sübjektif Belirtiler" ve "Somatik Belirtiler" olmak üzere iki faktörden oluştuğu belirtilmektedir.

2.2.5 Algılanan Stres Ölçeği

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) yaşanan stresin düzeyini, yanıtlayıcının yaşamını ne ölçüde yordanamaz, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır ve ölçeğin maddeleri 1 ile 5 arasında puan almaktadır. Dört maddesi pozitif, altı maddesi negatif olarak puanlanmaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesi toplam puan üzerinden yapılmaktadır ve maddelerden alınan puanlar yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlık Cronbach alfa katsayısının .84, iki gün arayla gerçekleştirilen iki ölçüm sonucunda elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısının ise .85 olduğu bildirilmiştir.

Ölçeğin Türkçe versiyonu Berci (2006) tarafından geliştirilmiştir. Analizler sonucunda madde-toplam puan korelasyonunun .32-.66 arasında değiştiği, ölçeğin alfa katsayısının da .70 olduğu bulunmuştur. Faktör analizi sonucunda ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .41-.70 arasında değiştiği ve tek faktörden oluştuğu saptanmıştır. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .88 olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulguların ışığında, Algılanan

Stres Ölçeği'nin Türk toplumuna uygulanması açısından geçerli ve güvenilir olduğu söylenebilir.

2.3 İŞLEM

İlk olarak Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BBBFÖ) Türkçe'ye uyarlanmak istendiği BBBFÖ'yü geliştiren araştırmacıya bildirilmiş ve kendisinden gerekli izin e-posta aracılığıyla alındıktan sonra, ölçeğin uyarlama çalışmalarına başlanmıştır.

BBBFÖ'nün Türkçe'ye çevirisi için bir ön çalışma yapılmıştır. Bu ön çalışma çeviri ve geri-çeviri olmak üzere iki aşamadan oluşmuştur. İlk aşamada anketin maddeleri İngilizce'den Türkçe'ye iki dile de hakim olan üç akademisyen tarafından her madde için birden çok olası alternatif önerecek şekilde çevrilmiştir. Daha sonra bu taslak çeviriler, Türkiye'de psikoloji alanında doktora dereceli ve İngilizce'ye iyi derecede hakim olan iki profesyonele daha incelenmiştir. Değerlendirmede her bir ölçek maddesi için önerilen alternatifler arasından en uygun olanın seçilmesi veya yeni bir alternatif önerilmesi istenmiştir. Bu yapılan değerlendirmeler sonucunda çeviride farklılıklar bulunan maddeler üzerinde ortak ifadelerde anlaşılmış ve ortak onay alan maddeler anketin Türkçe formunu oluşturmuştur. Sonraki aşama olan geri-çeviri aşamasında, elde edilen ölçek maddeleri yeniden İngilizce'ye çevrilmiş ve bu sonuçla elde edilen maddeler üzerinde gerekli düzenlemeler yapılarak ölçeğin son hali oluşturulmuştur.

Sonra ölçeğin dilsel eşdeğerliğini saptayabilmek için önce İngiliz Dili ve Edebiyatı ile Çeviribilim bölümleri son sınıf öğrencilerinden oluşan 50 kişilik bir gruba BBBFÖ'nün İngilizce formu, iki hafta sonra da aynı gruba BBBFÖ'nün Türkçe formu uygulanmıştır. İki hafta sonra öğrencilerin ancak 33'üne ulaşılabilmektedir.

BBBFÖ'nün adaptasyonu için yapı geçerliğini saptayabilmek adına çeşitli fakültelerden toplamda 468 öğrenciye ulaşılmış ve BBBFÖ'nün Türkçe formu uygulanmıştır. Ancak veri temizleme sonrasında yüzde beşten fazla kayıp değer taşıyan 3 katılımcı analiz dışı bırakılmış ve çalışma 465 kişiyle yürütülmüştür.

BBBFÖ'nün ayırt edici ve benzer ölçek geçerliğini saptayabilmek için çeşitli fakültelerden toplamda 42 öğrenciye anket uygulanmıştır. Bu ankette kişisel bilgilerin

ve BBBFÖ'nün yanı sıra, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-duyarlık Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

BBBFÖ'nün test-tekrar test güvenilirlik çalışması için ise ölçek önce 50 kişilik çeşitli fakültelerden oluşan bir öğrenci grubuna uygulanmış; iki hafta sonra aynı gruba ulaşılmaya çalışılmış ve ulaşılabilen 30 öğrenciye tekrar aynı test uygulanmıştır.

Bütün bu uygulamalar sırasında, öğrencilere çalışma ile ilgili kısa bir ön bilgi verilerek verilerin hangi amaçla kullanılacağı bildirilmiş, gizlilik ilkesi önemle vurgulanmış ve uygulama tamamen gönüllülük esasına dayanmıştır. Anketteki ön bilgi formunda çalışma ve uygulamanın nasıl olduğu hakkında özet bilgi verilerek tek tek her öğrenciden katılım onayı alınmıştır. Uygulamalar, ilgili bölümlerden ve ders sorumlularından alınan izin ve önceden alınan randevu saatlerinde ya grup olarak, ya da öğrencilerin bulunduğu kampüs ortamında kişisel onaylar ve izin alınarak kağıt-kalem testi şeklinde ve tek oturumda yapılmıştır.

2.4 VERİ ÇÖZÜMLEME YÖNTEMLERİ

BBBFÖ'nün adaptasyonu için toplanan veriler puanlanarak doğrulayıcı faktör analizi haricinde tüm istatistiksel analizler SPSS 17.0 programıyla yapılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ise AMOS 16.0 programı kullanılarak yapılmıştır. BBBFÖ'nün madde analizini yapmak için ölçeğin madde toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek için, açılımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi ile faktör analizleri yapılmıştır. Faktör analizi iki kısımda gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada, faktör sayısına herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır. Bu aşamada öz değeri 1'den yüksek 9 faktör olduğu belirlenmiştir. İkinci aşamada ise scree plot'un değerlendirilmesi ve ölçeğin orijinal faktör yapısının 5'li faktörden oluşması sebebiyle faktör sayısı 5'e sabitlenerek analiz yinelenmiştir. Daha sonra, test-tekrar test güvenilirliği, dilsel eşdeğerliğinin belirlenmesi için Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayıları ve ölçeğin benzer ve ayırt edici ölçek geçerliği hesaplanmıştır. Daha sonraki aşamada ölçek üzerinde bazı değişkenlerin etkisinin bulunup bulunmadığının belirlenebilmesi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), ilişkilerin belirlenebilmesi için de yine Pearson Korelasyonları hesaplanmıştır.

3. BULGULAR

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen bulgulara yer verilecektir. Veri temizleme işlemlerinden sonra, öncelikli olarak araştırmaya katılan öğrencilere ait betimleyici istatistiklere yer verilecektir. Daha sonra güvenilirlik ve geçerlik analizlerine, faktör analizi sonuçlarına ve son olarak adaptasyonu yapılan ölçeğin üzerinde bazı demografik değişkenlerin etkisinin olup olmadığına bakılacaktır.

3.1. Veri Temizleme

Araştırma analizleri veri toplanan 468 katılımcı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce veri temizleme işlemi yapılmış; verinin normallik, doğrusallık ve homojenlik kriterlerini sağlayıp sağlamadığı sınıanmıştır. Öncelikle veri girişinin doğruluğu kontrol edilmiş ve yanlış girilen veriler düzeltilmiştir. Yüzde beşten fazla kayıp değer taşıyan 3 katılımcı (katılımcı numaraları: 116, 184 ve 417) analiz dışı bırakılmıştır. Tek değişken üzerinde (univariate outlier) ve birden fazla değişken üzerinde aykırı gözlem olan (multivariate outlier) katılımcıya rastlanmamıştır. Analizler toplam 465 kişi üzerinden gerçekleştirilmiştir.

3.2. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Betimleyici İstatistikler

Araştırmaya 465 üniversite öğrencisi katılmıştır. Analize dahil edilen katılımcıların sosyo-demografik özellikleri Tablo-1 ve Tablo-2’de sunulmuştur.

Katılımcıların % 44.7’si erkek (n = 208) ve % 55.3’ü kadındır (n = 257). Yaş aralığı 18 ile 39 arasında değişmektedir (M = 21.46, S = 2.23).

Katılımcıların hangi sınıflara devam ettiği sorulduğunda, 1. sınıfa devam eden öğrencilerin 204 (% 43,9), 2. sınıfa devam eden öğrencilerin 127 (% 27,3), 3. sınıfa devam eden öğrencilerin 74 (% 15,9) ve 4. sınıfa devam eden öğrencilerin 60 (% 12,9) kişi oldukları görülmüştür

Tablo 1: Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

Süreklilik Gösteren Özellikler								
	<i>M</i>	<i>S</i>	<i>Minimum değer</i>	<i>Maksimum değer</i>				
Yaş	21.46	2.23	18	39				
Dağılım Gösteren Özellikler								
		<i>Frekans</i>	<i>Yüzde %</i>		<i>Frekans</i>	<i>Yüzde %</i>		
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	257	55.3	<i>Anne Eğitim Düzeyi</i>	Okuryazar değil	11	2.4	
	Erkek	208	44.7		Okuryazar/ İlkokul mezunu	69	14.8	
<i>Sınıf</i>	1. Sınıf	204	43.9		Ortaokul mezunu	51	11.0	
	2. Sınıf	127	27.3		Lise mezunu	172	37.0	
	3. Sınıf	74	15.9		Üniversite mezunu	157	33.8	
	4. Sınıf	60	12.9		Bilgi yok	5	1.1	
<i>Fakülte</i>	Eğitim Fakültesi	85	18.3		<i>Baba Eğitim Düzeyi</i>	Okuryazar değil	2	0.4
	Fen Ed. Fakültesi	82	17.6			Okuryazar/ İlkokul mezunu	40	8.6
	Mühen. ve Mimar. Fakültesi	103	22.2			Ortaokul mezunu	59	12.7
	İktisadi ve İdari Bil. Fakültesi	54	11.6			Lise mezunu	131	28.2
	Ticari Bilimler Fakültesi	65	14.0	Üniversite mezunu		213	45.8	
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	15	3.2	Bilgi yok		20	4.3	
	Bilgi yok	61	13.1	<i>Kiminle Bir Yaşıyor</i>		Tek başına	88	18.9
<i>Ay. Gelir Dz.</i>	Düşük	14	3.0		Aile üyeleriyle	251	54.0	
	Orta	203	43.7		Arkadaşlarla	111	23.9	
	Yüksek	248	53.4		Akrabalarla	15	3.2	
<i>Doğum Sırası</i>	İlk	248	53.3	<i>Kardeş Sayısı</i>	0	73	15.7	
	Orta	74	15.9		1	253	54.4	
	Son	130	28.0		2	90	19.4	
	Bilgi yok	13	2.8		3+	49	10.5	

Not: *M*=Ortalama, *S*=Standart Sapma, *Ay. Gelir Dz.*= Aylık Gelir Düzeyi

Katılımcılar, eğitim öğretimlerini devam ettirdikleri fakültelere göre incelendiğinde, öğrencilerin % 22,2'sinin (n= 103) Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'ne, % 18,3'ünün (n= 85) Eğitim Fakültesi'ne, % 17,6'sının (n= 82) Fen-Edebiyat Fakültesi'ne, % 14'ünün (n= 65) Ticari Bilimler Fakültesi'ne, % 11,6'sının (n= 54) İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi'ne ve % 3,2'sinin (n= 15) Sağlık Bilimleri Fakültesi'ne devam ettiği bulunmuştur. Katılımcıların % 13,1'i (n= 61) bu soruya cevap vermemiştir.

Katılımcıların ailelerinin gelir durumlarını nasıl algıladıkları araştırıldığında, % 53,4'ünün (n= 248) yüksek, % 43,7'sinin (n=203) orta ve % 3'ünün (n=14) düşük olarak bulunmuştur. Katılımcıların doğum sırasına bakıldığında ise, %53,3'ünün (n=248) ilk, % 28'inin (n= 130) son, % 15,9'unun (n= 74) ortanca çocuk olduğu görülmüştür. Bu soruyu % 2,8'i (n=13) cevaplamamıştır. Öğrencilerin kardeş sayısı araştırıldığında ise, % 54, 4'ünün (n=253) 1 kardeşi olduğu, % 19,4'ünün (n=90) 2 kardeşi olduğu, % 15,7'sinin (n=73) tek çocuk olduğu ve % 10,5'inin (n= 49) 3 veya daha fazla kardeşi olduğu bulunmuştur.

Katılımcıların anne eğitim düzeyleri incelendiğinde, en büyük oranın lise mezunlarına (n=172, % 37) ait olduğu görülmektedir. Geriye kalan katılımcıların annelerinin % 33,8'i (n=157) üniversite mezunu, % 14,8'i (n= 69) okuryazar veya ilkokul mezunu, % 11'i (n= 51) ortaokul mezunudur ve % 2,4'ü ise okuryazar değildir. Bu soruyu % 1,1'i (n=5) boş bırakmıştır. Katılımcıların baba eğitim düzeyleri incelendiğinde ise, en büyük oranın üniversite mezunlarına (n= 213, % 45, 8) ait olduğu rapor edilmiştir. Geriye kalan katılımcıların babaları % 28, 2'si (n= 131) lise mezunu, % 12,7'si (n= 59) ortaokul mezunu, % 8,6'sı (n= 40) okuryazar veya ilkokul mezunudur ve % 0,4'ü (n= 2) ise okuryazar değildir. Bu soruyu % 4,3'ü (n= 20) boş bırakmıştır.

Katılımcılar eğitim öğretim süresi boyunca kiminle birlikte yaşadıklarına göre incelendiğinde, % 54'ünün (n= 251) aile üyeleriyle, % 23,9'unun (n= 111) arkadaşlarıyla, % 18,9'unun (n= 88) tek başına ve % 3,2'sinin (n= 15) akrabalarıyla yaşadığı görülmüştür.

