

“Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri

Nesrin Hisli Şahin
Başkent Üniversitesi

Zuhal Yeniçeri
Başkent Üniversitesi

Özet

Farkındalık konusu, son yıllarda, psikolojinin farklı alanlarında gittikçe daha fazla ilgi çekmektedir. Ancak “farkındalık”, karmaşık bir kavram olarak içinde farklı boyutları da barındırmaktadır. Söz konusu kavrama yönelik ilginin artmasına rağmen, uluslararası yazının aksine, Türkçe yazında bu konunun kavramsallaştırılmasına yönelik çalışmalar ve kullanılabilir ölçekler oldukça kısıtlıdır. Bu çalışmanın amacı, farkındalık konusunun çeşitli kavramsal boyutlarıyla (psikolojik farkındalık, kendilik farkındalığı ve bilgece farkındalık) değerlendirilebilmesi için kavrama yönelik üç farklı ölçeğin Türkçe’ye kazandırılmasıdır. Bu amaçla, Psikolojik Farkındalık Ölçeği (Psychological Mindedness Scale), Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği (Integrative Self Awareness Scale) ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (Toronto Mindfulness Scale) ölçekleri seçilmiş ve Türkçe’ye çevrilerek geçerlik (yapı ve kriter geçerlikleri) ve güvenilirlik analizleri yapılmıştır ve ilgili alanyazın bağlamında değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonunda Türkçe’ye çevrilen bu üç farkındalık ölçeğinin ülkemizde farkındalık alanında yapılacak çalışmalarda kullanılabilirliği düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Farkındalık, bilgece farkındalık, Psikolojik Farkındalık Ölçeği, Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği, Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği

Abstract

Awareness is a phenomenon which is increasingly attracting attention. However as a complex concept, it incorporates different dimensions. In spite of this increasing attention, there are very few instruments in the Turkish Language to be used in research aiming to conceptualize the construct. The purpose of the current study is to adapt three scales used in the related literature into Turkish, in order to study awareness with its several conceptual dimensions (psychological awareness, self awareness, and mindfulness). With this purpose in mind, the Psychological Mindedness Scale, the Integrative Self Awareness Scale, and Toronto Mindfulness Scale were translated into Turkish; and their psychometric properties, reliabilities and validities (construct validity and concurrent validity) were investigated. The results are interpreted in light of the related literature. The study revealed that these three scales can reliably and validly be used in studies on awareness.

Key words: Mindedness, mindfulness, Psychological Mindedness Scale, Integrative Self-Knowledge Scale, Toronto Mindfulness Scale

Farkındalık, “bilinç” ile ilişkilendirilen bir kavram olarak genellikle insanla ve özellikle de psikolojik anlamda gelişmiş, olgunlaşmış insanla özdeşleştirilmiştir. “Psikolojik bilinç”, kişinin kendi yaşantı ve davranışlarının nedenlerini anlayabilmek amacıyla, duygu, düşünce ve davranışları arasındaki ilişkileri fark edebilme, kendine bakabilme, kendini inceleyebilme ve kendi üzerinde düşünebilme yeteneği olarak kabul edilmektedir (Appelbaum, 1973). Tanım biraz daha genişletildiğinde ise kişinin diğer insanların da duygu, düşünce ve davranışları için aynı yeteneği gösterebilmesi (Gough, 1975); psikoterapinin başarılı olması için hem danışan, hem de terapistte olması beklenen yeteneklerden biri olarak kabul edilmektedir (Daw ve Joseph, 2010).

Psikolojik bilinç, ilgili yazındaki kullanılışında, “içgörü”, “içebakış”, “kendilik-farkındalığı” gibi sözcüklerle birlikte tanımlanmaktadır. Hall (1992) için psikolojik bilinç; psikolojik süreçler, ilişkiler ve anlamlar üzerinde düşünmeye isteklilik olduğu kadar, aynı zamanda bu işlemi gerçekleştirebilme yeteneğidir. Farber (1985) ise bütün bu tanımları birleştirerek, psikolojik bilinci kişinin, kendinin ve diğerlerinin duyguları, düşünceleri ve davranışlarının anlamı ve nedenleri üzerinde düşünebilme eğilimi/yeteneği olarak tanımlamıştır. Tanım üzerinde en kapsamlı ve görgül değerlendirmeyi yapanlar ise Conte, Ratto ve Karasu’dur (1996). Bu araştırmacılara göre psikolojik bilinç, (1) bireyin kendi duygu ve düşüncelerine ulaşabilme, (2) kendini ve diğer kişileri anlamaya istekli olma ve (3) bu duygu, düşünce ve davranışları konuşup paylaşabilmenin değişimi getirebileceğine inanma özelliği olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamlı tanımın, daha önceki tüm tanımların ayrıntılarını içerdiği ileri sürülmektedir (Boylan, 2006).

Psikolojik bilinç, hem sağlıklı bir kişilik yapısını hem de kişinin yeni ortamlara uyumunu kolaylaştırıcı bir özellik olarak görülmektedir (Roxas ve Glenwick, 2014). Ayrıca, erken dönem olumsuz şemalarla olduğu gibi (Cecero, Beitel ve Prout, 2008), yetişkin bağlanması ve yakın ilişkilerdeki ilişki kalitesi ile de bağlantılıdır (Bourne, Berry ve Jones, 2014). Psikolojik bilince sahip kişilerin -çocukluklarında istismara maruz kalmış olsalar- yetişkinlik dönemindeki yakın ilişkilerinde kendilerini, tekrarlayıcı şiddete karşı koruyabildikleri gözlenmiştir (Zamir ve Lavee, 2014).

Buraya kadar görüldüğü gibi, psikolojik bilincin en önemli boyutu “farkındalık” boyutudur. Bu durumda psikolojik bilinçten söz edildiğinde, kendilik farkındalığı ile de bir paralellikten söz edilebilir. Kendilik farkındalığı, kişinin kendisiyle ilgili geçmişte olmuş, şu anda olmakta olan ve gelecekte olabilecek olanların bilincinde olabilmesi şeklinde tanımlandığında, psikolojik bilinç için bir önkoşul (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005), etkili bir psikolojik işleyiş için ise “olmazsa olmaz” önemde bir yeterlilik olarak değerlendirilmektedir (Caprara

ve Cervone, 2003, s. 67; Mischel ve Mendoza-Denton, 2003, s. 251). Psikolojik bilinç ve kendilik farkındalığı için ortak olan süreç ise, “o anda süregiden zihinsel süreçlere yönelik, artan bir farkındalık”tır. Bu özellik de her iki kavramın, “bilgece farkındalık (mindfulness)” ile olan ilişkisini gündeme getirmektedir (Fenigstein, 1997; Horowitz, 2002). Her iki değişken için de ortak olan boyut, yaşananların (duygu ve düşüncelerin, davranışların) gözlenebilmesi yeteneğidir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken nokta, bu kavramların birbirlerinin yerine kullanılmasının doğru olmadığıdır (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005).

“Farkındalık”, bilinçle ilişkilendirilen bir kavram olmakla beraber, “bilgece farkındalık” (mindfulness), terapötik değişimin temel ve gizil süreçlerinden biri olarak kabul edilmektedir (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010). “Bilgece farkındalık”tan söz edildiğinde, kavramın kapsayıcılığını ve basit bir “farkındalık”tan farkını göz ardı etmemek gerekir. Bilgece farkındalık, farkındalık eylemini içermekle beraber, farkındalık eylemindeki özel bir tutumu da temel bir varsayım olarak vurgulamaktadır. Bu özel tutumun, “açıklık”, “uzaktan izleme”, “merak”, “şefkat ve anlayışla kabullenme” şeklinde özetlenebileceği belirtilmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bu tutumu da dikkate alarak yapılan tanımlamaya göre, bilgece farkındalık, dikkatin amaçlı ve bilinçli olarak, bedende ve zihinde o anda olup bitenlere yönlendirildiği, bu gözlemler sonucunda ortaya çıkan içeriğin de yargılanmadan, analiz edilmeden, tepki verilmeden, merakla, anlayışla ve şefkatle kabullenildiği bir yaşantısal süreçtir. Bu nedenle, “mindfulness” sözcüğü, mevcut makalenin yazarları tarafından “farkındalık” ya da “bilinçli farkındalık” olarak değil, “bilgece farkındalık” olarak Türkçe’ye çevrilmiştir. Bilgece farkındalık, diğer iki tür farkındalığı da -psikolojik bilinç/farkındalık (mindfulness) ve kendilik farkındalığı- kapsayabilen daha üst bir süreç ve son yıllarda özellikle üzerinde durulan ve birçok araştırmacı tarafından ele alınan bir değişken olduğu için, aşağıda bu konuya biraz daha ayrıntılı olarak yer verilecektir. Bilgece farkındalık konusunun geçmişi, şimdiki durumu ve geleceğinin ele alındığı bir makalede de alandaki tüm olumlu gelişmelere karşın bu konunun bilimsel araştırmalarla daha ayrıntılı incelenmesinin yararlı olacağı vurgulanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003).