Son olarak, katılımcıların psiko-fizyolojik özellikleri Tablo 2'de yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların spor yapıp veya yapmadıklarına bakıldığında, katılımcıların % 77,2'sinin (n=359) spor yaptığı, % 22,8'inin (n= 106) ise yapmadığı rapor edilmiştir.

Katılımcılar hiç meditasyon veya yoga yapıp yapmadıklarına göre incelendiğinde, katılımcıların % 80,4'ünün (n= 374) daha önce meditasyon veya yoga yapmadıkları, % 19,6'sının (n=91) ise yaptıkları görülmüştür. Katılımcıların daha önce fiziksel veya duygusal bir travma yaşayıp yaşamadıkları araştırıldığında, % 65,4'ünün (n= 304) yaşamadığı, % 34,6'sının (n= 161) ise yaşadığı rapor edilmiştir. Son olarak, katılımcıların daha önce psikolojik danışmanlık hizmeti alıp almadıklarına bakıldığında ise % 64,7'sinin (n=301) almadığı ve % 35,3'ünün (n=164) ise aldığı görülmüştür.

Tablo 2: Katılımcıların Psiko-Fiziksel Özellikleri

Psiko-Fiziksel Özellikler							
		Frekans	Yüzde %			Frekans	Yüzde %
Spor	Evet	359	77.2	Travm.	Evet	161	34.6
	Hayır	106	22.8		Hayır	304	65.4
Medit.	Evet	91	19.6	Ps. Des.	Evet	164	35.3
	Hayır	374	80.4		Hayır	301	64.7

Not: Medit.= Meditasyon+Yoga, Travm.= Fiziksel veya duygusal travma, Ps. Des.= Psikolojik Destek

3.3 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri

3.3.1 Ön Güvenirlik Analizleri

3.3.1.1 Cronbach Alfa Katsayısı

Bu noktada öncelikli olarak ölçeğin iç tutarlık analizleri (Cronbach's Alpha) gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayısı ile tüm maddeler arasındaki tutarlılık hesaplanır (Doğan, 2009). Bu analizler iç tutarlığı düşüren madde kalmayınca kadar sürdürülmesi amaçlanılmıştır. Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan ilk analizlerin ardından testin tamamı için toplam Cronbach's Alpha değeri $\alpha=.80$ olarak hesaplanmıştır. Alpha değeri üzerinde negatif (düşürücü) yönde etkide bulunduğu belirlenen maddelerin hiçbirisinin Cronbach's Alpha güvenirlilik katsayısı üzerindeki

etkisi 0.03'den büyük olmaması, madde sayısının yetersiz olması ve standardizasyonu yapılmış bir test için “çok iyi” olarak kabul edilen güvenilirlik katsayısı .80 değerinde olması sebebiyle bu aşamada herhangi bir madde çıkarımına gidilmemiştir.

3.3.1.2 İki Yarım Test Güvenirliği

Cronbach's Alpha katsayısının belirlenmesine ek olarak maddelerin iki eşdeğer yarıya bölünmesi ile elde edilecek güvenirligi (split-half reliability) ayrıca hesaplanmıştır. Bu bağlamda, Guttman değeri (Guttman split-half) $G=.746$; Spearman değeri (Equal-length Spearman-Brown) $S=.745$ olarak hesaplanmıştır. Elde edilen kat sayı değerlerinin .70 ve yukarısı bir değere sahip olması (Sipahi, Yurtkoru ve Çinko, 2008; akt. Kılıçgün ve Oktay, 2011) ölçeğin iki yarım test güvenirliginin yüksek bir tutarlılığa sahip olduğunu ifade etmektedir. Dolayısıyla, bu iç tutarlılık katsayı değerleri de yine yeterli görülmüştür.

Diğer taraftan maddelerin ayırt ediciliklerini görebilmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucuna göre tüm maddeler için alt %27'lik ve üst %27'lik grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak $p<.001$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Söz konusu sonuçlar maddelerin ölçtükleri özellik açısından ayırt edici olduğunu ve her bir maddenin aynı yapı içinde olduklarının psikometrik olarak ispatıdır.

3.3.2 Geçerlik Analizleri

3.3.2.1 Yapı Geçerliği

Yapı geçerlik işlemleri için öncelikle maddeler arasındaki gruplaşmaları (faktör) belirlemek amacıyla faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Faktör analizleri sürecinde KMO ve Bartlett değerleri belirlenmiş; temel bileşenler analizi gerçekleştirilmiş son olarak da orijinal çalışmada da belirtildiği gibi faktörler arası korelasyon değerlerinin yüksek olması nedeniyle açımlayıcı faktör analizi sırasında “Standart eğik rotasyon” (direct oblimum) döndürme yöntemi tercih edilmiştir.

Öncelikle, örneklem genişliğinin açımlayıcı faktör analizi için yeterli olup olmadığı Kaiser-Meyer-Olkin testi ve Bartlett testi ile sınıanmıştır. İlk basamak ile ilgili KMO ve

Bartlett değerleri Tablo 3'te yer almaktadır. Görüldüğü üzere KMO değeri .80'in üzerindedir (KMO= .85) ve ki kare değeri istatistiksel olarak anlamlı çıkmıştır ($p < 0.01$). Bu değerlerden örneklemin büyüklüğünün çok iyi derecede yeterli olduğu görülmektedir (Field, 2005). Tavşancıl (2002)'a göre faktör analizinde verilerin normal dağılımla uyumlu olması gerekir. Verilerin çok değişkenli normal dağılımdan gelip gelmediği ise Bartlett testi ile ortaya konulmaktadır. Bartlett testinin sonucu ne kadar yüksek ise anlamlı olma olasılığı da o kadar yüksektir. Elde edilen verilere uygulanan Bartlett Testi anlamlı (Chi-Square $\chi^2 = 5579.68$; $p = 0,000$) çıkmıştır. Bu sonuç, verilerin normal dağılımla uyumlu olduğunu göstermektedir.

Tablo 3: KMO ve Bartlett's Testi Sonuçları

<i>KMO ve Bartlett's Testi Değerleri</i>		
<i>K.M.O. Örneklem Yeterliliği</i>		0.853
<i>Bartlett's Testi</i>	Ki Kare	5579.68
	Serbestlik Derecesi	741
	p	0.000

Faktörlenebilirlik kriteri olarak son olarak maddeler arası anti- imaj korelasyonlarına bakılmıştır. Faktörlenebilirlik kriteri olarak anti-imaj korelasyonlarının .50'den büyük olması gerekmektedir. Yapılan analiz göstermektedir ki anti-imaj korelasyonları 0.706 (madde 24) ve 0.926 (madde 37) arasında değişmektedir. Bu bulgular verinin faktör analizi yapılabileceğinin göstergesidir.

3.3.2.1.1 Açıklayıcı Faktör Analizi

Faktörlenebilirlik analizlerinden sonra ölçeğin faktör analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada açıklayıcı faktör analizi için herhangi bir faktör kısıtlamasına gidilmemiştir. Gerçekleştirilen faktör analizleri sonucunda elde edilen madde ortak yükleri (communalities) değerleri Tablo 4'te yer almaktadır. Görüldüğü üzere bu değerler 0,395 (madde 21) ile 0,789 (madde 13) arasında değişmektedir. Elde edilen bu bulgunun maddelerin ortak bir ana faktörden beslendiğinin kanıtı olduğu söylenilebilir.

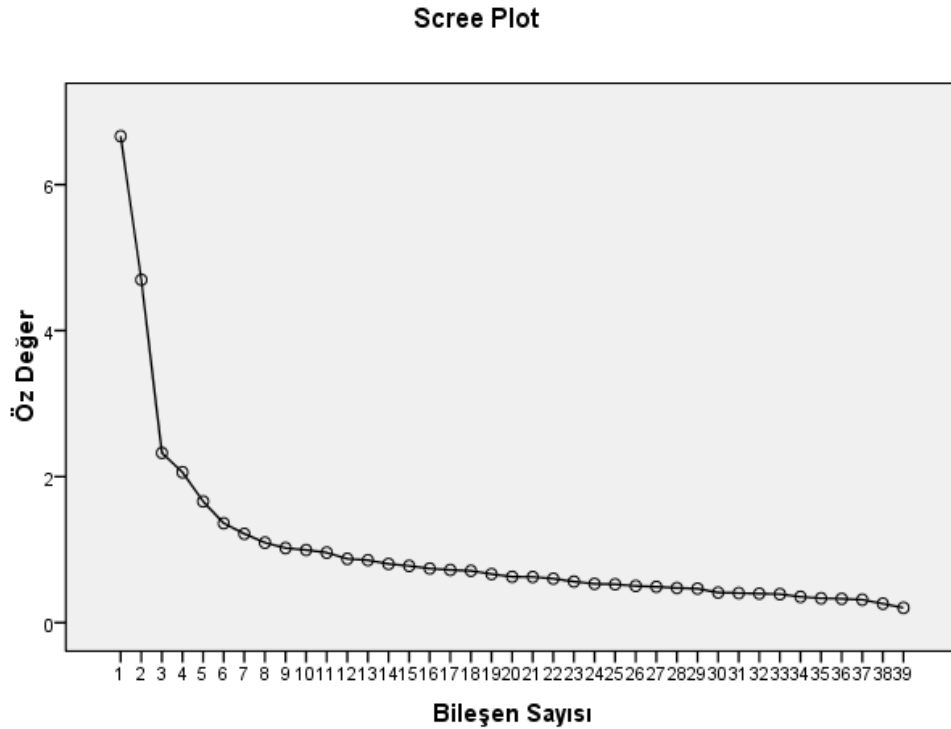
**Tablo 4: Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Madde Ortak Yükleri
(Communalities)**

<i>Madde</i>	<i>Ortak Yük</i>	<i>Madde</i>	<i>Ortak Yük</i>
m1	0,522	m21	0,395
m2	0,631	m22	0,631
m3	0,457	m23	0,651
m4	0,449	m24	0,546
m5	0,755	m25	0,540
m6	0,527	m26	0,601
m7	0,570	m27	0,628
m8	0,605	m28	0,553
m9	0,465	m29	0,609
m10	0,608	m30	0,589
m11	0,498	m31	0,613
m12	0,653	m32	0,501
m13	0,789	m33	0,572
m14	0,596	m34	0,641
m15	0,664	m35	0,285
m16	0,675	m36	0,509
m17	0,455	m37	0,486
m18	0,499	m38	0,526
m19	0,500	m39	0,641
m20	0,668		

Faktör sayısını belirlemek için Kaiser'in özdeğeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan faktör sayısı ve Cattell'in scree testi yer almaktadır (Henson & Roberts, 2006; Tabachnick & Fidell, 1996; Zwick & Velicer, 1986; akt., Şenol- Durak, Durak, & Elagöz, 2011). Önce, "standart eğik rotasyon" (direct oblimin) ile yapılan Açımlayıcı Faktör Analizinde Kaiser'in özdeğeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan faktör sayısı araştırılmıştır. Kaiser'in özdeğeri 1'in üzerinde olan 9 faktör gözlenmiş ve bu 9 faktör toplam varyansın %56.21'ini açıklamıştır. Aynı analiz varimax dik döndürme yöntemi tekniği ile de gerçekleştirilmiştir ve elde edilen bulguların oblimin döndürme yöntemi ile elde edilen bulgulara göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Faktör analizinde, faktörleşmenin sağlıklı olması için, ölçeğin kaç tane önemli faktörü ya da yapıyı ölçtüğüne karar vermede kullanılan scree plot grafiği (Büyüköztürk, 2002a) Şekil'1 de yer almaktadır. Şekil faktör analizinde öz değeri 1 veya 1'den daha büyük faktörler önemli faktörler olarak alınır bilgisiyile (Foster, 2001; Büyüköztürk, 2002a; Field, 2005; Kinnear ve Gray, 2006) incelendiğinde faktör analizi sonucunda elde edilen 5 faktörlü yapıyı değerlendirdiği sonucuna varılmıştır. Bu nitel değerlendirme aynı zamanda ölçeğin orijinal faktör yapısı ile de uyumlu olduğu için benimsenmiştir.

Şekil 1: Faktör Analizi Sonucunda Elde Edilen Scree Plot



Dolayısıyla ikinci aşamada, orijinal ölçeğin beş faktörlü yapısı ile paralellik gösteren Scree plot grafiği (Şekil 1) dikkate alınarak “standart eğik rotasyon” ile yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi yenilenmiş ve faktör sayısı 5’e zorlanmıştır. Beş faktörlü çözüm toplam varyansın % 44,27’sini açıklamıştır. Toplam varyansın; ilk faktör (Gözlemlene) % 5,18’ini, ikinci faktör (Tanımlama) % 17,09’unu, üçüncü faktör

(Farkındalıkla Davranma) % 5,83'ünü, dördüncü faktör (İçsel Deneyimleri Yargılamama) % 12,02'sini, ve son faktör (İçsel Deneyimlere Tepkisizlik) % 4,15'ini açıklamıştır.

Daha sonrasında maddelerin hangi alt boyutta yer aldıkları ve bu alt boyuttan aldıkları yüklerle bakılmıştır. Bir maddenin bir alt boyutta yer alması için aldığı faktör yükünün .30'dan büyük olmasına ve başka faktörlerden aldığı en büyük yük ile arasında en az .10 fark olmasına dikkat edilmiştir (Büyüköztürk, 2002a). Faktörler ve maddelerin bu faktörlerden aldıkları yükler Tablo 5'de yer almaktadır. Buna göre I. boyutta 9 madde yer almaktadır ve faktör yükleri 0,38 ile 0,75 arasında değişmektedir, II. boyutta 8 madde yer almaktadır ve faktör yükleri 0,54 ile 0,79 arasında değişmektedir, III. boyutta 8 madde yer almaktadır ve faktör yükleri 0,57 ile 0,70 arasında değişmektedir, IV. boyutta 8 madde yer almaktadır ve faktör yükleri 0,43 ile 0,69 arasında değişmektedir ve son olarak V. boyutta 6 madde yer almaktadır ve faktör yükleri 0,47 ile 0,72 arasında değişmektedir.