Bilgece farkındalık kavramına yönelik yürütülen çalışmalar, iki ekol üzerinde temellenmektedir. Hart, Ivttan ve Hart’ın (2013) söz konusu kavramı irdeleyen derlemesinde de otuz yıldır birbirine paralel olarak sürdürülen, iki temel ekol olduğu vurgulanmaktadır. Bunlardan birinin, 1970’lerde Langer’in liderliğinde, diğerinin ise yine aynı yıllarda, Kabat-Zinn liderliğinde kurulduğu ve her iki ekolün kavramı tanımlayışlarında benzerlikler kadar, farklılıklarının da olduğu ileri sürülmektedir. Langer için bilgece farkındalık, doğu felsefeleriyle hiç

ilgisi olmayan, bilinçli bir zihinsel durum (mode) iken; Kabat-Zinn için ise öğrenilebilen, öğretilen ve doğru felsefelerinin batı bilimiyle bütünleştirilmiş uyarlamasına temellendirilen bir müdahale yöntemidir.

Langer bilgece farkındalığı, dışsal uyarılardan otomatik olarak etkilenmenin en aza indirildiği, dikkatin o anda olup bitenlere açık, ama aynı zamanda da anın içinde tutulabildiği, esnekliğin ve yaratıcılığın ortaya çıkmasını kolaylaştıran bir zihinsel süreç olarak tanımlanmaktadır. Kabat-Zinn ise aynı kavramı, içinde bir hedef, bir yöntem ve bir sonucu barındıran, bir şemsiye kavram ya da operasyonel bir ifade olarak görmektedir (Hart, Ivtzan ve Hart, 2013). Kabat-Zinn'e göre bilgece farkındalık, kişinin o anda, dıştan ya da içten gelen uyarıcıları, yargılamadan, eleştirmeden, merak, anlayış, şefkat ve kabullenicilikle izlediği bir zihinsel süreçtir. Bilgece farkındalığın amacının ise yaratıcılıktan çok, kişisel gelişim, iyilik, huzur hali, olgunlaşma olduğu ifade edilmektedir.

Bilgece farkındalık için Langer ve Kabat-Zinn'in tanımını dışında, her terapi türü için verilen başka tanımlar da vardır. Örneğin, Diyalektik Davranışçı Terapi'de bu tanım, "o anda oluşan gerçeğin, niyetli/bilinçli ve etkili bir şekilde gözlenme, tanımlanma ve yaşanma süreci"dir (Dimidjian ve Linehan, 2003). Yapılan incelemeler, söz konusu tanımların sürece, sonuca ya da tekniklere odaklanılmasına bağlı olarak değişebildiğine işaret etmektedir (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010). Diğer deyişle, bilgece farkındalık, bir yandan bilgece farkındalık egzersizleri sırasında deneyimlenen durumsal bir yaşantı olarak (state) kavramlaştırılırken, diğer yandan da geliştirilebilen bir beceri, hatta farkında olunmadan edinilmiş bir kişilik özelliği (trait) olarak da değerlendirilmektedir.

Bilgece farkındalığın iki temel boyutu, (1) dikkatin istemli olarak yönetilmesi ya da regülasyonu ve (2) öznel yaşantıya yönelik özel bir tutum olarak özetlenebilir (Bishop, Lau, Shapiro ve ark., 2004). Dikkatin istemli olarak yönetilmesi, dikkatin bir yandan tümüyle o anda olanlara odaklandırılması, diğer yandan da istendiği anda, yaşantının bir yönünden diğer yönüne yönlendirilmesi anlamındadır. Öznel yaşantıya yönelik özel tutum ise merak, açıklık, yargılamadan kabullenme (yaşayıp, takılıp kalmama ve bastırıp yok saymama), şefkat ve anlayış gibi alt tutumları içermektedir (Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra ve Farrow, 2008).

Bilgece farkındalığı ölçmek üzere geliştirilen çeşitli ölçeklerin faktör analizleri sonucunda da bu sürecin, "tepkisizlik", "gözlemcilik", "farkındalık", "sözel olarak tanımlama" ve "yargılamaksızın, sadece yaşama" olarak isimlendirilebilecek, beş farklı süreçten/özellikten oluşabileceği ileri sürülmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietmeyer ve Toney, 2006). Bunlar arasında "gözlemcilik", "yargılamama" ve "tepkil vermeme" gibi özellikler, uzun süreli bilgece farkındalık uygulamaları

yapan kişilerde gözlenen özellikler olarak kabul edilirken, tanı fark etmeksizin pek çok psikopatolojide ortak olarak gözlenen "kendine odaklanma" sürecinin, nitelik değiştirerek, yansız, esnek ve tepkisiz bir özelliğe dönüşmesine yardımcı süreçler olarak değerlendirilmektedir. Bilgece farkındalık uygulamalarının pek çok psikopatolojide etkili oluşunun temel nedenlerinden birinin de bu olabileceği ileri sürülmektedir (Baer, 2007).

Bilgece farkındalık ve psikolojik sağlık ilişkisinin incelendiği araştırmaların bir kısmı korelasyonel çalışmaları, bir kısmı da kontrollü deneysel desen çalışmalarını içermektedir. Bu konuda yapılan pek çok araştırmanın derlendiği bir makalede, Keng, Smoski ve Robins (2011), bilgece farkındalığın bir kişilik özelliği, bir beceri ya da bir müdahale tarzı olarak, üniversite öğrencileri, genel halktan yetişkinler, klinikte tedavi gören hastalar gibi çeşitli örneklemelerde, psikolojik sağlıkla ilişkilendirilebilen bir değişken olduğu değerlendirilmesini yapmaktadırlar.

Kişilik özelliği olarak değerlendirildiğinde, bilgece farkındalık özelliğine sahip olanların, aynı zamanda daha yüksek düzeyde kişisel kontrole, otonamluk duygusuna, yönetici işlevlere, empatiye, özsaygıya, yaşam doyumuna, titizliğe, kişisel yeterlilik algısına, iyimserliğe, hoş duygulanımlara sahip oldukları ileri sürülmektedir (Bowlin ve Baer, 2012). Düşük düzeyde bilgece farkındalık puanlarının ise depresyon, nevrotiklik, unutkanlık, disosiasyon, olumsuz düşünceleri tekrar etme, bilişsel tepkisellik, duygu yönetiminde sorunlar, yaşantısal kaçınma, aleksitimi, delüzyonel yaşantılarda yoğunluk ve genel psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilgece farkındalığın bir kişilik özelliği olarak, prefrontal korteksin işlevsel bütünlüğüne dayalı yönetici işlevler ve duygu yönetimiyle ilişkili olduğuna yönelik bulgular da bulunmaktadır (Keng, Smoski ve Robins, 2011; Lyvers, Makin, Toms, Thorberg ve Samios, 2014).

Bilgece farkındalık egzersizleri son yıllarda, kronik ağrı, kalp-damar hastalıkları, gastrointestinal sorunlar gibi bedensel hastalıkların tedavisinde destekleyici bir yaklaşım olarak ya da psikolojik hastalıklarda tedavinin dayandırıldığı temel bir boyut olarak ele alınmaktadır (Hart, Ivtzan ve Hart, 2013). Günümüzde, bilgece farkındalığın terapinin temel bir aracı, bir teknik olarak kullanıldığı, özel psikoterapi yaklaşımlarından söz edilmektedir (Baer, 2003). Bunlar arasında, sınırda kişilik bozukluğunda başarılı sonuçlar elde eden "Diyalektik Davranış Terapisi"ni (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon ve Heard, 1991); depresyondaki hastalarda geri dönüşleri önlemek için kullanılan "Bilgece Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi"yi (Segal, Williams ve Teasdale, 2002); ağrı bozuklukları, madde bağımlılığı, psikolojik katılığa bağlı çeşitli psikolojik bozukluklarda yararları gösterilen "Kabullenme ve Adanma Terapisi"ni (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) ve strese bağlı çeşitli beden-

sel ve psikolojik sorunların hafifletilmesi ve hastalıkların önlenmesi için uygulanan “Bilgece Farkındalığa Dayalı Stres Azaltımı” psikoeğitim programlarını (Kabat-Zinn, 2003; Grossman, Nieman, Schmidt ve Walach, 2004) saymak mümkündür.