Orijinal ölçeğin faktör analizi sonuçları ile tutarlı olarak bir madde dışında (madde 4) ölçek maddelerinin beklenen faktör altında toplandığını gözlenmiştir. Beklentiler doğrultusunda maddelerin yükleri ait oldukları faktör için .40 ve üzerindedir. Hiçbir madde ait olmadığı faktörde .30 ve üzerinde yük almamıştır. Dördüncü maddenin ("Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarım") İçsel Deneyimlere Tepkisizlik faktörü altında yük alması gerekirken Gözlemeleme faktörü altında yük aldığı gözlenmiştir.

Tablo 5: Faktör Analizi Sonucunda Edilen Boyutlara Göre Faktör Yükleri

<i>Maddeler</i>	<i>Faktörler</i>				
	<i>F1</i>	<i>F2</i>	<i>F3</i>	<i>F4</i>	<i>F5</i>
<i>m1</i>	0,49				
<i>m4</i>	0,39				
<i>m6</i>	0,70				
<i>m11</i>	0,41				
<i>m15</i>	0,75				
<i>m20</i>	0,68				
<i>m26</i>	0,62				
<i>m31</i>	0,57				
<i>m36</i>	0,38				
<i>m2</i>		0,74			
<i>m7</i>		0,67			
<i>m12</i>		0,78			
<i>m16</i>		0,79			
<i>m22</i>		0,54			
<i>m27</i>		0,74			
<i>m32</i>		0,56			
<i>m37</i>		0,56			
<i>m5</i>			0,70		
<i>m8</i>			0,69		
<i>m13</i>			0,76		
<i>m18</i>			0,60		
<i>m23</i>			0,57		
<i>m28</i>			0,69		
<i>m34</i>			0,66		
<i>m38</i>			0,69		
<i>m3</i>				0,43	
<i>m10</i>				0,62	
<i>m14</i>				0,68	
<i>m17</i>				0,47	
<i>m25</i>				0,67	
<i>m30</i>				0,69	
<i>m35</i>				0,44	
<i>m39</i>				0,48	
<i>m9</i>					0,47
<i>m19</i>					0,57
<i>m21</i>					0,55
<i>m24</i>					0,72
<i>m29</i>					0,67
<i>m33</i>					0,47

Not: Madde yükleri <.30 olan değerler tabloda gösterilmemiştir.

Tablo 6: Faktörler ve Her Bir Faktörde Yer Alan Maddeler

Farkındalıkla Davranma

5. Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşırım ve dikkatim kolay dağılır.
8. Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.
13. Dikkatim kolay dağılır.
18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.
23. Ne yaptığının pek farkına varmaksızın, otomatige bağlanmışım gibime geliyor.
28. Ne yaptığıma çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.
34. Ne yaptığının farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatige bağlanmış gibi yaparım.
38. Kendimi, ne yaptığıma dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum.

Tanımlama

2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.
7. İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.
12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.
16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.
22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.
27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.
32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.
37. Genellikle şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.

Gözlemleme

1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.
- 4. Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarım.***
6. Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.
11. Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.
15. Saçlarımın arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.
20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürtlüleri gibi seslere dikkat ederim.
26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.
31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.
36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.

İçsel deneyimleri yargılamama

3. Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.
10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.
14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.
17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.
25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.
30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.
35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.
39. Mantığa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.

İçsel deneyimlere tepkisizlik

9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.
 19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.
 21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.
 24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissedirim.
 29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.
 33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.
-

3.3.2.1.2 Doğrulayıcı Faktör Analizi

Kültürlerarası karşılaştırmalarda “doğrulayıcı (confirmatory) faktör analizinin kullanılması, ölçek uyarlaması sırasında orijinal yapının korunup korunmadığının test edilmesinde çok önemlidir (Şahin, 1994; akt. Doğan, 2009). Öner (1987; akt. Doğan, 2009) bir ölçeğin başka bir dile uyarlanması sonucunda o ölçeğin faktör yapısında değişme olmaması beklendiği söyler. Belirlenen ölçek yapısının doğrulanması için “doğrulayıcı faktör analizi” tekniği kullanılır.

Bu çalışmada, Doğrulayıcı faktör analizi ile beş faktörlü çözümün doğruluğu AMOS 16.0 programı kullanılarak Yapısal eşitlik modellemesi ile sınanmıştır. Yapısal eşitlik modellerinde test edilen modelin uyum gösterip göstermediği iyilik uyum indeksleri¹ ile belirlenir (Durak, Şenol-Durak, Doğan, Özkan, Alpay & Halışçelik, 2012). En çok kullanılan uyum indeksleri ile ilgili ölçütler (Hu & Bentler, 1999; Bryne, 2001; Russell, 2002; Akt., Durak ve ark., 2012) Tablo 7’de verilmiştir.

Tablo 7: Yapısal Eşitlik Modellemelerinde Uyum İndeksleri

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 ECVI	Karşılaştırılan modeller arasında en düşük değeri alan model tercih edilir	

¹ Fazlalık Uyum İndeksi = Incremental Fit Index (IFI), Karşılaştırmalı Uyum İndeksi = Comparative Fit Index (CFI), Ortalama Hata Karakök Yaklaşımı = Root Mean Squared Error of Approximation (RMSEA)

Beş faktörlü çözümü içeren model, AMOS 16.0 programı kullanılarak sınanmıştır. Modelin iyi uyum gösterdiği gözlenmiştir; χ^2 (692, n = 465) = 1824.56, p = .001. İyilik uyum endeksleri de modelin iyi uyum gösterdiğini ortaya koymuştur. Buna göre, RMSEA = .059 (LO 90 = .056, HI 90 = .063) $\chi^2 / df = 2.637$, CFI = .970, SRMR = .076'dır. Sonuç olarak beş faktörlü yapı desteklenmiştir.

3.3.2.2 Ölçeğin Benzer ve Ayırt Edici Ölçek Geçerliği

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BBBFÖ) ayırt edici ve benzer ölçek geçerliğinin belirlenebilmesi için ölçeğin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Algılanan Stress Ölçeği (ASÖ) ve Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) arasındaki ilişkilere bakılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8-10'da yer almaktadır.

BİFÖ ile BBBFÖ tüm alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmaktadır. Fakat elde edilen bulgular incelendiğinde, BİFÖ ile Tanımlama ve Gözleme alt boyutları arasındaki ilişkilerin $p < 0.01$ seviyesinde anlamlı olduğu görülmektedir.

Tablo 8: BİFÖ ile BBBFÖ Arasındaki İlişkiler (N=42)

	<i>BFÖ</i>
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	0,25
<i>Tanımlama</i>	0,51**
<i>Gözleme</i>	0,76**
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	0,26
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	0,16

Not: ** $p < 0,01$

ÖDÖ ile BBBFÖ alt boyutları arasındaki ilişkiler Tablo 9'da yer almaktadır. Buna göre Farkındalıkla Davranma alt boyut skorları ile Öz Duyarlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). Diğer, taraftan öz duyarlılık ile İçsel deneyimleri yargılamama alt boyutu arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p < 0.05$). Diğer alt boyutlar ile öz duyarlılık arasında ise herhangi bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 9: ÖDÖ ve BBBFÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

	<i>Öz Duyarlılık</i>
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	0,35*
<i>Tanımlama</i>	-0,02
<i>Gözlemeleme</i>	-0,11
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	-0,32*
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	0,15

Not: * $p < 0.05$

BBBFÖ alt boyutları ile BAÖ ve ASÖ skorları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunup bulunmadığının belirlenebilmesi için Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10’da yer almaktadır. Buna göre, BBBFÖ alt boyutları ile öğrencilerin algılanan anksiyete ve stres seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0.05$).

Tablo 10: BAÖ ve ASÖ’nün BBBFÖ Alt Boyutları ile Arasındaki İlişkiler

	<i>Beck Anksiyete</i>	<i>Algılanan Stress</i>
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	-0,06	0,11
<i>Tanımlama</i>	-0,21	0,19
<i>Gözlemeleme</i>	-0,02	0,20
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	-0,03	-0,17
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	-0,26	0,01

3.3.3 Son Güvenirlilik Analizleri

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin bu noktada öncelikli olarak ölçeğin iç tutarlık analizleri (Cronbach’s Alpha) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları Gözlemeleme alt boyutu için .79, Tanımlama alt boyutu için .85, Farkındalıkla Davranma alt boyutu için .84, İçsel Deneyimleri Yargılamama alt boyutu için .73 ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt boyutu için .67 bulunmuştur.

3.3.3.1 Test - Tekrar Test Güvenirliği

Bir sonraki aşamada ölçeğin test-tekrar test güvenirliği belirleyebilmek için ön ve son uygulamaları arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11’de yer almaktadır. Buna göre ölçeğin ön ve son uygulamaları arasındaki korelasyon değerleri 0.23 ile 0.71 arasında değişmektedir. Ölçeğin, İçsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutunda ön ve son test uygulama skorları arasında manidar bir ilişki bulunamamıştır ($p>0.05$). Diğer alt boyutlarda ise ön test uygulamaları ile son test uygulamaları arasında manidar bir ilişki bulunmaktadır. Bu bulguların, genel olarak ölçeğin test – tekrar test güvenirliğinin yeterli seviyede olduğunun kanıtı olduğu söylenilebilir.

Tablo 11: Test – Tekrar Test Analiz Sonuçları (N=30)

	Son
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	0,65**
<i>Tanımlama</i>	0,38*
<i>Gözlemeleme</i>	0,58**
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	0,71**
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	0,23

Not: ** $p<0,01$; * $p<0,05$

3.3.3.2 Madde- Toplam Puan Korelasyonları

Tezbaşaran (1997)’a göre madde-toplam puan korelasyonu, bir maddenin testin tümünün ölçtüğu özelliği ölçüp ölçmediğinin bir göstergesidir. Bu analiz ile, bir maddeye ait puanlar ile ölçek puanları arasındaki korelasyon bulunmaktadır. Pearson Momentler Çarpımı korelasyonunun düzeltilmiş (corrected) formülü ile hesaplanan madde toplam puan korelasyonları, Gözlemeleme alt faktörü için .33 (madde 4) ile .65 (madde 15), Tanımlama alt faktörü için .47 (madde 22) ile .67 (madde 27), Farkındalıkla Davranma alt faktörü için .51 (madde 23) ile .69 (madde 13), İçsel Deneyimleri Yargılamama alt faktörü için .32 (madde 35) ile .53 (madde 14) ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik .30 (madde 33) ile .48 (madde 19) arasında değişmektedir.

3.3.4 Dilsel Eşdeğerlik Çalışması

Ölçeğin dilsel eşdeğerliğini belirleyebilmek için iki hafta ara ile ölçek her iki dile de hakim öğrencilere uygulanmıştır. Dilsel eşdeğerlik seviyesini belirleyebilmek için ön ve son uygulamaları arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12’de yer almaktadır. Buna göre ölçeğin İngilizce ve Türkçe uygulamaları arasındaki korelasyon değerleri 0.63 ile 0.92 arasında değişmektedir. Bu bulgunun ölçeğin dilsel eşdeğerlik koşulunun yeterli seviyede olduğunun kanıtı olduğu söylenebilir.

Tablo 12: Dilsel Eşdeğerlik için Gerçekleştirilen Analiz Sonuçları (N=33)

	Son
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	0,91**
<i>Tanımlama</i>	0,92**
<i>Gözlemleme</i>	0,74**
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	0,78**
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	0,63**

Not: ** $p < 0,01$

3.4 Bazı Demografik Özelliklerin BBBFÖ Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi

Cinsiyetin BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 13’te yer almaktadır. Buna göre Tanımlama [$F(1, 460) = 2.894, p = 0.090$], Gözlemleme [$F(1, 461) = 2.516, p = 0.113$] ve İçsel deneyimlere tepkisizlik [$F(1, 455) = 0.515, p = 0.473$] alt boyutlarında öğrencilerin elde ettikleri skorlar kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır. Diğer taraftan Farkındalıkla Davranma [$F(1, 459) = 30.664, p = 0.001$] ve İçsel deneyimleri yargılamama [$F(1, 453) = 9.894, p = 0.002$] alt boyutlarında kadın ve erkek öğrencilerin elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır.

Buna göre, Farkındalıkla Davranma alt boyutunda kadınların elde ettikleri skorlar ($\bar{X} = 61,24, SS = 4,97$), erkeklerin elde ettikleri skordan ($\bar{X} = 58,64, SS = 5,24$) anlamlı seviyede daha yüksektir. Ayrıca, İçsel Deneyimleri Yargılamama alt boyutunda

erkeklerin elde ettikleri skorlar ($\bar{X} = 64,39$, $SS = 3,49$) kadınların elde ettikleri skorlardan ($\bar{X} = 63,38$, $SS = 3,31$) daha yüksektir.

Tablo 13: Cinsiyetin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	792	1	792,761	30,664	0,001
	<i>Gruplar İçi</i>	11866	459	25,853		
	<i>Toplam</i>	1265941	460			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	37,64	1	37,647	2,894	0,090
	<i>Gruplar İçi</i>	5984	460	13,009		
	<i>Toplam</i>	6021	461			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	76,88	1	76,883	2,516	0,113
	<i>Gruplar İçi</i>	14086	461	30,557		
	<i>Toplam</i>	14163	462			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	114,05	1	114,048	9,894	0,002
	<i>Gruplar İçi</i>	5221	453	11,527		
	<i>Toplam</i>	5335	454			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	8,49	1	8,49	0,515	0,473
	<i>Gruplar İçi</i>	7496	455	16,477		
	<i>Toplam</i>	7505	456			

Devam edilen sınıfın BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır. Buna göre Tanımlama [$F(3, 454) = 0.240$, $p = 0.868$], Gözleme [$F(3, 455) = 1.425$, $p = 0.235$], İçsel Deneyimleri Yargılamama [$F(3, 447) = 0.318$, $p = 0.812$] ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik [$F(3, 449) = 0.279$, $p = 0.840$] alt boyutlarında öğrencilerin elde ettikleri skorlar kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır. Diğer taraftan Farkındalıkla Davranma [$F(3, 453) = 4.683$, $p = 0.003$] ve alt boyutlarında kadın ve erkek öğrencilerin elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır.