Bilgece farkındalık temelli müdahalelerin (Bilgece Farkındalığa Dayalı Stres Azaltımı, Bilgece Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiler, Diyalektik Davranış Terapisi ve Kabullenme ve Adanma Terapisi vb.) olumlu etkileri, örneklem ranjı 23-150 arasında değişen, öğrenciler, psikiyatrik hastalar, işletme çalışanları, halktan yetişkinler gibi değişik grupları içeren, 40 civarında kontrol desenli araştırmayla da gösterilmiştir (Keng, Smoski ve Robins, 2011). Ayrıca söz konusu uygulamaların sadece tedavi amaçlı değil, aynı zamanda depresyondaki geri dönüşleri de engelleme gibi koruyucu etkileri için de kullanıldığı (Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams ve Segal, 2002) ve psikiyatrik servislerin işleyişine de bir düzenleme getirmek açısından yararlı olduğu görülmektedir (Brady, O’Connor, Burgermeister ve Hanson, 2012). Etkili psikolojik yardım veren kişilerin yetiştirilmesinde de bilgece farkındalık eğitiminin önemine değinilirken (Baer, 2003), bu tür becerileri edinmiş olan terapistlerin, terapi anındaki farkındalığının arttığı ve kendilerini terapi sürecine odaklayabilmelerinin daha kolaylaştığı ileri sürülmektedir (Baer, 2003; Campbell ve Christopher, 2012).

Bilgece farkındalık temelli müdahaleler özel olarak değerlendirildiğinde, Bilgece Farkındalığa Dayalı Stres Azaltımı (MBSR) uygulamalarının, medikal ve psikolojik semptomların azaltılmasında olumlu rolü olduğundan söz edildiği görülmektedir (Carmody ve Baer, 2008). Örneğin, bilgece farkındalığın MBSR’ın kronik ağrı bozukluklarındaki etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada, uygulamalar sırasında öğrenilen egzersizlerin evde de sürdürülmesi durumunda daha da çok yarar sağlandığı bulunmuştur (Rosenzweig, Greeson, Reibel, Green, Jasser ve Beasley, 2010). Meme kanseri olan kadınlardaki strese bağlı uyku bozukluklarının tedavisinde MBSR’ın olumlu etkisinden söz edilmektedir (Shapiro, Bootzin, Figueredo, Lopez ve Schwartz, 2003). Sağlıklı bir grup çalışan üzerindeki 8 haftalık MBSR uygulaması sonunda, beynin olumlu duygulanımla ilgili sol yarımküresindeki aktivitede artış olduğu ve bağışıklık sisteminin grip aşısına daha güçlü tepkiler verdiği gözlenmiştir (Davidson, Kabat-Zinn, Schumacher, Rosenkranz, Muller ve ark., 2003). Ayrıca, MBSR terapisinin, kronik medikal hastalıkları olan kişilerdeki psikolojik rahatsızlıkların azalmasıyla da ilişkisi gösterilmiştir (Bohlmeijer, Prenger, Taal ve Cuijpers, 2010). MBSR’ın, kanser, ağrı bozuklukları, kalp hastalıkları, depresyon, anksiyete gibi sorunları olan hastalarla ya da klinik sorunları olmayan kişilerin sağlıklarıyla ilgili yararlarına yönelik, kontrol grubu olan ya da olmayan araştırma bulgularının

değerlendirildiği bir meta-analiz çalışması sonunda da, bu uygulamaların, hastaların sorunlarıyla baş etmelerine yardımcı olabildiği anlaşılmıştır (Grossman, Nieman, Schmidt ve Walach, 2004).

Bilgece farkındalık egzersizlerinin kullanıldığı çeşitli psikoterapilerin etkililiğine ilişkin görgül araştırmaların sonuçlarının derlendiği bir başka çalışmada; bu uygulamaların, öznel iyilik halinde ve davranış düzenlemede artma, psikolojik sorunlarla ilgili semptomlarda ve tepkisel davranışlarda azalma gibi olumlu psikolojik etkilerle ilişkili olduğu gözlenmiştir (Keng, Smoski ve Robins, 2011). Bilgece farkındalığın, psikolojik iyilik hali ya da psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirilmesi, “öz-bildirim ölçekleri” ile ve “beyin görüntüleme” teknikleriyle gösterilmektedir (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010; Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard ve Lazar, 2011; Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Oliver, Vago ve Ott, 2011). İster bir teknik, ister bir süreç, ister bir sonuç olarak algılasın, bilgece farkındalık birçok “iyilik hali” değişkeni ile ilişkili bulunurken, bunun nöral göstergelerinin de olduğu ileri sürülmektedir (Bohlmeijer, Prenger, Taal ve Cuijpers, 2010; Carmody ve Baer, 2008; Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010; Keng, Smoski ve Robins, 2011; Lazar, Kerr, Wasserman, Gray, Greeve ve ark., 2005). Bilgece farkındalığın beyinde daha bütüncül bir çalışma tarzına ve beyin sağlığı yönünde önemli değişimlere yol açtığı çeşitli araştırmacılar tarafından vurgulanmaktadır (Siegel, 2007). Bu tür egzersizlerin, beyinde senkronizasyon göstergesi olan teta ve gamma ritimlerinde dramatik artışlara yol açtığına ilişkin kanıtlar olduğundan da söz edilmektedir (Fletcher, Schoendorff ve Hayes, 2010). Bilgece farkındalık egzersizlerini yapmaya başlayan kişilerde, beynin çoğunlukla yukarıdan aşağıya doğru, üst beyin yapılarının yönetimde olduğu bir tarzda çalışmaya başladığı ileri sürülmektedir (Chiesa, Serretti ve Jakobsen, 2013). Bilgece farkındalık egzersizlerinin, seçici ve yönetici dikkat, işlem belleği kapasitesi ve benzer yönetici işlevlerdeki düzelmelerle (Chiesa, Calati ve Serretti, 2011; Zeidan, Johnson, Diamond, David ve Goolkasian, 2010) ve ayrıca duygu yönetimindeki iyileşmelerle ilişkileri olduğu da ifade edilmektedir (Chambers, Gullone ve Allen, 2009).

Bilgece farkındalığa bağlı olarak, beyinde oluşan değişimlerden bir kısmının da dikkat, bedenden gelen sinyallerin farkındalığı ve duyumsal bilgi işleme bölgelerindeki korteks kalınlığının artışıyla (Lazar, Kerr, Wasserman, Gray, Greve ve ark., 2005) ve beyinde gri madde yoğunluğundaki artışlarla ilişkili olduğundan söz edilmektedir (Hölzel, Carmody ve ark., 2011). Bilgece farkındalığa dayalı egzersizlerin beyin ötesinde, bağışıklık sisteminde de olumlu etkilerinin olduğu (Davidson ve ark., 2003) ve bağışıklık sistemi hücrelerinin telome-raz aktivitesindeki artışla birlikte bu hücrelerin ömrünün

artabildiği belirtilmektedir (Jacobs, Epel, Lin, Blackburn, Wolkowitz ve ark., 2011). Bilgece farkındalık egzersizlerini düzenli olarak yapma ile beyinde amigdala aktivasyonunda azalma; prefrontal bölge, özellikle de anterior singulat korteks aktivasyonunda artma; zihinde bilgi işlerken kendiyile de ilişkilendirerek anlamlandırma; ve kendine yönelik olumsuz düşüncelerde azalma gibi süreçlerle ilişkiler gözlenmiştir (Creswell, Way, Eisenberger ve Lieberman, 2007; Frewen, Evans, Maraj, Dozois ve Partridge, 2008; Way, Creswell, Eisenberger ve Lieberman, 2010).

Buraya kadar sözü edilen bu üç değişken arasından “psikolojik bilinç”, ölçülmesi konusunda en az netliğe sahip olanıdır. Conte ve Ratto’nun (1997) yapmış olduğu derlemeye ve Shill ve Lumley’e (2002) göre, bu değişkeni ölçmek üzere geliştirilen az sayıdaki ölçek arasında şunlar sayılabilir (özgün isimleriyle): Insight Test (Tolar ve Reznikoff, 1960); The Self Consciousness Scale-Private SC (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975); The California Personality Inventory, Psychological Mindedness Subscale (CPI: Gough, 1975); The Psychological Mindedness Assessment Procedure (PMAP: McCallum ve Piper, 1990); Psychological Mindedness Scale (Conte, Ratto ve Karasu, 1996); ve psikolojik bilinçsizliği ölçtüğü düşünülen Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) (Taylor ve Taylor, 1997). Yukarıda sayılan ölçekler arasından psikolojik bilinci tüm boyutlarıyla en iyi ölçtüğü iddia edilen ölçek Psikolojik Farkındalık Ölçeği (Psychological Mindedness Scale) olarak değerlendirilmektedir (Shill ve Lumley, 2002). Diğerlerinin ise söz konusu yapının sadece bazı boyutlarını ölçtüğü ya da konuya çok dolaylı biçimde yaklaştığı ileri sürülmektedir (Conte ve Ratto, 1997). Bunlar arasından Özbilinç Ölçeği (The Self Consciousness Scale) Türkiye’de Rıgancı (1995) tarafından, Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 de (Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale) Güleç, Köse, Güleç, Çıtak, Evren ve arkadaşları (2009) tarafından uyarlanmıştır.

“Kendilik farkındalığı”, kişinin kendisiyle ilgili, geçmişte olmuş, şu anda olmakta olan ve gelecekte olabilecek şeylerin farkındalığı şeklinde tanımlandığında, bu değişkeni ölçmek üzere, Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından geliştirilen, Integrative Self-Knowledge Scale’den söz edilebilir. Bunun dışında, yine özgün isimleriyle, Reflection Scale (Trapnell ve Campbell, 1999), Experiential and Reflective Self-Knowledge Scales (Ghorbani, Watson, Bing, Davison ve LeBreton, 2003) ve yukarıda söz edilen The Self Consciousness Scale-Private SC de (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975) yine, kendilik farkındalığını ölçen ölçekler arasında sayılmaktadır (Ghorbani, Watson ve Hargis, 2008).

Bilgece farkındalığı, gündelik hayatta kullanılan ve geliştirilebilen bir kişilik özelliği (trait) ya da o andaki bir öznal yaşantı (state) olarak ölçmek üzere

geliştirilen, çeşitli ölçekler bulunmaktadır. En sıklıkla kullanılan kişilik özelliği ölçümleri arasında sayılabilecekler şunlardır (özgün isimleriyle): Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown ve Ryan, 2003; Carlson ve Brown, 2005), Freiburg Mindfulness Inventory (FMI; Buchheld, Grossman ve Walach, 2001), Kentucky Inventory for Mindfulness Skills (KIMS; Baer, Smith ve Allen, 2004), Cognitive Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau, 2007), Philadelphia Mindfulness Scale (Cardaciotto ve ark., 2008), Southampton Mindfulness Questionnaire (SMQ; Chadwick, Hember, Symes, Peters, Kuipers ve Dagnan, 2008), Toronto Mindfulness Scale-Trait Version (Davis, Lau, Cairns, 2009), Five-Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer ve ark., 2006), Langer’s Mindfulness Scales (LMS; Langer, 2004) ve Langer Mindfulness Scale (LMS; Pirson, Langer, Bodner ve Zilcha, 2012).

O andaki bilgece farkındalık durumunu ölçmek üzere geliştirilen ölçekler arasında da State Toronto Mindfulness Scale (Lau, Bishop, Segal, Buis, Anderson ve ark., 2006) ve State Mindful Attention Awareness Scale (Brown ve Ryan, 2003) gibi ölçekleri saymak mümkündür. Kişinin bilgece farkındalığa dayalı bilişsel terapilere uygunluğu ölçmek için ise The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Scale (Segal, Teasdale, Williams ve Gemar, 2002) adıyla bir ölçek daha geliştirilmiştir.

Bütün bu ölçekler arasından iki tanesinin Türkçe’ye uyarlandığı görülmüştür. Bunlardan, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five-Facet Mindfulness Questionnaire), Kınay (2013) tarafından; Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS) ise Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından uyarlanmıştır. İlk ölçeğin kullanıldığı herhangi bir araştırmaya rastlanmazken, MAAS’ın Türkçe formunun, madde bağımlılığı olan ve olmayan bireylerde farkındalık ve farkındalığı inceleyen etmenlerin araştırıldığı bağımsız bir çalışmada kullanıldığı anlaşılmıştır (Ögel, Sarp, Tamar-Gürol ve Ermağan, 2014).

Yapılan araştırmalar sonucunda, Türkiye’de “kendilik farkındalığı”, “psikolojik bilinç” ve “bilgece farkındalık” değişkenlerini ölçen ölçekler konusunda daha fazla bilgiye ulaşılamamıştır. Oysa ki “farkındalık” konusu günümüzde sosyal psikoloji, klinik psikoloji ve psikiyatri alanlarında, gittikçe daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle de beyin nöroplastisitesi (Doidge, 2007) alanındaki bulguların artması ve bilgece farkındalık egzersizlerinin -yukarıdaki araştırma bulgularının işaret ettiği gibi- bu plastisiteyi olumlu yönde değiştirme potansiyelinin görülmesi ile konunun daha da fazla dikkat çekeceği öngörülmektedir. Dolayısıyla, Türkiye’de de “farkındalık” konusunun öneminin farkına varıldıkça, bu alanda yapılacak araştırmalarda kullanılacak

ölçeklerin çeşitlendirilmesinde yarar olacağı düşünülmektedir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, farkındalık konusunda kullanılacak üç ölçeğin Türkiye için uyarlanmasını yapmaktır.

Yöntem

Katılımcılar

Bu çalışmada, yaşları 18-28 arasında değişen ($Ort. = 20.38$, $S = 1.58$), 418 üniversite öğrencisi (299 kadın, 119 erkek) üzerinde çalışılmıştır. Ölçekler sınıf ortamlarında uygulanmış ve her katılımcının rızası alınmıştır.

Veri Toplama Araçları ve İşlem

Demografik Bilgi Formu. Bu formda katılımcılardan öncelikle yaş, cinsiyet, kişisel eğitim durumu, anne ve baba eğitim durumları ile ilgili soruları, ardından da aileleriyle ve ebeveynleriyle ilgili 2, algılanan yaşam durumlarıyla ilgili 3 soruyu yanıtlamaları istenmiştir. Beşli likert şeklinde verilmiş olan bu 5 soru ile iki ayrı indeks ölçümü (aileye yönelik algılar ve hayata yönelik algılar) oluşturulmuştur.

Aileye Yönelik Algular İndeksi. Katılımcıların ailelerine yönelik algılarını tespit etmek amacıyla sorular şunlardır: “Yeniden dünyaya gelseydim, çocukluğunuzu geçirdiğiniz ailede yaşamış olmayı ne kadar isterdiniz?” (1 = hiç istemedim, 5 = çok isterdim) ve “Çocukluğunuzu geçirdiğiniz ailenizi nasıl değerlendirirsiniz?” (1 = çok kötü, 5 = çok iyi). Mevcut çalışmada, “Aileye yönelik algılar”, indeksinin Cronbach alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Hayata Yönelik Algular İndeksi. Toplam üç soru ile ölçülmüştür. Beşli Likert tipi ölçek (1 = çok kötü, 5 = çok iyi) üzerinden yanıtlanması beklenen sorular şunlardır: “Şu andaki yaşantınızı nasıl değerlendirirsiniz?”, “Şu andaki yakın ilişkilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?” ve “Gelecek beş yıl içindeki yaşantınızın hangi yönde değişeceğini düşünüyorsunuz?”. Mevcut çalışmada “Hayata yönelik algılar” indeksinin Cronbach alfa katsayısı da .58 olarak bulunmuştur.

Kısa Semptom Envanteri (KSE). Yukarıda belirtildiği gibi farkındalık, psikolojik sağlıkla yakından ilişkili bir değişken olarak değerlendirildiğinden, Kısa Semptom Envanteri bu çalışmada, psikometrik özellikleri incelenecek üç farkındalık ölçeği için bir kriter ölçümü olarak kullanılmak üzere seçilmiştir. Kısa Semptom Envanteri (Brief Symptom Inventory), Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiş, 53 maddelik kendini değerlendirme türü bir ölçüm aracıdır. Normal örneklerde olduğu gibi, çeşitli psikiyatrik ve medikal hastalarda da ortaya çıkabilecek bazı psikolojik semptomları yakalamak amacıyla geliştirilmiş, çok boyutlu bir semptom tarama ölçeğidir. KSE, SCL-90 olarak bilinen 90 maddelik Semptom Belirleme Listesi'nin kısaltılmış formudur. Bu

kısa formun daha güçlü psikometrik özelliklere sahip olduğu ve 26 dile çevrilerek yaygın bir biçimde kullanıldığı belirtilmektedir (Derogatis ve Lazarus 1994). Toplam puanların yüksekliği, bireyin semptomlarının sıklığını göstermektedir.

Türkiye uyarlaması çalışmalarında, “Anksiyete”, “Depresyon”, “Olumsuz Benlik”, “Somatizasyon” ve “Hostilite” olmak üzere 5 faktör bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirliğine ilişkin çok sayıda veri bulunmaktadır (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş, 2002; Şahin ve Durak 1994).