Buna göre, Farkındalıkla Davranma alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin elde ettikleri skorlar ($\bar{X} = 61,05$, $SS = 5,07$), 2. sınıf ($\bar{X} = 59,27$, $SS = 5,48$) ve 4. Sınıf öğrencilerinin

elde ettikleri skorlardan ($\bar{X} = 58,74$, $SS = 5,04$) anlamlı seviyede daha yüksektir. Diğer sınıfla arasında bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 14: Devam Edilen Sınıfın BBBFÖ Alt Boyutları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	376,868	3	125,623	4,683	0,003
	<i>Gruplar İçi</i>	12150,603	453	26,823		
	<i>Toplam</i>	12527,47	456			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	9,484	3	3,161	0,240	0,868
	<i>Gruplar İçi</i>	5980,691	454	13,173		
	<i>Toplam</i>	5990,175	457			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	130,697	3	43,566	1,425	0,235
	<i>Gruplar İçi</i>	13909,53	455	30,57		
	<i>Toplam</i>	14040,227	458			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	11,227	3	3,742	0,318	0,812
	<i>Gruplar İçi</i>	5263,216	447	11,775		
	<i>Toplam</i>	5274,443	450			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	13,619	3	4,54	0,279	0,840
	<i>Gruplar İçi</i>	7297,18	449	16,252		
	<i>Toplam</i>	7310,799	452			

BBBFÖ alt boyut skorları ile öğrencilerin yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenebilmesi için hesaplanan Pearson korelasyon analizleri göstermiştir ki, alt boyut skorlarının hiçbirisi ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 15: Yaş ile BBBFÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

	<i>Yaş</i>
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	-0,084
<i>Tanımlama</i>	0,053
<i>Gözlemleme</i>	0,010
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	0,086
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	0,048

Annenin eğitim seviyesinin (ortaokul ve altı, lise ve üniversite) BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 16'da yer almaktadır. Buna göre Farkındalıkla Davranma [$F(2, 453) = 0.958, p = 0.385$], Tanımlama [$F(2, 454) = 0.069, p = 0.934$], Gözleme [$F(2, 455) = 0.580, p = 0.560$], İçsel Deneyimleri Yargılamama [$F(2, 447) = 1.601, p = 0.203$] ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik [$F(2, 449) = 0.570, p = 0.566$] alt boyutlarında elde edilen skorlar anneleri farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Tablo 16: Anne Eğitiminin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	52,141	2	26,07	0,958	0,385
	<i>Gruplar İçi</i>	12333,734	453	27,227		
	<i>Toplam</i>	12385,875	455			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	1,775	2	0,888	0,069	0,934
	<i>Gruplar İçi</i>	5878,991	454	12,949		
	<i>Toplam</i>	5880,766	456			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	35,66	2	17,83	0,580	0,560
	<i>Gruplar İçi</i>	13986,281	455	30,739		
	<i>Toplam</i>	14021,941	457			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	37,375	2	18,688	1,601	0,203
	<i>Gruplar İçi</i>	5218,945	447	11,675		
	<i>Toplam</i>	5256,32	449			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	18,705	2	9,353	0,570	0,566
	<i>Gruplar İçi</i>	7367,436	449	16,409		
	<i>Toplam</i>	7386,142	451			

Babanın eğitim seviyesinin (ortaokul ve altı, lise ve üniversite) BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 17'de yer almaktadır. Buna göre Farkındalıkla Davranma [$F(2, 438) = 0.994, p = 0.385$], Tanımlama [$F(2, 439) = 2.146, p = 0.118$], Gözleme [$F(2, 440) = 0.468, p = 0.627$], İçsel deneyimleri yargılamama [$F(2, 432) = 2.164, p = 0.116$] ve İçsel deneyimlere tepkisizlik [$F(2, 434) = 0.017, p = 0.983$] alt boyutlarında elde edilen

skorlar babaları farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Tablo 17: Baba Eğitiminin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,357	2	0,179	0,006	0,994
	<i>Gruplar İçi</i>	12336,11	438	28,165		
	<i>Toplam</i>	12336,467	440			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	56,767	2	28,384	2,146	0,118
	<i>Gruplar İçi</i>	5805,769	439	13,225		
	<i>Toplam</i>	5862,536	441			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	28,847	2	14,423	0,468	0,627
	<i>Gruplar İçi</i>	13569,808	440	30,84		
	<i>Toplam</i>	13598,655	442			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	51,251	2	25,625	2,164	0,116
	<i>Gruplar İçi</i>	5115,292	432	11,841		
	<i>Toplam</i>	5166,543	434			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,558	2	0,279	0,017	0,983
	<i>Gruplar İçi</i>	7152,178	434	16,48		
	<i>Toplam</i>	7152,737	436			

BBBFÖ alt boyut skorları ile öğrencilerin toplam kardeş sayıları ve kaçınıcı çocuk oldukları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenebilmesi için hesaplanan Pearson korelasyon analizleri göstermiştir ki, alt boyut skorlarının hiçbirisi ile bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 18).

Tablo 18: Öğrencilerin Kardeş Sayısı ve Kaçınıcı Çocuk Oldukları İle BBBFÖ Alt Boyutları Arasındaki İlişkiler

	<i>Kardeş</i>	<i>Doğum Sıra</i>
<i>Farkındalıkla Davranma</i>	0,019	0,001
<i>Tanımlama</i>	-0,032	-0,049
<i>Gözlemleme</i>	0,009	-0,011
<i>İçsel deneyimleri yargılamama</i>	-0,060	0,024
<i>İçsel deneyimlere tepkisizlik</i>	0,018	0,001

Araştırmaya katılan öğrencilerin gelir seviyelerinin nasıl algıladıklarının (Düşük, Orta, Yüksek) BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 19’da yer almaktadır. Buna göre Farkındalıkla Davranma [$F(2, 453) = 2.501, p = 0.083$], Tanımlama [$F(2, 454) = 1.919, p = 0.148$], Gözlemleme [$F(2, 455) = 0.351, p = 0.704$], İçsel Deneyimleri Yargılamama [$F(2, 447) = 0.298, p = 0.742$] ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik [$F(2, 449) = 0.433, p = 0.649$] alt boyutlarında elde edilen skorlar gelir seviyelerini algılayışlarına göre farklı gruplarda yer alan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Tablo 19: Geliri Algılayışa Göre Farklı Alt Boyutların BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	136,806	2	68,403	2,501	0,083
	<i>Gruplar İçi</i>	12389,22	453	27,349		
	<i>Toplam</i>	12526,026	455			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	50,187	2	25,094	1,919	0,148
	<i>Gruplar İçi</i>	5937,528	454	13,078		
	<i>Toplam</i>	5987,716	456			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	21,344	2	10,672	0,351	0,704
	<i>Gruplar İçi</i>	13852,167	455	30,444		
	<i>Toplam</i>	13873,511	457			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	7,016	2	3,508	0,298	0,742
	<i>Gruplar İçi</i>	5260,815	447	11,769		

	Toplam	5267,831	449			
İç Tep.	Gruplar Arası	14,172	2	7,086	0,433	0,649
	Gruplar İçi	7341,705	449	16,351		
	Toplam	7355,876	451			

Araştırmaya katılan öğrencilerin kimlerle aynı evde yaşadığının (aile, yalnız, arkadaşlar ve akrabalar) BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 20’de yer almaktadır. Buna göre Farkındalıkla Davranma [$F(3, 452) = 1.095, p = 0.351$], Tanımlama [$F(3, 453) = 1.172, p = 0.320$], Gözleme [$F(3, 454) = 1.954, p = 0.120$], İçsel Deneyimleri Yargılamama [$F(3, 446) = 1.072, p = 0.361$] ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik [$F(3, 448) = 1.934, p = 0.123$] alt boyutlarında elde edilen skorlar aynı evi farklı gruplarla paylaşan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Tablo 20: Öğrencilerin Kimlerle Aynı Evde Yaşadığının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		Kareler Top.	df	Kare Ort.	F	p
Far. Dav.	Gruplar Arası	91,088	3	30,363	1,095	0,351
	Gruplar İçi	12532,91	452	27,728		
	Toplam	12623,998	455			
Tanım.	Gruplar Arası	46,258	3	15,419	1,172	0,320
	Gruplar İçi	5957,996	453	13,152		
	Toplam	6004,254	456			
Gözl.	Gruplar Arası	178,554	3	59,518	1,954	0,120
	Gruplar İçi	13827,455	454	30,457		
	Toplam	14006,009	457			
İç. Yar.	Gruplar Arası	38,101	3	12,7	1,072	0,361
	Gruplar İçi	5283,011	446	11,845		
	Toplam	5321,111	449			
İç Tep.	Gruplar Arası	95,521	3	31,84	1,934	0,123
	Gruplar İçi	7375,727	448	16,464		
	Toplam	7471,248	451			

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 21’de yer almaktadır. Buna göre Farkındalıkla Davranma [$F(1, 457) = 2.549, p = 0.109$], Tanımlama [$F(1, 458) = 0.044, p = 0.835$], Gözleme [$F(1, 459) = 0.408, p = 0.523$], İçsel deneyimleri yargılamama [$F(1, 451) = 0.302, p = 0.583$] ve İçsel deneyimlere tepkisizlik [$F(1, 453) = 0.598, p = 0.440$] alt boyutlarında elde edilen skorlar spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Tablo 21: Öğrencilerin Spor Yapıp Yapmamasının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	71,019	1	71,019	2,579	0,109
	<i>Gruplar İçi</i>	12586,371	457	27,541		
	<i>Toplam</i>	12657,39	458			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,574	1	0,574	0,044	0,835
	<i>Gruplar İçi</i>	6019,45	458	13,143		
	<i>Toplam</i>	6020,024	459			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	12,495	1	12,495	0,408	0,523
	<i>Gruplar İçi</i>	14048,165	459	30,606		
	<i>Toplam</i>	14060,659	460			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	3,566	1	3,566	0,302	0,583
	<i>Gruplar İçi</i>	5330,99	451	11,82		
	<i>Toplam</i>	5334,556	452			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	9,862	1	9,862	0,598	0,440
	<i>Gruplar İçi</i>	7470,072	453	16,49		
	<i>Toplam</i>	7479,934	454			

Bazı maddelerin spor yapmamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Ki Kare sonuçları Tablo 22’de yer almaktadır. Buna göre 1. Maddeye verilen yanıtların frekans dağılımları spor yapan ve yapmayan öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır ($\chi^2(4) = 13.055, p = .011.$), 6. Maddeye verilen yanıtların frekans dağılımları spor yapan ve yapmayan öğrencileri arasında istatistiksel olarak

anlamli seviyede farklılaşmamaktadır ($\chi^2(4) = 3.797, p = .443.$), 11. Maddeye verilen yanıtların frekans dağılımları spor yapan ve yapmayan öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamli seviyede farklılaşmamaktadır ($\chi^2(4) = 6.993, p = .136.$) ve son olarak 15. Maddeye verilen yanıtların frekans dağılımları spor yapan ve yapmayan öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamli seviyede farklılaşmamaktadır ($\chi^2(4) = 2.138, p = .710.$)

Tablo 22: Bazı Maddelerin Frekanslarının Spor Yapıp Yapmamaya Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Gösteren Ki Kare Sonuçları

		1	2	3	4	5	χ	df	p
M. 1	<i>Spor Yapar</i>	32	93	119	85	31	13,055	4	0,011*
	<i>Spor Yapmaz</i>	21	32	28	16	9			
M. 6	<i>Spor Yapar</i>	34	56	90	96	80	3,737	4	0,443
	<i>Spor Yapmaz</i>	15	21	21	28	21			
M. 11	<i>Spor Yapar</i>	34	66	86	114	60	6,993	4	0,136
	<i>Spor Yapmaz</i>	17	13	29	35	12			
M. 15	<i>Spor Yapar</i>	24	63	86	104	83	2,138	4	0,710
	<i>Spor Yapmaz</i>	9	18	24	36	19			

Not: *p<0.05

Araştırmaya katılan öğrencilerin meditasyon-yoga yapıp yapmama durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 23’de yer almaktadır. Buna göre Tanımlama [F(2,458) = 0.148, p = 0.701], Gözlemlene [F(1, 459) = 0.590, p = 0.555], İçsel Deneyimleri Yargılamama [F(1, 451) = 0.589, p = 0.555] ve İçsel deneyimlere tepkisizlik [F(1, 453) = 0.780, p = 0.459] alt boyutlarında elde edilen skorlar meditasyon-yoga yapan ve yapmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamli seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Diğer taraftan Farkındalıkla Davranma [$F(1, 457) = 8.776, p = 0.001$] alt boyutunda, yoga-meditasyon yapan öğrencilerin elde ettikleri skorlar ($\bar{X} = 62,15, SS = 5,04$), yapmayan öğrencilerin elde ettikleri skorlardan ($\bar{X} = 59,60, SS = 5,19$) daha yüksektir.