Psikolojik Farkındalık Ölçeği (PFÖ). Psikolojik Farkındalık Ölçeği (Psychological Mindedness Scale), Conte, Ratto ve Karasu (1996) tarafından, kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarının farkındalığını, başkalarının davranışlarının altında yatan nedenleri anlamaya yönelik istekliliğini ve yeni fikirlere açıklığını ölçmek amacıyla 1990'lardan itibaren geliştirilmeye başlanmıştır. Kişilerin psikoterapiye yakınlıklarının ölçülmesinin de, ölçeğin geliştirilmesindeki amaçlardan biri olduğu belirtilmiştir (Conte ve Ratto, 1997; Conte, Ratto ve Karasu, 1996). Başlangıçta psikiyatri hastaları üzerinde geliştirilen ve beş faktörlü yapıdan oluşan 45 maddelik bu ölçeğin, daha sonraları “normal örneklem” için de psikolojik farkındalık ölçmek amacıyla kullanılacağı gözlenmiştir (Beitel ve Cecero, 2003; Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005; Shill ve Lumley, 2002; Takagishi, Uji ve Adachi, 2014). Japon örneklemindeki diğer üniversite öğrencileri örneklemlerinde de, ölçeğin orijinal çalışmadaki beş faktörlü yapısını sürdürdüğü ve faktörlere düşen maddelerde dikkat çekici ortaklıklar olduğu tespit edilmiştir. Ancak Japon üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada, maddelerdeki büyük örtüşmelere karşın, toplam varyansın %42'sini açıklayan dört-faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır (Takagishi, Uji ve Adachi, 2014).

Orijinal çalışmada faktörlerin açıklanan toplam varyansın %29 ile %38 arasında değiştiği bu beş faktör, orijinal çalışmadaki isimlendirilmesine göre sırayla şöyledir: (1) Kendini ve diğerlerini anlamaya isteklilik, (2) yeni fikirlere açıklık ve değişme kapasitesi, (3) duyguları fark edebilme/ulaşabilme, (4) sorunlarını tartışmanın yararına inanma ve (5) kendinin ve diğer kişilerin davranışlarının nedenlerini anlamaya ilgi duyma (Conte, Ratto ve Karasu, 1996; Shill ve Lumley, 2002). PFÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayılarının, yukarıda söz edilen çeşitli araştırmalarda, .80 ile .87 arasında değiştiği ve test-tekrar-test güvenilirliğinin de .77 olduğu görülmüştür. Ölçeğin çeşitli kriter ölçümleriyle korelasyonları da, beklenen yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bulunurken, bu durum aynı zamanda ölçeğin geçerliğine ilişkin bilgiler sağlamaktadır. Örneğin, psikolojik farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiler, $r = -.34$ ve $r = -.27$ olarak bulunmuştur (Conte, Ratto ve Karasu, 1996; Takagishi, Uji ve Adachi, 2014). Ayrıca, nevrozite ($r =$

-33), dışadönüklük ($r = .37$), açıklık ($r = .40$), arkadaşlara bağlanma ($r = .31$), iyilik hali ($r = .31$) (Beitel ve Cecero, 2003); empati ($r = .30-.35$), kişisel huzursuzluk ($r = -.36$), özel benlik bilinci (private self-consciousness) ($r = .27$) (Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005); aleksitimi ($r = -.31$) (Shill ve Lumley, 2002) ve kaçınılmalı bağlanma ($r = -.62$) (Bourne, Berry ve Jones, 2014) ile arasında da beklenen yönde ve en az $p < .01$ düzeyinde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Ölçek puanları aynı zamanda terapistin kendini anlaması, empatisi ve işbirliğine yatkınlığı ile de anlamlı ilişkiler göstermiştir (Daw ve Joseph, 2010). Bütün bu bilgilerden anlaşılacağı üzere, PFÖ, psikolojik farkındalığı geçerli ve güvenilir biçimde ölçtüğü düşünülen bir ölçek olarak, alanda yaygın bir şekilde kullanılmaktadır (Bourne, Berry ve Jones, 2014). Bu nedenle de mevcut araştırmanın amacına uygun olarak, bu ölçeği uyarlamak üzere yazarlarıyla iletişim kurulmuş ve gerekli izinler alınmıştır. Ölçek, Klinik Psikoloji, Sosyal Psikoloji ve İngiliz Dili ve Edebiyatı alanlarından, her iki dile de hakim üç öğretim üyesi tarafından İngilizce'den Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. Daha sonra iki farklı öğretim üyesi tarafından yeniden İngilizce'ye çevrilmiş ve çevirinin uygunluğu yeterli bulunmuştur. PFÖ, toplam 45 maddeden oluşmaktadır ve her madde için 5'li Likert tipi aralık kullanılmaktadır (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum).

Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği (BKFÖ). Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği (Integrative Self-Knowledge Scale), Ghorbani, Watson ve Hargis (2008) tarafından, kişinin kendisine yönelik bilgece farkındalığını ölçmek üzere geliştirilen bir araçtır. Bireyin kendisiyle ilgili geçmişteki, şu andaki ve gelecekteki içgörülerinin/algılarının bütünleştirilmiş bir ölçümü olarak kavramlaştırılmıştır (Ghorbani, Watson ve Hargis, 2008). Ölçek, daha önceleri yine aynı kişiler tarafından ve aynı anda iki farklı kültür (İran ve ABD) için geliştirilmiş olan iki farklı ölçeğin (Experiential Self-Knowledge Scale ve Reflective Self-Knowledge Scale: Ghorbani ve ark., 2003) bütünleştirilmiş bir formudur. BKFÖ'nün yapı geçerliği için yapılan faktör analizi (her iki kültür için de), kişinin kendini zaman boyutunda (geçmiş, şimdi, gelecek) değerlendirmesini içeren üç faktörden oluştuğunu göstermiştir. Ancak araştırmacılar, insanın gerçek hayatta kendini yaşantılamasının bütüncüllüğünü dikkate alarak, ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasını önermektedirler (Ghorbani ve Watson, 2006). Farklı İranlı ve Amerikalı örneklerle yapılan çalışmalarda, ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .74 ile .82 arasında (Brown ve Ryan, 2003), Bilgece Farkındalık Ölçeği ile korelasyonlarının da $r = .31$ ile $r = .56$ arasında değiştiği gözlenmiştir (Ghasemipour, Robinson ve Ghorbani, 2013; Ghorbani, Watson ve Hargis, 2008). Ölçeğin, Beş Faktörlü Kişilik Ölçeği'nin tüm alt ölçekleriyle ilişkisinin de $r = .16$ ile $r = .38$ ara-

sında değiştiği ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirtilmektedir (Tahmasb, Ghorbani ve Watson, 2008). Genel popülasyon ve kronik kalp hastalıkları olan kişilerin kıyaslandığı bir çalışmada ise stres ($r = -.44$, $r = -.58$), anksiyete ($r = -.34$, $r = -.60$) ve depresyon ($r = -.28$, $r = -.53$) arasında beklenen yönde anlamlı korelasyonların olduğu görülmüştür (Ghasemipour, Robinson ve Ghorbani, 2013). Son yıllarda yapılan ve örnekleme üniversite öğrencilerinden oluşan bir çalışmada da ölçeğin, kendini kontrol ($r = .53$), özsaygı ($r = .54$), yaşam doyumu ($r = .25$), algılanan stres ($r = -.48$), depresyon ($r = -.44$) ve anksiyete ($r = -.30$) ile beklenen yönlerde anlamlı ilişkileri saptanmıştır (Ghorbani, Watson, Farhadi ve Chen, 2014). Yüzbeş evli çift ile yapılan bir başka çalışmada da, BKFÖ'nün Cronbach alfa güvenilirlik katsayısının .90 olduğu görülmüştür. Ayrıca, evlilik doyumu ($r = .25$), kişilik özellikleri olarak uyumluluk ($r = .32$), titizlik (conscientiousness) ($r = .38$), duygusal dengeliklik ($r = .57$), yaşantılara açıklık ($r = .40$) ve agresyon ($r = -.49$) değişkenleri ile arasında beklenen yönde ve $p < .001$ düzeyinde anlamlılığı olan korelasyonlar bulunmuştur (Ghorbani, Watson, Fayyaz ve Chen, 2015).

Yukarıdaki bulgular, BKFÖ'nün mevcut çalışma için "kendilik farkındalığı"ni ölçebilecek uygun bir araç olduğunu düşündürmüştür. Ölçeği oluşturan araştırmacılarla gerçekleştirilen iletişim sonucunda, çeviri ve kullanım için gerekli izinler alınmıştır. BKFÖ, PFÖ ile aynı süreç uygulanarak Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. BKFÖ toplam 12 maddeden oluşmaktadır ve her madde için 5'li Likert tipi aralık kullanılmaktadır (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum).

Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (TBFÖ). Lau ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği (The Toronto Mindfulness Scale-Trait), bilgece farkındalık ölçekleri arasında daha yeni olanlardandır. Bilgece farkındalığa dayalı terapilerin ve terapiler sırasında uygulanan egzersizlerin, semptomların azaltılmasındaki başarılarının, hangi öznel mekanizmalara bağlı olduğunun daha kapsamlı olarak incelenmesi gerektiği taleplerine bağlı olarak geliştirildiği ifade edilmektedir (Davis, Lau ve Cairns, 2009). Bilgece farkındalık egzersizlerinin temelindeki öznel mekanizmaların iki boyutta toplandığı; her boyutun da kendi içinde alt boyutlarının olabileceği ileri sürülmektedir. Bu boyutlar, (1) dikkatin bilinçli olarak yönetimi (düşünce, duygu ve duyuların farkında olup, onlardan etkilenmeden kalabilme) ve (2) merak, açıklık ve kabullenmeye dayalı bir tutumdur. Geliştirilen 13 maddelik Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği'nde bu boyutlar, ölçeğin iki faktörünü kapsamaktadır: Etkilenmeden izleme (Decentering: Cronbach alfa = .91; 1., 2., 4., 7., 8., 9., 11. maddeler) ve Merak (Curiosity: Cronbach alfa = .85; 3., 5., 6., 10., 12., 13. maddeler). Ölçeğin ilk geliştirilen formu, "durumluk/anlık (state)" bilgece farkındalık yaşantısına yöne-

liktir (Lau ve ark., 2006). Daha sonra ise ölçek üzerinde yapılan bazı ifade değişiklikleriyle, ölçeğin, bir kişilik özelliği olarak bilgece farkındalığı ölçüp ölçemeyeceği incelenmiş ve her iki formun psikometrik özelliklerinin birbiriyle benzer olduğu bulunmuştur (Davis, Lau ve Cairns, 2009). Ölçeğin bu iki boyutunun diğer bilgece farkındalık ölçekleriyle (örn., MAAS, FMI, CAMS-R, SMS) ilişkilerinin de beklenen yönde ($r = .22$ ve $r = .74$ arasında değişen korelasyon katsayıları) ve istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin "durumluk/anlık" formunun da Psikolojik Farkındalık Ölçeği (Psychological Mindfulness) ile ilişkisinin, "etkilenmeden izleme" ($r = .19$) ve "merak" ($r = .22$) alt boyutları için beklenen yönde olduğu tespit edilmiştir. TBFÖ'nün psikolojik sorun belirtileriyle ilişkilerinin incelendiği bir başka çalışmada da tedavi öncesi (etkilenmeden izleme: $Ort. = 19.15$, $S = 8.41$; merak: $Ort. = 19.46$, $S = 9.74$) ve sonrası (etkilenmeden izleme: $Ort. = 24.01$, $S = 7.91$; merak: $Ort. = 23.37$, $S = 8.88$) puan değişimlerinin her iki boyutta da anlamlı olduğu, tedavi sonrası KSE puanlarıyla tedavi sonrası PSS (Algılanan Stres Ölçeği) puanlarını yordamada ise sadece "etkilenmeden izleme"nin yordayıcı gücü olduğu (sırayla, $r_s = -.22$ ve $r_s = -.36$) görülmüştür. Aynı durum, "merak" için gözlenmemiştir. Bu sonuç da, ölçeğin değişime duyarlılığının, özellikle, "etkilenmeden izleme" boyutuyla açıklanabileceğini düşündürmektedir. Ancak, daha uzun süredir bilgece farkındalık egzersizleri yapanlarda, her iki boyutta da alınan puanların, bu egzersizlere yeni başlayanlardan istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mevcut çalışmada, farkındalık üzerine uyarlanacak üç araçtan biri olarak TBFÖ'nün seçilmesinin nedeni, söz konusu ölçeğin yukarıda sayılan özellikleridir. Ölçeği oluşturanlarla yapılan görüşmeler sonucunda gerekli izinler alınarak, çalışma başlatılmıştır. TBFÖ, yukarıda anlatılan diğer iki ölçekle aynı süreç uygulanarak Türkçe'ye çevirisi yapılmıştır. TBFÖ toplam 13 maddeden oluşmaktadır ve her madde için 5'li Likert tipi aralık kullanılmaktadır (1 = kesinlikle katılmıyorum, 5 = kesinlikle katılıyorum).

Bulgular

Farkındalık Ölçeklerinin Yapılarına İlişkin Bulgular

PFÖ'nün Temel Bileşenler Analizi Sonuçları.

PFÖ'nün psikometrik özellikleri ilgili literatürde tarandığında çeşitli araştırmalarda ölçeğin farklı şekillerde kullanıldığı görülmüştür. Ölçeği orijinal olarak geliştiren Conta, Ratto ve Karasu (1996), söz konusu 45 maddelik ölçeğin psikometrik özelliklerini psikiyatrik hasta örnekleminde üzerinde değerlendirdikleri çalışmada beş faktör bulmuş olsalar da, ölçeğin 18 maddesinin bu yapının dışında kaldığını belirtmişlerdir. Daha sonra, Shill

ve Lumley (2002) 397 kişilik üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı araştırmada ise, yine 5 faktörlü bir yapıya ulaşılmasına karşın 27 maddenin bu yapıda yer almadığı vurgulanmıştır. Son olarak, Takagishi, Uji ve Adachi'nin (2014), 606 Japon üniversite öğrencisi örnekleminde yaptığı araştırmada ise, 4 faktör elde edilmiştir ve 18 madde bu yapının dışında kalmıştır. PFÖ'nin faktör yapısıyla ilgili özetlenen bu çalışmalarda bir tutarlılığa ulaşılamaması nedeniyle, mevcut çalışmada doğrulayıcı faktör analizi yerine, açımlayıcı faktör analizi uygulanması tercih edilmiştir.

PFÖ'nün bileşen yapısını belirlemek amacıyla, varimax eksen döndürme işlemi yapılarak uygulanan temel bileşenler analizi sonucunda, özdeğeri (eigenvalue) 1'in üzerinde olan toplam 14 bileşen elde edilmiştir. Bu bileşenlerin açıkladığı toplam varyans %57.76 olarak bulunmuştur. Ancak özdeğerlerin çizgi grafiğindeki (scree plot) kırılma noktası değerlendirildiğinde, 5 bileşenli bir yapıya zorlamanın uygun olacağına karar verilmiştir. Uygulanan yeni analizde bileşenlere giren maddeleri belirlemek için faktör yükü .40 olarak alınmıştır. Diğer çalışmalarda da gözlemediği gibi, mevcut araştırmada da 16 madde, 5 bileşenli yapının dışında kalmıştır. Elde edilen 5 bileşenin açıkladığı toplam varyans %33.48'dir; ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı .79'dur; faktör alt ölçeklerinin (Paylaşım, Duygu Farkındalığı, Davranış İlgisi, Değişmeye Kapalılık, Yeniliğe Açıklık) iç tutarlık katsayıları ise .51 ile .80 arasında değişmiştir (analiz sonuçları için bkz. Tablo 1). Mevcut çalışmadaki üniversite öğrencileri örnekleminde için PFÖ'nin tümünden elde edilen ortalama 108.50, standart sapma ise 10.53 olarak bulunmuştur.

BKFÖ'nün Psikometrik Özellikleri. Ghorbani ve Watson (2006), daha önce de belirtildiği üzere, BKFÖ için tek faktörlü bir yapının daha uygun olacağını önermişlerdir. Ancak, olası farklı kültürel sonuçları gözden kaçırmamak amacıyla, mevcut çalışmada öncelikle söz konusu ölçeğe açımlayıcı faktör analizi (temel bileşenler analizi) uygulanmıştır. Sonuçlar incelendiğinde, orijinal araştırmadaki gibi kişinin kendini zaman boyutunda (geçmiş, şimdi, gelecek) değerlendirmesini içeren üç bileşen olduğu görülmüştür (elde edilen üç bileşenin açıkladığı toplam varyans %54.76'dır). Sonuç olarak, Ghorbani ve Watson'ın (2006) insanın gerçek hayatta kendini yaşantılamasının bütüncüllüğüne yaptıkları vurgu dikkate alınarak ölçeğin tek faktörlü olarak kullanılmasına karar verilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı değerlendirildiğinde (.76), ölçeğin kullanıldığı diğer araştırmalarda sunulan değerlerle uyum gösterdiği anlaşılmıştır. Örneklemin BKFÖ'den aldığı ortalama 41.85, standart sapma ise 6.56 olarak saptanmıştır.