Tablo 23: Öğrencilerin Meditasyon-Yoga Yapıp Yapmamasının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	469,153	1	234,577	8,776	0,001**
	<i>Gruplar İçi</i>	12188,237	457	26,729		
	<i>Toplam</i>	12657,39	458			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	1,946	1	1,946	0,148	0,701
	<i>Gruplar İçi</i>	6018,078	458	13,14		
	<i>Toplam</i>	6020,024	459			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	36,109	1	18,055	0,590	0,555
	<i>Gruplar İçi</i>	14024,55	459	30,621		
	<i>Toplam</i>	14060,659	460			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	13,924	1	6,962	0,589	0,555
	<i>Gruplar İçi</i>	5320,633	451	11,824		
	<i>Toplam</i>	5334,556	452			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	25,722	1	12,861	0,780	0,459
	<i>Gruplar İçi</i>	7454,212	453	16,492		
	<i>Toplam</i>	7479,934	454			

Not: ** $p < 0,01$

Araştırmaya katılan öğrencilerin travmatik yaşam olayı geçirip geçirmeme durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 24’te yer almaktadır. Buna göre Tanımlama [$F(2,457) = 0.007, p = 0.931$], Gözleme [$F(1, 457) = 2.260, p = 0.106$], İçsel Deneyimleri Yargılamama [$F(1, 449) = 2.211, p = 0.111$] ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik [$F(1, 451) = 1.309, p = 0.271$] alt boyutlarında elde edilen skorlar travmatik yaşam olayı geçiren ve geçirmeyen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Diğer taraftan Farkındalıkla Davranma [$F(1, 457) = 3.518, p = 0.030$] alt boyutunda, travmatik yaşam olayı geçirmiş öğrencilerin bu alt boyutta elde ettikleri skorlar ($\bar{X} = 61,02, SS = 5,37$), geçirmemiş öğrencilerin elde ettikleri skordardan ($\bar{X} = 59,67, SS = 5,09$) daha yüksektir.

Tablo 24: Öğrencilerin Travmatik Yaşam Olayı Geçirip Geçirmemesinin BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	189,266	1	94,633	3,518	0,030*
	<i>Gruplar İçi</i>	12239,609	455	26,9		
	<i>Toplam</i>	12428,876	457			
<i>Tanıml.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,099	1	0,099	0,007	0,931
	<i>Gruplar İçi</i>	6019,461	457	13,172		
	<i>Toplam</i>	6019,56	458			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	137,594	1	68,797	2,260	0,106
	<i>Gruplar İçi</i>	13911,038	457	30,44		
	<i>Toplam</i>	14048,633	459			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	51,514	1	25,757	2,211	0,111
	<i>Gruplar İçi</i>	5231,678	449	11,652		
	<i>Toplam</i>	5283,192	451			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	43,023	1	21,512	1,309	0,271
	<i>Gruplar İçi</i>	7409,259	451	16,429		
	<i>Toplam</i>	7452,282	453			

Not: * $p < 0.05$

Araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce psikolojik yardıma başvurup vurmama durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçları Tablo 25’de yer almaktadır. Buna göre Tanımlama [$F(2,457) = 0.076, p = 0.783$], Gözleme [$F(1, 458) = 3.102, p = 0.079$], İçsel Deneyimleri Yargılamama [$F(1, 450) = 0.013, p = 0.909$] ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik [$F(1, 452) = 0.015, p = 0.901$] alt boyutlarında elde edilen skorlar daha önceden psikolojik yardıma başvuran ve vurmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamaktadır.

Diğer taraftan Farkındalıkla Davranma [$F(1, 457) = 5.032, p = 0.025$] alt boyutunda, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin bu alt boyutta elde ettikleri skorlar ($\bar{X} = 60,85, SS = 5,30$), psikolojik yardım almamış öğrencilerin elde ettikleri skordan ($\bar{X} = 59,70, SS = 5,21$) daha yüksektir.

Tablo 25: Öğrencilerin Daha Önce Psikolojik Yardım Alıp Almama Durumlarının BBBFÖ Alt Boyut Skorları Üzerindeki Etkisi

		<i>Kareler Top.</i>	<i>df</i>	<i>Kare Ort.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>Far. Dav.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	138,161	1	138,161	5,032	0,025*
	<i>Gruplar İçi</i>	12519,219	456	27,454		
	<i>Toplam</i>	12657,38	457			
<i>Tanım.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,999	1	0,999	0,076	0,783
	<i>Gruplar İçi</i>	5997,07	457	13,123		
	<i>Toplam</i>	5998,07	458			
<i>Gözl.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	94,512	1	94,512	3,102	0,079
	<i>Gruplar İçi</i>	13953,618	458	30,466		
	<i>Toplam</i>	14048,13	459			
<i>İç. Yar.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,153	1	0,153	0,013	0,909
	<i>Gruplar İçi</i>	5333,694	450	11,853		
	<i>Toplam</i>	5333,847	451			
<i>İç Tep.</i>	<i>Gruplar Arası</i>	0,254	1	0,254	0,015	0,901
	<i>Gruplar İçi</i>	7478,107	452	16,544		
	<i>Toplam</i>	7478,361	453			

Not: * $p < 0.05$

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Baer ve ark. (2006) tarafından geliştirilen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BBBFÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Aynı zamanda ölçeğin, bir takım demografik özelliklerle ilişkisi olup olmadığına da bakılmıştır.

Ölçeğin orijinalinde 39 madde bulunmakta ve ölçek beş faktörden oluşmaktadır. Gözlemeleme, Tanımlama, Farkındalıkla Davranma, İçsel Deneyimleri Yargılamama ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik faktör yapısını oluşturmaktadır. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği 1 ve 5 arasında değişen beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .75 ile .91 arasında değişmektedir.

BBBFÖ'nün dilsel eşdeğerliliğini belirlemek için ön ve iki hafta sonraki uygulama arasındaki Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayıları hesaplanmıştır ve yapılan uygulama sonucunda İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Buradan elde edilen sonuçlar iki dildeki formların birbirine benzerliğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu sonuç testi Türkçe olarak cevaplayan bireylerin, ölçeğin İngilizce formundaki içeriğinin benzerini anlayabileceğini göstermektedir.

Öncelikle, BBBFÖ'nün ön güvenilirliğini ölçmek amacıyla ölçeğin iç tutarlılık analizleri (Cronbach's Alpha) gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayısı ile tüm maddeler arasındaki tutarlılık hesaplanır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan ilk analizlerin ardından testin tamamı için toplam Cronbach's Alpha değeri .80 bulunmuştur. Yapılan ölçmenin amacına göre değişmesiyle birlikte önerilen en küçük değer .70 Cronbach Alfa'dır (Doğan, 2009). Bu değere göre BBBFÖ'nün maddelerinin tamamının birbiriyle tutarlı olduğu söylenebilmektedir.

Diğer taraftan maddelerin ayırt ediciliklerini görebilmek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucuna göre tüm maddeler için alt %27'lik ve üst %27'lik grupların ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Söz konusu sonuçlar, maddelerin ölçtükleri özellik açısından ayırt edici olduğunu ve her bir maddenin aynı yapı içinde ortak değer taşıdığına ve birbiriyle ilişkili olduklarının

psikometrik olarak göstermektedir. Bu demektir ki ölçekte yer alan maddeler öğrencilerin bilinçli farkındalıklarını ayırt edici şekilde değerlendirmektedir.

Ölçeğin geçerlik analizleri için ilk olarak yapı geçerliği için faktör analizine uygun olup olmadığı Kaiser-Mayer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett testi ile kontrol edilmiştir. Verilerin faktör analizi için uygun çıkması üzerine ölçeğin yapı geçerliği ve faktör yapısını incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. İlk aşamada açımlayıcı faktör analizi için herhangi bir faktör kısıtlamasına gidilmediğinde, elde edilen madde ortak yükleri maddelerin ortak bir ana faktörden beslendiğinin kanıtı olabileceğini göstermiştir.

Açımlayıcı faktör analizi sırasında, doğrudan oblimin döndürme tekniği tercih edilerek gerçekleştirilen faktör analizine ise 39 madde ile başlandığında, analiz sonuçlarında ölçeğin öz değeri 1'den büyük dokuz faktörde toplandığı, oluşan dokuz faktörün açıklanan toplam varyans miktarı % 56,21 olduğu görülmüştür. Aynı analiz varimax dik döndürme yöntemi ile de gerçekleştirildiğinde, elde edilen bulguların doğrudan oblimin döndürme ile elde edilen bulgulara göre farklılaşmadığı gözlemlenmiştir.

Faktör yapısını belirlemek için elde edilen scree plot çizgi grafiği incelendiğinde, hem faktörlerce açıklanan varyansı hesaplamada, hem de önemli faktör sayısına karar vermede dikkate alınan bir katsayı olan öz değere (Büyüköztürk, 2002a) bakılmıştır. Şekil faktör analizinde öz değeri 1 veya 1'den daha büyük faktörler önemli faktörler olarak alınır bilgisiyile (Foster, 2001; Büyüköztürk, 2002a; Field, 2005; Kinnear ve Gray, 2006) incelendiğinde faktör analizi sonucunda elde edilen beş faktörlü yapıyı değerlendirdiği sonucuna varılmıştır. Grafiğin beşinci boyuttan sonra düzleştiği, dolayısıyla da beşinci boyuttan sonra daha fazla varyans açıklanamayacağı görülmüş ve bu değerlendirme aynı zamanda ölçeğin orijinal faktör yapısı ile de uyumlu olduğu için benimsenmiştir.

İkinci aşamada, faktör analizi gerçekleştirilirken faktör sayısı beş ile sınırlandırılıp, gerçekleştirilen faktör analizinde öz beş faktörün açıklamış olduğu varyans miktarı % 44,27 olarak görülmüştür. Kabul edilebilir oran olan %41'in üstünde olan varyans oranının (Cantürk-Günhan ve Başer, 2007) ölçeğin beş faktörden oluşan bir ölçek olarak değerlendirmesine olanak verdiği söylenebilmiştir.

BBBFÖ'nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum istatistiklerine göre BBBFÖ'nün beş boyutlu bir modeli doğruladığı ve modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğu görülmüştür. Uyum istatistikleri modelin kabul edilip edilmeyeceğini değerlendirmek için belirli kriterler kullanır. Bu kriterler: Ki-Kare değerinin serbestlik derecesi bölümünde ortaya çıkan oranın iki veya altında olması, RMSEA ve standardize edilmiş RMS'nin .08 altında olması ve GFI ile AGFI'ninde .90'dan büyük olmasıdır ve bu kriterler kabul edilebilir uyum endekslerini ve modelin iyi bir model olduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007; akt. Özyeşil ve ark., 2011). Bu kriterlere göre BBBFÖ'nün Türkçe formunun uyum istatistikleri modeli beş boyutlu modeli desteklemiştir.

Daha sonrasında maddelerin hangi alt boyutta yer aldıkları ve bu alt boyuttan aldıkları yüklerle bakılmıştır. Faktör yük değeri, maddelerin faktörlerle olan ilişkisini açıklayan bir katsayıdır (Büyüköztürk, 2002b). Buna göre orijinal ölçeğin faktör analizi sonuçları ile tutarlı olarak bir madde dışında (madde 4) ölçek maddelerinin beklenen faktör altında toplandığı gözlenmiştir. Elde edilen bu bulgularda ölçeğin 1. alt boyutunda yer alan 4. maddenin orijinal ölçekte 5. faktörde yer aldığı görülmüştür.

1.faktör olan Gözleme boyutu hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve dışsal çevresel uyaranları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içerken; 5.faktör olan İçsel Deneyimlere Tepkisizlik düşüncelerin ve hislerin, onlara esir olmadan veya yakalanmadan, gelip gitmesine izin verme eğilimidir. “Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarım” maddesi ölçeğin Türkçe versiyonunda Gözleme alt boyutunda yer almıştır. Gözlemin yapılması algı ile mümkündür. Türk kültüründe buradaki “algı” kelimesi “reddetmeksizin” kelimesinden daha ön planda algılanmış ve bilinçli farkındalığın “nasıl” yapıldığı ile ilgili değil, “ne” yaptığı ile ilişkilendirilmiş olabilir. Bilinçli farkındalık “ne” ve “nasıl” becerileriyle ilişkilidir ve bu beceriler de zaten birbiriyle ilişkilidir (Baer ve ark., 2009). Şimdiki deneyimin gözlemi-fark etmek “ne” becerisi ile; kabullenme, izin verme, değerlendirmeden kaçınma yani yargısızlık “nasıl” becerisiyle ilişkilidir. Burada “duygu ve hisleri” algılamak, nasıl yapıldığı önemli olmaksızın bir gözlemedir. Ölçeğin orijinalinde bütün gözleme maddeleri (1, 6, 11, 15, 20, 26, 31 ve 36) koku, ses, görüntüler ve bedensel farkındalık gibi çevresel uyaranları içermektedir. 4.madde hisler, duygular,

bilişlerle ilgilidir. Bu da gözlemlenmenin içsel farkındalık boyutudur. Ancak yine de “algı” kelimesi yerine bir başka kelime tercih edilerek, ölçek farklı bir örneklem grubuna uygulanıp, bu değişimin analiz sonuçlarını etkileyip etkilemeyeceği araştırılabilir.

Bir sonraki aşamada ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği belirleyebilmek için ön ve iki hafta sonraki uygulamaları arasındaki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Elde edilen bulgulara göre ölçeğin ön ve iki hafta sonraki uygulamaları arasındaki korelasyon değerleri İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt boyutu haricindeki diğer alt boyutlarda anlamlı bulunmuştur. Bu durum, öğrencilerin iki hafta içindeki yaşantılarındaki bir değişimin onların bu yaşam olaylarına tepki durumlarını değiştirebilme ihtimalini göz önüne getirmektedir. Bu alt boyutta anlamlı ilişki bulunmaması, diğer alt boyutların daha çok genel durumlarla ilgili olmasına karşın, içsel deneyimlere tepkisizliğin güncel olaylardan daha çok etkilenebileceğini düşündürmektedir. Kısaca, diğer alt boyutlar kişinin özellikleri veya yetenekleri olarak genellenebilirken, içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunun daha anbean gözlemlenebilir olabilme ihtimalini düşündürmektedir. Diğer alt boyutlarda ise ön test uygulamaları ile son test uygulamaları arasında anlamlı bir ilişki bulunması genel olarak ölçeğin test – tekrar test güvenilirliğinin yeterli seviyede olduğunun kanıtı olduğu söylenilebilir.

Faktör analizlerinden sonra yinelenen iç tutarlılık analizleri (Cronbach’s Alpha) gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları .67 ile .85 arasında bulunmuştur.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin (BBBFÖ) benzer ve ayırt edici ölçek geçerliğinin belirlenebilmesi için ölçeğin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Beck Anksiyete Ölçeği (BAÖ), Algılanan Stress Ölçeği (ASÖ) ve Öz Duyarlılık Ölçeği (ÖDÖ) arasındaki ilişkilere bakıldığında; BİFÖ ile BBBFÖ tüm alt boyutları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Ancak, BİFÖ ile Tanımlama ve Gözleme alt boyutları arasındaki ilişkilerin pozitif yönde anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür.

ÖDÖ ile BBBFÖ alt boyutları arasındaki ilişkilere bakıldığında, Farkındalıkla Davranma alt boyut skorları ile Öz Duyarlılık arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunmuştur. Diğer taraftan Öz Duyarlılık ile İçsel Deneyimleri Yargılamama alt boyutu

arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu beklenen durumun aksine bir bulgudur; çünkü araştırmalar öz-duyarlılığı bilinçli farkındalıkla pozitif ve öz-eleştiri ile negatif ilişkili bulmuştur (Neff, 2003; akt. Akın ve ark., 2007). Öz-duyarlılığın üçüncü unsuru olan bilinçli farkındalık, bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Gunaratana, 1993; Martin, 1997; Neff, 2003b; Nisker, 1998; Rosenberg, 1999; Akın ve ark. 2007). Yargılayıcı olmayan bilinçli farkındalık durumu öz-eleştiriye azaltarak bireyin kendini anlamasını kolaylaştırır (Jopling, 2000; akt. Akın ve ark, 2007) ve böylece öz-duyarlılığın gelişmesine katkı sağlar.

Fakat, öz eleştirinin girdiği şekil, varlığının şiddeti ve her bir kişi için yol açtığı sonuçlar itibariyle farklılık gösterebileceği de çalışmalar tarafından belirtilmiştir (Whelton ve Henkelman, 2002). Aynı zamanda psikoterapi araştırmacıları öz-eleştiriye sağlıklı ve düşünümsel bir davranışa sebep olabilecek, öz-yıkıcı bir eleştirelilikten koruyucu bir eleştireliliğe doğru değişen bir tavır olabileceğini de belirtmişlerdir (Kannan ve Levitt, 2013). Kannan ve Levitt (2013) çalışmalarında yanı zamanda faktör analizi araştırmalarına dayalı olarak depresyondan ve mükemmeliyetçilikten farklı olan işlemsel ve ayrı öz eleştiri tanımlarını geliştirilmesi gerektiğinin ve öz eleştirinin kapsamını daha iyi anlamamız için kültürel etkenler ve öz eleştiri üzerine araştırma yapılması gerektiğini-örneğin; Japon kültüründe açıkça söylenmiş bir öz eleştirinin (mesela doğrudan aileye veya arkadaşlara ifade edilen öz eleştiri) başkalarının dikkatini, sevgisini ve desteğini kazanma ihtiyacına hizmet edebileceğini bildirmişlerdir. Bu durumda öz eleştiriye kapsayan içsel deneyimleri yargılamak Türk kültüründe Batı kültürüne göre farklı anlamlar içeriyor olabilir. Türk kültüründe içsel deneyimleri yargılamak farkındalığın bir parçası gibi görülebilir; fakat bu durumun daha detaylı bir şekilde anlam kazanması ve açığa çıkması için daha fazla ve farklı çalışmalar gerekmektedir.

BBBFÖ alt boyutları ile öğrencilerin algılanan stres ve anksiyete seviyeleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Literatür genellikle bilinçli farkındalıkla anksiyete ve stres arasında negatif yönde bir ilişki göstermektedir. Fakat, ilişki katsayıları, küçük örneklemelerden kestirildiyse daha az güvenilir olma eğilimindedir (Büyüköztürk, 2002). Benzer ve ayırt edici ölçek geçerliği için daha fazla

örneklem kullanılmasının bu ilişkiyi etkileyebileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda Algılanan Stres Ölçeği cevapları son bir ay için, Beck Anksiyete Envanteri'nin ise son bir hafta için ile sınırlıdır. Eğer öğrenciler son bir ay veya son bir haftada anksiyete veya stres yaşatan bir yaşam olayı geçirmediyse, bu onların cevap verme eğilimini de etkileyecektir. Dolayısıyla bu durumda duygu durumunu daha genel bir zaman içinde ölçen ölçeklerin kullanılmış olmasının daha uygun olabileceğini de akla getirmektedir.

Bazı demografik bilgilerle BBBFÖ'nün alt boyutlarının ilişkisine bakıldığında ise Farkındalıkla Davranma ve İçsel deneyimleri yargılamama alt boyutlarında kadın ve erkek öğrencilerin elde ettikleri skorlar istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, Farkındalıkla Davranma alt boyutunda kadınların elde ettikleri skorlar erkeklerin elde ettikleri skordan anlamlı seviyede daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, İçsel deneyimleri yargılamama alt boyutunda erkeklerin elde ettikleri skorlar kadınların elde ettikleri skordan daha yüksek bulunmuştur. Oysa, BBBFÖ'nün orijinal versiyonunun, meditasyon yapan ve yapmayan örneklemde yapı geçerliğini inceleyen çalışmada (Baer ve ark., 2008) kadın ve erkeklerin elde ettikleri skorlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. BBBFÖ'nün İsveççe versiyonunda ise cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerinde etkisine bakıldığında Gözleme ve Tanımlama alt boyutlarında kadınların erkeklerden daha yüksek skorlar aldığı bulunmuştur (Lilja, Frodi-Lundgren ve Hanse, 2012). Bir başka çalışmada ise, BBBFÖ ve cinsiyet arasında bir ilişki bulunmamıştır (Baer, Samuel ve Lynkins, 2011b). Bir diğer çalışmada (Josefsson, Larsman, Broberg ve Lundh, 2011) sadece İçsel Deneyimlere Tepkisizlik alt boyutunda erkekler kadınlardan daha yüksek skorlar elde etmişlerdir.

Görüldüğü üzere cinsiyet ile bilinçli farkındalık arasında evrensel bir ilişki yoktur. Türkiye'de kadınların yaşam tarzlarının erkeklere oranla daha yargılanması, kadınların İçsel Deneyimleri Yargılamama alt boyutundan erkeklere oranla anlamlı derecede düşük almasının nedeni olabileceğini düşündürmektedir. Örneğin, "Kadın Yazarlarımızın Ele Aldıkları Konular ve Eğitim Sorunu" başlıklı doktora tezinin verilerinden yararlanılarak oluşturulan bir çalışmada (Karataş, 2009), Atasü (1998; akt. Karataş, 2009), özgürlüğün ve kültürel hareketliliğin yoğun olduğu yıllarda dahi kadınların hala kendi kimlikleri ile uğraşmaya devam ettiklerini ve erkek egemen

toplum yapısını eleştirmek yerine kendi öz eleştirilerini yapma yoluna gittiklerini belirtmiştir.

Devam edilen sınıfın BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçlarında, Farkındalıkla Davranma alt boyutunda 1. sınıf öğrencilerinin elde ettikleri skorlar ve 2. ve 4. Sınıf öğrencilerinin elde ettikleri skordardan anlamlı seviyede daha yüksektir. Diğer sınıfla arasında bir farklılık bulunmamıştır. 3.sınıfla anlamlı bir ilişkinin bulunmaması, eğitim süresi devam ettikçe farkındalıkla davranma alt boyutunun da düşeceği hipotezine engel teşkil etmektedir.

BBBFÖ alt boyut skorları ile öğrencilerin yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenebilmesi için hesaplanan Pearson korelasyon analizleri alt boyut skorlarının hiçbirisinin yaş ile arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Bu diğer bir çalışmayla da paralellik taşımaktadır (Josefsson ve ark., 2011).

Annenin ve babanın eğitim seviyesinin BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen ANOVA sonuçlarına göre BBBFÖ'nün alt boyutlarında elde edilen skorların anneleri veya babaları farklı eğitim seviyesine sahip olan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmadığı görülmüştür. Dolayısıyla, anne ya da babanın eğitim seviyesinin bireyin bilinçli farkındalığı üzerinde etkisinin bulunmadığı söylenebilir.

BBBFÖ alt boyut skorları ile öğrencilerin toplam kardeş sayıları ve kaçınıcı çocuk oldukları, gelir seviyelerin nasıl algıladıkları, öğrencilerin kimlerle aynı evde yaşadığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının belirlenebilmesi için yapılan analizler sonucunda, alt boyut skorlarının hiçbirisi ile bu değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın alt boyutlarında elde edilen skorların spor yapan ve yapmayan öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak, ölçekteki beden odaklı olan bazı maddelerin (1., 6., 11. ve 15. sorular) spor yapıp yapmamaya göre farklılaşıp farklılaşmadığını gösteren Ki Kare analizlerine göre

1. maddeye verilen yanıtların frekans dağılımları spor yapan ve yapmayan öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmaktadır. 6., 11. ve 15. maddelere verilen yanıtların frekans dağılımları spor yapan ve yapmayan öğrencileri arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyede farklılaşmamaktadır. Bu sonuçlara göre, spor yapanların spor yapmayanlara oranla beden farkındalıklarının daha fazla olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin meditasyon-yoga yapıp yapmama durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre Farkındalıkla Davranma alt boyutunda, yoga-meditasyon yapan öğrencilerin elde ettikleri skorlar, yapmayan öğrencilerin elde ettikleri skorlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Baer ve ark. (2008) tarafından yapılan çalışmada da meditasyon yapanların meditasyon yapmayanlara oranla bilinçli farkındalığın pek çok alt boyutunda daha yüksek skorlar aldıkları bulunmuştur. Dolayısıyla bu çalışmadan da yola çıkarak, çoğu literatürün de desteklediği gibi meditasyon yapanların yapmayanlara oranla bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu söylenebilmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin daha önce psikolojik yardıma başvurup vurmama durumlarının BBBFÖ alt boyutları üzerindeki etkisinin belirlenebilmesi için gerçekleştirilen analiz sonuçlarında Gözleme, İçsel deneyimleri yargılamama ve İçsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarında elde edilen skorlar daha önceden psikolojik yardıma başvuran ve vurmeyen öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı seviyelerde farklılaşmamakta; ancak sadece Farkındalıkla Davranma alt boyutunda, daha önce psikolojik yardım alan öğrencilerin bu alt boyutta elde ettikleri skorlar, psikolojik yardım almamış öğrencilerin elde ettikleri skorlardan anlamlı derecede daha yüksektir. Bu sonuç psikolojik yardım almış öğrencilerin, psikolojik yardım almamış öğrencilere göre bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olabileceğini göstermektedir; fakat psikolojik yardımın mı bilinçli farkındalığı arttırdığı veya bilinçli farkındalığı yüksek olanların mı psikolojik yardıma başvurduğunu açıklamamaktadır.

Bilinçli farkındalığın diğer değişkenlerle olan ilişkisine bakıldığı tüm analiz sonuçlarında genellikle bilinçli farkındalığın sadece Farkındalıkla Davranma alt boyutu anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bu durumun, Türk kültüründe farkındalıkla davranmanın bilinçli farkındalığı ölçmede ayırt edici bir unsur olduğunu gösterdiği söylenebilir.

Sonuç olarak, Baer ve ark. (2006) tarafından geliştirilen BBBFÖ'yü Türkçe'ye kazandırmayı amaçlayarak yapılan geçerlik ve güvenirlik sonuçlarına göre, BBBFÖ'nün güvenilir ve geçerli bir ölçme aracı olduğu söylenebilmektedir. Bu ölçme aracı, bireyin bilinçli farkındalığını belirlemeye yönelik elverişli araçlardan biri olmayı hedef alarak psikiyatristler, psikologlar, psikolojik danışmanlar, araştırmacılar ve eğitimciler tarafından kullanılabilir.

Chirkov, Ryan, Kim ve Kaplan (2003) çalışmalarında her kültürden insanın bazı doğuştan gelen psikolojik gereksinimleri paylaştığını ve bu temel evrensel psikolojik gereksinimler giderildiğinde bireyin sağlıklı olabileceğini belirtmişlerdir. Üç başlıkla özetlenen bu gereksinimlerin birincisi özerklik gereksinimidir. Özerklik gereksinimi kişinin eylemlerinin kontrol edildiği ya da o eylemlerde bulunmaya zorlandığını hissetmeden, eylemlerinde kendi kendine karar verdiğini duyumsamasıyla ilgilidir (Ersoy-Kart ve Güldü, 2008). Kişinin karar verebilmesi yani bir tercihte bulunabilmesi mevcut dışsal durumun farkındalığı ve bireysel farkındalıkla sağlanabilir. Shalton ve Deci (1996; akt. Ersoy-Kart ve Güldü, 2008) de “kendi isteklerinin farkında olmak” ve “davranışlarda” seçme hakkının olduğunu bilinmesinin özerk karar vermeyi biçimlendirdiğini söylemektedir. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalıkla özerklik arasında ilişkiyi göstermişlerdir. Ryan, Huta ve Deci (2008) bilinçli farkındalığı hem dışsal hem içsel olayların açık ve alıcılıkla karakterize olduğu şu anda olanların farkındalığı olarak tanımlamıştır. İnsanlar kendinin ve çevrenin farkındalığına sahip olduğu bilinçli farkındalık halinde, şu anda meydana gelenlerin farkında olacaklar ve dolayısıyla daha anlamlı ve kendilerine uygun tercihler yapacaklardır. Bu da onları iyi oluştürecektir. Bireyci kültürlerde daha baskın olan kendi iradesine dayalı karar verme, görece toplulukçu kültürlerde daha az belirginleşiyor olabilmektedir (Ersoy-Kart ve Güldü, 2008). Toplulukçu bir kültür olan Türk kültüründe kişi hayati kararlar alabilmek için tercih yaparken içsel güdülenmeden daha çok dışsal güdülenmeyi referans alabilmektedir. Bu da kişinin psikolojik sağlığına engel teşkil edebilmektedir. Bu yüzden, özellikle toplulukçu kültür olan Türk kültüründe bireylerin; örneğin, üniversite ve meslek tercihi yapacak olan gençlerin bilinçli farkındalıklarını arttırmanın yaşam kalitelerini ve psikolojik iyi oluşlarını arttıracağı tahmin edilmektedir. Bu anlamda bilinçli farkındalığı ölçmede kullanılacak olan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği büyük önem taşımaktadır; çünkü bu ölçek eğitim sürecinde bireysel

nitelik, beceri ve inanç gibi yapıların farkındalığını sağlamada ve dolayısıyla bunları nasıl biçimlendireceğini belirlemede işe yarayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma aynı zamanda BBBFÖ'nün Türkçeye uyarlanma çalışması olarak, kültüre özgü tepkilerin ve kültüre özgü farklılıkların araştırılmasının da önemini vurgulamaktadır.