TBFÖ'nün Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. Yukarıda da olduğu gibi, olası farklı kültürel sonuçları gözden kaçırmamak amacıyla TBFÖ'ye uygulanan

Tablo 1. PFÖ'nün Temel Bileşenler Analizi Sonuçları

Maddeler	Ort.	S	Bileşenler					
			1	2	3	4	5	
16. Birine konuşarak içini dökmek, insanı genellikle rahatlatır.	4.20	0.84	.73					
4. Bir sorunum olduğunda, arkadaşım ile konuşursam kendimi rahat hissedirim.	4.06	1.00	.71					
22. Kendi sorunlarımı başkalarıyla konuşmanın bana hiçbir zaman bir faydası olduğunu görmedim.*	3.98	0.98	.69					
28. Sorunlarımı biriyle paylaştığım zaman, yalnızken aklıma gelmeyen yeni çözüm yolları bulabileceğime inanırım.	4.04	0.84	.57					
40. İnsanın sorunları olduğunda o sorunları başkalarıyla konuşması kafasını daha da karıştırır.	3.96	0.97	.55					
12. Bir arkadaşım bana bir şeyi daha iyi yapmam için bir öneride bulunursa, onu denerim.	3.87	0.75	.53					
10. İnsanın sorunlarını başka kişilerle konuşması o sorunları daha da artırır.*	3.93	1.11	.48					
5. Genellikle ne hissettiğimi pek bilmem.*	3.81	1.06		.68				
11. Genellikle duygularımın adını koyabilirim (Genellikle hangi duyguları yaşadığımı tanımlayabilirim).	3.78	0.82		.68				
23. Çok duygulandığımı bilsem de duygumun adını genellikle koyamam.*	3.71	0.98		.67				
29. Kendi duygularımdaki değişimlere duyarlıyım; değişimleri fark ederim.	3.95	0.80		.55				
41. Duygularımı derinlemesine incelemekten pek hoşlanmam.*	3.70	0.99		.55				
35. Genellikle duygularıyla bağlantı kurabilirim.	3.90	0.75		.43				
32. Diğer insanların davranışlarının altındaki nedenleri incelemekten hoşlanırım.	3.93	1.04			.54			
26. İnsanın davranışlarının altında yatan nedenleri anlaması önemlidir.	4.36	0.73			.49			
2. İnsanların neden davrandıkları gibi davrandıklarını hep merak etmişimdir.	3.83	1.07			.49			
15. Bana göre psikolojik sorunları olan kişilerin bu sorunlarının temelleri çocukluk yaşantılarına dayandırılabilir.	3.88	0.91			.48			
9. Duygusal sorunlar bazen insanları bedensel (fiziksel) olarak hasta edebilir.	4.44	0.80			.43			
44. Bir insanın psikolojik sorun yaşayıp yaşamayacağını tahmin edilmesinde, o kişinin zihninin derinliklerinde olup bitenler önemlidir.	4.10	0.82			.41			
14. Farklı bir davranış biçiminin daha iyi olacağını bilsem de alıştığım tarzdan vazgeçmekte zorlanırım.*	2.80	1.05				.58		
24. İşleri eskiden nasıl yapıyorsam öyle yapmayı isterim; yeni davranışları denemekten pek hoşlanmam.*	3.46	1.00				.48		
13. Doktor da olsa bir başka kişi kişisel sorunlarımı bilmek istediği zaman sinirlenirim.*	3.89	0.97				.48		
25. Hayatımda hiçkimseyle paylaşamayacağım bazı sırlar vardır.*	2.43	1.31				.44		
37. Kendilerine güvensen de hayatımın rahatsız edici ve utandırıcı yönlerini başka insanlarla paylaşmaktan çok rahatsız olurum.*	2.73	1.18				.43		
17. İnsanlar bazen bana, benim şahsen farkında olmadığım duygularla (örneğin öfkeyle) hareket ettiğimi söylerler.*	2.73	1.21				.42		
36. Bir risk taşıyor olsa da yeni şeyleri denemekten hoşlanırım.	3.61	0.93					.61	
30. Herhangi bir şeyi yapmak için yeni bir yol öğrenirsem, alıştığım yoldan daha iyi olup olmayacağını anlamak için o yolu denerim.	3.94	0.74					.52	
6. Yeni alışkanlıklar edinebilmek için eski alışkanlıklarımı değiştirmeye açığım.*	3.29	1.10					.49	
27. İşyerimdeyken biri bana herhangi bir işi daha iyi yapabilmek için farklı bir yol gösterirse o yolu denerim.	3.99	0.74					.46	
			<i>Özdeğer (Eigenvalue)</i>	3.86	3.15	2.82	2.62	2.62
			<i>Varyans (%)</i>	8.58	7.00	6.27	5.82	5.82
			<i>İç Tutarlık Katsayısı (Alfa)</i>	.80	.75	.55	.52	.51

* Maddeler ters çevrilmiştir.

Not. Bileşen 1 = Paylaşım, Bileşen 2 = Duygu Farkındalığı, Bileşen 3 = Davranış İlgisi, Bileşen 4 = Değişmeye Kapalılık, Bileşen 5 = Yeniliğe Açıklık

Tablo 2. TBFÖ, BKFO, PFÖ ile KSE, Aile Algısı ve Hayat Algısı Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	1a	1b	1c	1d	1e	2	2a	2b	3	4	4a	4b	4c	4d	4e	5
1. KES	1																
1a. Anksiyete	.93**	1															
1b. Depresyon	.92**	.82**	1														
1c. Olumsuz Benlik	.91**	.82**	.81**	1													
1d. Somatizasyon	.82**	.73**	.71**	.64**	1												
1e. Hostilité	.79**	.70**	.64**	.66**	.57**	1											
2. TBFÖ	-.10	-.03	-.12*	-.11*	-.05	-.02	1										
2a. Etkilenmeden İzleme	-.15**	-.09	-.18**	-.15**	-.10*	-.04	.77**	1									
2b. Merak	.01	.06	.01	-.01	.03	.02	.76**	.18**	1								
3. BKFO	-.37**	-.35**	-.31**	-.31**	-.26**	-.37**	.22**	.06	.27**	1							
4. PFÖ	-.23**	-.19**	-.19**	-.24**	-.15**	-.30**	.27**	.04	.36**	.47**	1						
4a. Paylaşım	-.07	-.10	-.06	-.05	-.07	-.10*	.13**	-.01	.20**	.22**	.74**	1					
4b. Duygu Farkındalığı	-.24**	-.23**	-.19**	-.25**	-.12*	-.21**	.21**	-.04	.35**	.50**	.71**	.36**	1				
4c. Davranış Algısı	.13*	.11*	.14**	.10	.07	.02	.27**	-.02	.43**	.15**	.55**	.32**	.31**	1			
4d. Değişmeye Kapalılık	-.36**	-.31**	-.32**	-.32**	-.25**	-.42**	-.04	.01	-.06	.36**	.54**	.24**	.22**	-.02	1		
4e. Yeniliğe Açıklık	-.06	.01	-.07	-.04	-.04	-.02	.20**	.12*	.19**	.17**	.48**	.15**	.27**	.17**	.16**	1	
5. Aile Algısı	-.15**	-.14**	-.15**	-.16**	-.11*	-.13**	.05	.02	.05	.03	-.01	.07	.01	-.04	-.04	-.05	1
6. Hayat Algısı	-.43**	-.38**	-.45**	-.44**	-.28**	-.34**	.17**	.12*	.12*	.21**	.26**	.18**	.16**	.04	.22**	.09	.28**

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

açımlayıcı faktör analizleri (temel bileşenler analizi) sonucunda orijinal araştırma ile benzer şekilde (4. madde hariç) iki bileşenli bir yapının ortaya çıktığı ve bu yapının açıkladığı toplam varyansın %32.48 olduğu görülmüştür. Bunun üzerine, orijinal araştırmada elde edilmiş olan iki faktörlü (etkilenmeden izleme: 1., 2., 4., 7., 8., 9., 11. maddeler ve merak: 3., 5., 6., 10., 12., 13. maddeler) yapının mevcut araştırma verileri ile uyumlu olup olmadığını incelemek amacıyla, AMOS 16 programı kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. İlk aşamada uygulanan ilişkisiz model analizi sonucunda elde edilen uyum istatistiklerinin yeterli olmadığı düşünüülerek, birincil seviye doğrulayıcı faktör analizine geçilmiştir. Elde edilen uyum indeksleri şunlardır: $\chi^2(64) = 187.86$, $p < .001$, $\chi^2/sd = 2.93$, GFI = .93, AGFI = .90, IFI = .77, CFI = .77, RMSEA = .07. Bunun üzerine, incelenen modifikasyon sonuçlarında, 5. ve 6. ile 1. ve 11. maddelerin hataları arasında korelasyon olduğu ve kontrol edilmesi ve ayrıca 4. maddenin de çıkarılması halinde modelin daha uyumlu olacağı görülmüştür. Bu işlemlerden sonra uygulanan analiz sonucunda elde edilen uyum indeksleri, orijinal çalışmada önerilen iki faktörlü yapının uygunluğuna işaret etmiştir, ($\chi^2(51) = 101.685$, $p < .001$, $\chi^2/sd = 1.99$, GFI = .96, AGFI = .94, IFI = .90, CFI = .90, RMSEA = .05) (Schermele-Engel, Moosbrugger ve Müller, 2003).