4.1 Sınırlılıklar

Bilinçli farkındalık ölçekleriyle ilgili önemli bir eleştirinin bu ölçüm araçlarının Budist geleneğinde anlatılan şekliyle bilinçli farkındalığı temsil etmeye yeterli olmadığı şeklindedir (Baer, 2011). Dolayısıyla Türkçe'ye uyarlanan BBBFÖ ölçüm aracının da bu sınırlılığı taşıdığı söylenebilir.

Bu çalışmada elde edilen bulgulara dayanılarak Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin ve alt boyutlarının Türkçe geçerlik ve güvenilirliğinin yeterli düzeyde olduğu düşünülmektedir. Ancak, bu çalışmanın üniversite öğrencilerinden oluşan bir grupta yürütüldüğü göz önüne alındığında, çalışmanın evreni kısıtlı bir yapıyla sınırlıdır.

Meditasyon deneyimine çok az kişinin sahip olması, örneklemin diğer bir kısıtlılığıdır; çünkü Brown ve Ryan (2003) her ne kadar bilinçli farkındalığın doğuştan geldiğini söylese de, meditasyonun farkındalığı arttırdığı bilinen bir gerçektir (Baer, 2009b). Dolayısıyla örneklem meditasyonun etkisinin ölçmek için çok yeterli görünmemektedir. Diğer bir kısıtlılık, katılımcılara ne kadar süredir meditasyon yapıldığının sorulmamasıdır; böylece bu durum meditasyon deneyiminin daha derinlemesine incelenmesine sınırlılık oluşturmuştur.

Çalışmanın sadece bir vakıf üniversitesinde gerçekleştirilmiş olması diğer bir sınırlılığı oluşturduğu söylenebilir. Böylece bu çalışmada sosyo-ekonomik etkinin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini ölçme konusunda yeterli olduğunu düşünülmemektedir.

BBBFÖ'nün benzer ve ayırt edici ölçek geçerliğini ölçerken kullanılan ters ölçeklerin duygudurumunu son bir ay ve son bir hafta ile kısıtladığı için ölçeğin bu geçerliğini ölçmede sınırlandırılmış olduğu düşünülmektedir.

4.2 Öneriler

Cronbach (1970; akt. Doğan, 2009) psikolojik testlerin kullanma amaçlarını dört grupta toplanabileceğini belirtmiştir. Bunlar, bireylerin seçimi, bireylerin sınıflandırması, uygulanan yöntemlerin değerlendirilmesi ve araştırmalarda bilimsel varsayımların kontrol edilmesidir. Buna göre, BBBFÖ'nün bilinçli farkındalık uygulamalarının değerlendirilmesi ve bilinçli farkındalık araştırmalarında bilimsel varsayımların kontrol edilmesi amaçlarıyla kullanılabilir. Ayrıca BBBFÖ farklı kültürlerdeki bireyleri karşılaştırmak için de kullanılması önem arz etmektedir.

BBBFÖ'nün geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yürütüldüğü araştırma grubu üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Dolayısıyla ölçeğin geçerlik ve güvenirliği için farklı örneklem üzerinde yapılacak çalışmalar önem taşımaktadır. Tanımlanmış bir evrenden seçilmiş, daha geniş bir örneklemle yapılacak analizlerin gerçekleştirilmesinin önemli bilimsel katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaları öncelikle klinik örnekleme önemli ruh sağlığı konularını ele almak için kullanıldığı için (Baer ve ark., 2006), bu ölçeğin aynı zamanda klinik örneklemde de araştırmalar yapmak için kullanılmasının literatüre önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Meditasyonun farkındalığı arttırdığı bilgisinden (Baer, 2009b) yola çıkarak, bu ölçek meditasyon yapan kişiler veya eğitimciler ile örneklem oluşturularak da kullanılabilir.

Öz-bildirime dayalı ölçüm araçların cevaplanması yanlı olabileceğinden ve eğer kişi meditasyon yapmıyorsa bazı bilinçli farkındalık yönlerini cevaplamak zor olduğundan (Baer ve ark., 2009a), bilinçli farkındalığı sadece öz-bildirime dayalı yöntemlerle ölçmek yerine, farklı metod geliştirmek de önem taşımaktadır. Örneğin bilgisayara dayalı veya bilişsel testler pek çok yeteneğin objektif olarak ölçülmesine olanak sağlayabilir (Baer, 2011).

Bilinçli farkındalığın henüz operasyonelleştirilme sürecinde olduğu için farklı bilinçli farkındalık testlerinin Türkçe'ye kazandırılması bu süreçte faydalı olacaktır. Aynı zamanda zaman bakımından daha pratik olması açısından Beş Boyutlu Bilinçli

Farkındalık Ölçeği'nin mevcut olan 24 maddeden oluşan kısa formu da Türkçe'ye kazandırılabilir.

Bilinçli farkındalık temelli terapilere ilişkin en önemli sorulardan birinin bilinçli farkındalığın etki mekanizmalarıyla ilgili olması yüzünden, gelecekteki etkililik araştırmalarının bilinçli farkındalığın etki mekanizmalarının anlaşılmasına katkıda sağlayacak ayırıştırıcı unsurlar içermesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Kişinin iyi oluşunu ve sağlığını koruyucu davranışlara yönelmeyi sağlamak için bilinçli farkındalığın artırılması faydalı olacağından ölçeğin bu alana yönelik çalışmalarda kullanılması da mümkün olabilir. Örneğin bağımlılık tedavisinde faydalı olduğu araştırmalar tarafından gösterilmiştir.

Son olarak, BBBFÖ'nün kullanılacağı araştırmaların yapılması ölçme gücüne önemli katkılar sağlayacaktır.

5. KAYNAKÇA

- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.
- Arch, J. J. ve Craske, M. G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behavior Research and Therapy*, 44, 1849-1858.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143
- Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11, 191-206
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13.1, 27-45.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. ve Walsh, E. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Mediating and Nonmediating Samples. *Assessment*, 15.3, 329-342.
- Baer, R. A., Walsh, E. ve Lykins, E. L. B. (2009a). Assessment of Mindfulness. *Clinical Handbook of Mindfulness*, editör: Fabrizio Diolanna, foreword by Kabat-Zinn, Springer, New York.
- Baer, R. A. (2009b). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive and Behavior Therapy*, 38.1, 15-20.
- Baer, R. A. (2011a). Measuring Mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12.1, 241-261.
- Baer, R. A., Douglas B. Samuel and Emily L. B. Lykins (2011b). Differential Item Functioning on the Five Facet Mindfulness Questionnaire is Minimal in Demographically Matched Meditators and Nonmeditators. *Assessment*, 18.3, 3-10.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety. Psychometric properties. *J Consult Clin Psychol*, 56,

893-897.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definiton. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bishop, S. R. (2002). What do we really know about mindfulness - based stress reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Brefczynski-Lewis, J. A., Lutz, A., Schaefer, H. S., Levinson D. B. ve Davidson R. J. (2007). Neural correlates of attentional expertise in long-term meditation practitioners. *Proc Natl Acad Sci U S A*, 104, 11483-11488.
- Borkovec, T. D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 9, 76-80
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84.4 822-848.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement pf Psychological Theory*. 18.4, 211-237.
- Buchheld, N., Grossman, P. ve Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation and meditation - based psychotherapy: The development of Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Bugay, A. ve Erdur-Baker, Ö. (2011). Ruminasyon Düzeyinin Toplumsal Cinsiyet ve Yaşa Göre İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4.36,

191-201.

Büyüköztürk, Ş. (2002a). *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2002b). Faktör Analizi: Temel Kavramlar ve Ölçek Geliştirmede Kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 32, 470-483.

Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., Quin, R. H. ve Greeson, J. (2010). Developing Mindfulness in College Students Through Movement-Based Courses: Effects on Self-Regulatory, Self-Efficacy, Mood, Stress, and Sleep Quality. *Journal of American College Health*, 58.5, 433-442.

Cantürk-Günhan, B. ve Başer, N. (2007). Geometriye Yönelik Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 68-76.

Cardaciotto, L., Herbert, E., Forman, M., Moitra, E. ve Farrow, V. (2007). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204-223.

Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E. ve Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology*, 47, 451-455.

Chirkov, V., Ryan, R. M., Kim, Y. ve Kaplan, U. (2003). Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84.1, 97-110.

Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, S. (1983). A global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24: 385 – 96.

Creswell, J. D., Way B. M., Eisenberger, N. I. ve Liebermann, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69.6, 560-565.

Çakıroğlu, A. (2007). *Üstbiliş*. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2, 21-27.

- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010a). Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010b). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Davidson, R. J., Kabat - Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., ve Santorelli, S. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Dimidjian, S. ve Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 166-171.
- Doğan, E. M. (2009). Türkiye'deki Psikolojik Çalışmalarda Kullanılan Testlerin Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi: Kültürel Açıdan Test Uyarlama Çalışmaları. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Muğla: Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Durak, M., Şenol-Durak, E., Doğan, A., Özkan, T., Alpay, F., Halışçelik, 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
- Dreyfus, G. (2011). Is mindfulness present-centered and non-judgmental? A discussion of the cognitive dimensions of mindfulness. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal*, 12.1, 41-54.
- Erkut, S. (2010). Developing multiple language versions of instruments for intercultural reseach. *Child Development Perspective*, 4.1, 19-24.
- Ersoy-Kart, M. ve Güldü, Ö. (2008). Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği: Uyarlama Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41.2, 187-207.
- Felder, M. T., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H. ve Spira, A. P. (2003). Emotional avoidance: An experimental test of individual differences and response

- suppression using biological challenge. *Behaviour Research and Therapy*, 41, 403-411.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. G. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*. London: Sage.
- Foster, J. J. (2001). *A Beginner's Guide Data Analysis*. London: Sage.
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for Psychologists: Paying Kind Attention to the Perceptible. *Mindfulness*, 1, 87-97.
- Hayes, S. (2002). Acceptance, mindfulness and science. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9, 101-106.
- Hayes, A.M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G. ve Lundh, L-G. (2011). Self - Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well - Being. *Mindfulness*, 2, 49-58.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness Based Interventions in Context: Past, Present and Future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.
- Kannan, D. ve Levitt, H. M.(2013). A Review of Client Self Criticism in Psychotherapy *Journal of Psychotherapy Integration*, 23.2, 166-178.
- Karataş, E. (2009). Türkiye’de Kadın Hareketleri ve Edebiyatımızda Kadın Sesleri. *Turkish Studies*, 4, 1652-1673.
- Khong, B. S. L. (2009). Expanding the understanding of mindfulness: Seeing the tree and the the forest. *The Humanistic Psychologist*, 37, 117-136.
- Kılıçgün, M. Y. ve Oktay, A. (2011). Çocuk Haklarına Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Standardizasyonu. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 31,

1-22.

- Kinney, P. R. ve Gray, C. D. (2006). *SPSS 14 Made Simple*. Oxford: Psychology Press.
- Kumar, S. M. (2002). An introduction to Buddhism for Cognitive - Behavioral Therapist. *Cognitive Behavior Practice*, 9, 40-43.
- Lau, M., Bishop, S., Zegal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S. Ve Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroport*, 16.17, 1893-1897.
- Lavender, J. M., Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2011). Exploring the Relationship Between Facets of Mindfulness and Eating Pathology in Women. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40.3, 174-182.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M. ve Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance vs. suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747-766.
- Lilja, J. L., Frodi - Lundgren, A. ve Hanse, J. J. (2012). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behavior Therapy*, 40.4, 291-303.
- Masuda, A., Price, M. ve Latzman, R. D. (2011). Mindfulness Moderates the Relationship Between Disordered Eating Cognitions and Disordered Eating Behaviors in a Non-Clinical College Sample. *J Psychopathol Behav Assess*, 11, 252-257.
- Michal, M., Beutel, M. E., Zimmermann, M., Wolters, S. ve Heidenreich T. (2007). Depersonalization, mindfulness and childhood trauma. *J Nerv Ment Dis*, 195, 285-294
- Miller, J., Fletcher, K. ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three - year follow - up and clinical

- implications of a mindfulness - based stres reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2.3, 223-250.
- Niemiec, R. M. (2013). *Mindfulness & Character Strengths*. USA: Hogrefe.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101.2, 259-282.
- Nolen-Hoeksema, S. ve Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and post-traumatic stres symptoms following a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61.3, 115-121.
- Nyklicek, I. ve Kuijpers, K. F. (2008). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention on Psychological Well-Being and Quality of Life: Is Increased Mindfulness Indeed the Mechanism? *Annals Behavior Medicine*, 35, 331-340.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite Öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık Kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yayımlanmış Doktora Tezi*. Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36.160, 225-235.
- Rasmussen, M. K. ve Pidgeon, A. M. (2011). The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 24.2, 227-233.
- Richards, K. C., Campenni, C. E. ve Muse-Burke, J. L. (2010). Self - care and Well-being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-awareness and Mindfulness. *Journal of Mental Health Counseling*, 32.3, 247-264.
- Ritchie, T. D. ve Bryant, F. B. (2012). Positive state mindfulness. A multidimensional

- model of mindfulness in relation to positive experience. *International Journal of Wellbeing*, 2.3, 150-181.
- Ryan, R. M. ve Brown, K. W. (2003b). Why don't we need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14.1, 71-76.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self - determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M., Huta, V. ve Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory Perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Seligman, M. ve Czikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24.1, 23-29.
- Shapiro, S. L. ve Schwartz, G. E. R. (1999). Intentional systematic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind - Body Medicine*, 15, 128-134.
- Shapiro, S. L., ve Schwartz, G. E. (2000). Intentional systematic mindfulness: an integrative model for self - regulation and health. *Advances in Mind - Body Medicine*, 16, 128-134.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62.3, 373-386.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. Ve Olendzki, A. (2008). Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From? *Clinical Handbook of Mindfulness*, New York: Springer.
- Siew B. ve Khong, L. (2011). Mindfulness: A way of Cultivating Deep Respect for Emotions. *Mindfulness*, 2, 27-32.
- Sloan, D. M. (2004). Emotion regulation in action: Emotional reactivity in experiential

- avoidance. *Behaviour Research and Therapy*, 42, 1257-1270.
- Snyder, R., Shapiro, S. ve Treleaven, D. (2011). Attachment Theory and Mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 11, 522-528.
- Şenol- Durak, E., Durak, M., ve Elagöz, O. F. (2011). Testing the Psychometric Properties of the Turkish Version of the Ways of Coping Questionnaire (TWCQ) In University Students and Community Samples. *Journal of Clinical Psychology and Psychotherapy*, 18, 172–185.
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., Güçlü O. G. ve Sungur, M. Z. (2012). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Metakognitif Modeli. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4.3, 335-349.
- Tacon, A. M., Caldera, Y. M. ve Ronaghan, C. (2004). Mindfulness - Based Stress Reductionin Women With Breast Cancer. *Families, Systems & Health*, 22.2, 193-203.
- Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Tezbaşaran, A. (1997). *Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu*. (2. Baskı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Thompson, B. L. ve Waltz, J. A., (2008). Mindfulness, Self-Esteem, and Unconditional Self- Acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26.2, 119- 126.
- Ulusoy, M., Sahin, N. H. ve Erkmen, H. (1998). Turkish version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric properties. *J Cogn Psychother*, 12, 163-72.
- Walach, N., Buchheld, N., Buttenmuller, V., Kleinknecht, N. ve Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543-1555.
- Wallace, B. A. (1999). The Buddhist Tradition of Samatha: Methods for Refining and examining consciousness. *Journal of Consciousness Studies*. 6.2, 175-187.
- Wallace, B. A. ve Shapiro, S. L. (2006). Mental Balance and Well-Being. *American Psychologist*, 61.7, 690-701.

- Whelton, W. J. ve Henkelman, J. J. (2002). A verbal analysis of forms of self-criticism. *Alberta Journal of Educational Research*, 48, 88-90.
- Witkiewitz, K., Marlatt, G.A., Walker, D. (2005). Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19, 211-228.
- Yalçın, İ. ve Voltan-Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in Seslendirdiği Şarkıların Gestalt Terapisi Açısından Değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20, 1-10.

EK 1

From: "Baer, Ruth" <rbaer@email.uky.edu>
To: Fatos Kinay <fatoskinay@yahoo.com>
Sent: Thursday, March 28, 2013 3:26 PM
Subject: RE: About Turkish Reliability and Validity of FFMQ

Dear Fatos,
Permission is not required. You're welcome to translate the FFMQ.
Best of luck with your project.
Ruth Baer
Ruth A. Baer, PhD
Professor of Psychology
Dept of Psychology
115 Kastle Hall
University of Kentucky
Lexington, KY 40506-0044
phone: 859-257-6841
fax: 859-323-1979
email: rbaer@email.uky.edu

From: Fatos Kinay [mailto:fatoskinay@yahoo.com]
Sent: Thursday, March 28, 2013 9:21 AM
To: Baer, Ruth
Subject: About Turkish Reliability and Validity of FFMQ

Dear Ms. Baer,
I am a Psychology graduate student at Bilim University at İstanbul, Turkey.
Through my readings on the literature on mindfulness, I've come across your "Five-Facet Mindfulness Questionnaire" which has not been adopted to Turkish language yet and I would like to use it as a part of my master thesis study. My thesis advisor is assistant professor Duysal Aşkun Çelik, PhD.
I am writing this e-mail to ask your kind permission to carry out the necessary steps for Reliability and Validity of FFMQ Turkish version.
Thank you in advance for your interest,
Yours respectfully,
Fatoş Kinay

EK 2

Tarih:
...../...../2013

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Bilim Üniversitesi tarafından desteklenen bir yüksek lisans çalışmasıdır. Aşağıdaki ankette kişisel bilgileriniz, duygu ve düşünceleriniz ile hayata ve kendinize karşı olan tutumunuz hakkında sorular yer almaktadır. Lütfen tüm soruları ve açıklamaları dikkatlice okuyunuz ve içtenlikle cevap veriniz.

Hiçbir sorunun boş bırakılmaması ve cevapların gerçeği yansıtması araştırma sonuçları açısından kritik bir önem taşımaktadır. Cevaplarınız gizli kalacak, araştırmacı dışında kimseyle paylaşılmayacaktır. Bu bir sınav değildir; doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayanmakta olup; araştırma sonrasında herhangi bir sorunuz olduğu takdirde aşağıdaki adresten araştırmacı ile irtibata geçebilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için sonsuz teşekkürler.

Araştırmacı: Fatoş Kınay

İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Yüksek Lisans Programı

E-posta: fatos.kinay@yeditepe.edu.tr

Yukarıdaki açıklamayı okudum

A

Aşağıda katılacak olduğunuz araştırmaya katkı sağlayacağı düşünülen bazı sorular bulunmaktadır. Kişisel bilgilerinizin tümü gizli tutulacaktır. Bütün soruların eksiksiz ve en doğru bir biçimde cevaplandırılması bu çalışma için büyük bir önem taşımaktadır.

KİŞİSEL BİLGİLER

- 1) **Cinsiyetiniz:** () Kadın () Erkek
- 2) **Yaşınız:**.....
- 3) **Kaçıncı sınıf öğrencisiniz?** () 1. () 2. () 3. () 4.
- 4) **Hangi fakülte öğrencisiniz?** () Eğitim Fakültesi () Fen ve Edebiyat Fakültesi
() Mühendislik ve Mim. Fakültesi () İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
() Ticari Bilimler Fakültesi () Sağlık Bilimleri Fakültesi () Diğer
- 5) **Annenizin eğitim durumu:** 6) **Babanızın Eğitim Durumu:**
- () Okuma yazması yok () Okuma yazması yok
() Okuma yazması var veya İlkokul mezunu () Okuma yazması var veya İlkokul
() Ortaokul mezunu () Ortaokul mezunu
() Lise mezunu () Lise mezunu
() Yüksekokul veya Üniversite mezunu () Yüksekokul veya Üniversite mezunu
- 7) **Siz dahil kaç kardeşiniz?** () Kardeşim yok () 2 () 3 () 3'ten fazla
- 8) **Doğum Sıranız:** () İlk () Ortanca () Sonuncu
- 9) **Ailenizin gelir durumu:** () Düşük () Orta () İyi
- 10) **Eğitim döneminde kimle yaşıyorsunuz?** () Tek başıma () Ailemle
() Arkadaşlarımla () Akrabalarla
- 11) **Herhangi bir spor yaptınız mı / yapıyor musunuz?** () Evet () Hayır
- 12) **Daha önce hiç meditasyon veya yoga yaptınız mı?** () Evet () Hayır
- 13) **Daha önce fiziksel veya duygusal bir travma yaşadınız mı?** () Evet () Hayır
- 14) **Daha önce psikolojik danışmanlık (psikiyatrist/psikolog/psikolojik danışman/akran danışmanlığı/yaşam koçu) hizmeti aldınız mı?** () Evet () Hayır

B

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen kendi fikrinizi yansıtan ve size en uygun ve yakın gelen sayıyı cümlelerin önündeki boşluklara yazınız.

1	2	3	4	5
<i>Kesinlikle</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Bazen</i>	<i>Çoğunlukla</i>	<i>Her zaman</i>
<i>doğru değil</i>	<i>doğru</i>	<i>doğru</i>	<i>doğru</i>	<i>doğru</i>

___ 1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.

___ 2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.

___ 3. Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.

___ 4. Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarımla.

___ 5. Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşıyorum ve dikkatim kolay dağılır.

___ 6. Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.

___ 7. İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.

___ 8. Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.

___ 9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.

___ 10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.

___ 11. Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.

___ 12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.

___ 13. Dikkatim kolay dağılır.

___ 14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.

___ 15. Saçlarımla arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.

___ 16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.

- ___ 17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.
- ___ 18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.
- ___ 19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.
- ___ 20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.
- ___ 21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.
- ___ 22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.
- ___ 23. Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatiğe bağlanmışım gibime geliyor.
- ___ 24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissederim.
- ___ 25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.
- ___ 26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.
- ___ 27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.
- ___ 28. Ne yaptığıma çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.
- ___ 29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.
- ___ 30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.
- ___ 31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.
- ___ 32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.
- ___ 33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.
- ___ 34. Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatiğe bağlanmış gibi yaparım.
- ___ 35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.
- ___ 36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.

___ 37. Genellikle Şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.

___ 38. Kendimi, ne yaptığıma dikkat etmeksizin bir Şeyler yaparken bulurum.

___ 39. Mantığa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.

C

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen size en yakın gelen sayıyı cümlelerin önündeki boşluklara yazınız.

1	2	3	4	5	6
<i>Hemen hemen her zaman</i>	<i>Çoğu Zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Oldukça seyrek</i>	<i>Hemen hemen hiçbir zaman</i>

___1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

___2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.

___3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.

___4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.

___5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.

___6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.

___7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.

___8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.

___9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.

___10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.

___11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.

___12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.

___13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

___14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

___15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

D

Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra size en uygun gelen seçeneği lütfen şu derecelendirmeyi kullanarak yanıtlayınız: **1: Hiç bir zaman**, **2: Nadiren**, **3: Sık sık**, **4: Genellikle** ve **5: Her zaman**.

1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla	1	2	3	4	5

	yaklaşmaya çalışırım.					
	1: Hiç bir zaman, 2: Nadiren, 3: Sık sık, 4: Genellikle ve 5: Her zaman.					
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

E

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtinin **BUGÜN DAHİL SON BİR (1) HAFTADIR** sizi ne kadar rahatsız ettiğini yandaki uygun yere işaret koyarak (X) belirtiniz.

	Hiç	Hafif düzeyde Beni pek et- kilemedi	Orta düzeyde Hoş değildi ama kat- lanabildim	Ciddi düzeyde Dayanmakta çok zor- landım
1. Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karın- calanma				
2. Sıcak/ ateş basmaları				
3. Bacaklarda halsizlik, titreme				
4. Gevşeyememe				
5. Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6. Baş dönmesi veya sersemlik				
7. Kalp çarpıntısı				
8. Dengeyi kaybetme duygusu				
9. Dehşete kapılma				
10. Sinirlilik				
11. Boğuluyormuş gibi olma duygusu				
12. Ellerde titreme				
13. Titreklik				
14. Kontrolü kaybetme korkusu				
15. Nefes almada güçlük				
16. Ölüm korkusu				
17. Korkuya kapılma				
18. Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19. Baygınlık				
20. Yüzün kızarması				
21. Terleme (sıcaklığa bağlı olmayan)				

F

Aşağıdaki sorular son bir ay içindeki düşünceleriniz ve duygularınızla ilgilidir. Her bir soruda sizden bu düşünceyi ya da duyguyu ne sıklıkta yaşadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Lütfen sizin için en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Ölçek maddeleri	Hiçbir zaman (1)	Hemen Hemen Hiç (2)	Bazen (3)	Sıklıkla (4)	Çok Sık (5)
1-Son bir ay içinde beklenmeyen bir şeyler olması nedeniyle ne sıklıkta altüst (hayal kırıklığına uğramak, sarsılmak, şoke olmak) oldunuz?					
2- Son bir ay içinde kendi yaşamınızdaki en önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hangi sıklıkta hissettiniz?					
3- Son bir ay içinde kendinizi hangi sıklıkta sınırlı ve stresli hissettiniz?					
4-Son bir ay içinde kişisel problemlerinizi çözebilecek gücünüze ne sıklıkta güvenciniz?					
5- Son bir ay içinde sizinle ilgili bir şeylerin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
6- Son bir ay içinde yapmanız gereken tüm şeylerle ilgili olarak üstesinden gelemeyeceğinize ne sıklıkta inandınız?					
7- Son bir ay içinde kendi yaşamınızla ilgili olarak öfkenizi hangi sıklıkta kontrol ettiniz?					
8- Son bir ay içinde bir çok sorunun üstesinden geldiğinizi (pek çok şeye yetebildiğinizi) ne sıklıkta düşündünüz?					
9- Son bir ay içinde kontrolünüzün dışında olan bir şeylerden dolayı hangi sıklıkta sınırlendiniz?					
10-Son bir ay içinde üstesinden gelemeyeceğiniz şeylere takılıp kalmanın zorluğunu ne sıklıkta hissettiniz?					