Bu araştırmada, TBFÖ'nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı, ölçeğin toplamı için (12 madde) .58, etkilenmeden izleme alt ölçeği için .71 (6 madde), merak alt ölçeği için ise .40 (6 madde) olarak bulunmuştur. Modelin daha iyi uyum sağlaması için özgün yapılandırılan 4. madde çıkarılmadan bakıldığında ise, TBFÖ'nün Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin toplamı için (13 madde) .60, etkilenmeden izleme alt ölçeği için .71 (6 madde), merak alt ölçeği için .41 (7 madde) olarak bulunmuştur. TBFÖ'den örneklemin almış olduğu ortalama puan 45.91, standart sapma ise 5.30 olarak bulunmuştur.

Farkındalık Ölçeklerinin Geçerliğine İlişkin Bulgular

Hatırlanacağı gibi bu çalışmada uyarlanan ölçeklerin geçerlik kriteri olarak KSE kullanılmıştır. Aşağıda, ölçeklerin toplam puanlarının ve alt ölçeklerinin KSE ile ilişkileri gösterilmektedir (bkz. Tablo 2). Tabloda, aileye yönelik algılar ve hayata yönelik algılar indeksleri ile ilişkiler de sunulmuştur.

Farkındalık Ölçeklerinin Yordayıcı Gücüne İlişkin Bulgular

Yukarıda söz edildiği gibi farkındalık, psikolojik sağlıkla yakından ilişkilendirilen bir kavramdır. Bu nedenle mevcut araştırmada uyarlanması yapılan bu üç farkındalık ölçeğinin psikolojik belirtileri yordama gücünün değerlendirilmesinin uygun olacağı düşünülmüş

ve bu amaçla KSE puanlarının bağımlı değişken olduğu bir regresyon analizi yapılmıştır. KSE ile ölçülen psikolojik belirtileri yordayan öncül değişkenleri belirlemek için yapılan hiyerarşik regresyon analizinin ilk aşamasında, yaş ve cinsiyet; ikinci aşamada, aile ve hayat algısı; üçüncü aşamada, PFÖ'nün alt boyutları (paylaşım, duygu farkındalığı, davranış ilgisi, değişmeye kapalılık, yeniliğe açıklık); dördüncü aşamada, TBFO'nün alt boyutları (etkilenmeden izleme ve merak) ve beşinci aşamada ise bütünleştirici kendilik farkındalığı puanları analize dahil edilmiştir (sonuçlar için bkz. Tablo 3).

Sonuçlar incelendiğinde psikolojik belirtilerin, hayat algısı ($\beta = -.33, p < .001$), değişmeye kapalılık ($\beta = -.18, p < .001$), davranış ilgisi ($\beta = .20, p < .001$), duygu farkındalığı ($\beta = -.12, p < .05$), etkilenmeden izleme (β

$= -.10, p < .05$) ve bütünleştirici kendilik farkındalığı ($\beta = -.20, p < .001$) tarafından yordandığı bulunmuştur. Bu değişkenlerin toplu halde psikolojik belirtiler puanlarındaki varyansın %35'ini açıkladığı görülmüştür.

Farkındalık Ölçeklerinin Ayrıcı Geçerliğine İlişkin Bulgular

Ölçeklerin psikolojik belirtileri yüksek ve düşük olan grupları ne kadar ayırt ettiğini görmek amacıyla bir uç grup t-test analizi yapılmıştır. Bu amaçla, KSE ortalamasının (110.18) bir standart sapma (34.63) üzerinde ve altında olan gruplar tespit edilmiştir. Buna göre psikolojik belirtileri düşük olan 58 kişi ile psikolojik belirtileri yüksek olan 57 kişi, alt ölçeklerden aldıkları puanlar açısından karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 4).

Tablo 3. Psikolojik Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	B	β	t	R	R ²	Uyarlanmış R ²	R ² _{deg}
1. Aşama				.435	.189	.187	.189***
Hayat Algısı	-9.392	-.435	-9.251***				
2. Aşama				.511	.261	.257	.072***
Hayat Algısı	-8.079	-.374	-8.121***				
Değişmeye Kapalılık	-2.568	-.276	-5.985***				
3. Aşama				.530	.280	.275	.019**
Hayat Algısı	-8.222	-.381	-8.353***				
Değişmeye Kapalılık	-2.529	-.271	-5.960***				
Davranış İlgisi	1.599	.138	3.112**				
4. Aşama				.560	.313	.306	.033***
Hayat Algısı	-7.780	-.360	-8.029***				
Değişmeye Kapalılık	-2.151	-.231	-5.060***				
Davranış İlgisi	2.301	.199	4.339***				
Duygu Farkındalığı	-1.912	-.197	-4.156***				
5. Aşama				.570	.325	.316	.012**
Hayat Algısı	-7.456	-.345	-7.685***				
Değişmeye Kapalılık	-2.162	-.232	-5.125***				
Davranış İlgisi	2.288	.198	4.347***				
Duygu Farkındalığı	-1.969	-.203	-4.306***				
Etkilenmeden İzleme	-1.107	-.111	-2.546**				
6. Aşama				.594	.353	.342	.028*
Hayat Algısı	-7.116	-.329	-7.450***				
Değişmeye Kapalılık	-1.695	-.182	-3.940***				
Davranış İlgisi	2.347	.203	4.544***				
Duygu Farkındalığı	-1.123	-.116	-2.259*				
Etkilenmeden İzleme	-.969	-.097	-2.266*				
Büt. Ken. Fark.	-1.072	-.203	-3.937***				

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 4. Alt Ölçeklerin Psikolojik Belirtileri Düşük ve Yüksek Olanlara Göre *t* Testi Sonuçları

	<i>Düşük Psikolojik Belirti</i>		<i>Yüksek Psikolojik Belirti</i>		<i>t</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
Etkilenmeden İzleme	23.56	3.28	21.73	3.29	2.958**
Merak	23.68	3.57	23.49	3.48	.282
Paylaşım	28.86	3.85	27.65	5.27	1.386
Duygu Farkındalığı	24.65	2.82	21.53	3.84	4.882***
Davranış İlgisi	24.30	2.66	25.17	2.79	-1.680
Değişmeye Kapalılık	20.93	3.32	16.07	3.66	7.319***
Yeniliğe Açıklık	15.10	1.91	14.34	2.51	1.829
Büt. Ken. Fark.	46.73	6.13	37.69	6.65	7.448***

p* < .01, *p* < .001**Tablo 5.** PFÖ Puanlarının Cinsiyete Göre *t* Testi Sonuçları

	<i>Kadın</i>		<i>Erkek</i>		<i>t</i>
	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	<i>Ort.</i>	<i>S</i>	
TBFÖ	45.95	5.39	45.81	5.10	-.243
Etkilenmeden İzleme	21.99	3.54	22.96	3.18	2.594**
Merak	23.99	3.32	22.94	3.57	-2.844**
PFÖ	109.70	10.01	105.45	11.23	-3.540***
Paylaşım	28.38	4.18	27.40	4.80	-2.055*
Duygu Farkındalığı	23.37	3.50	22.03	3.57	-3.469***
Davranış İlgisi	25.02	2.74	23.40	3.30	-5.071***
Kapalılık	18.21	3.71	17.78	3.73	-1.054
Açıklık	14.85	2.24	14.79	2.32	-.261
Büt. Ken. Fark.	41.66	6.57	42.31	6.53	.909

p* < .05, *p* < .01, ****p* < .001

Tablodan da görüldüğü gibi, söz konusu ölçek ve alt ölçekler arasında psikolojik semptomlar açısından en duyarlılarının, PFÖ'nün "duyguların farkındalığı" ve "değişmeye kapalılık", TBFÖ'nün "etkilenmeden izleme", BKFÖ'nün de tamamı olduğu söylenebilir.

Farkındalık Ölçeklerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Değerlendirilmesi

Bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde bir ölçek uyarlaması olarak başlatıldığından, demografik değişkenler olarak, cinsiyet ve anne eğitimi ile belirlenen SES alınmıştır. Bu değişkenlerin, uyarlama çalışması yapılan farkındalık ölçekleri üzerinde herhangi bir temel etkisinin ya da etkileşim etkisinin olup olmadığını anlamak amacıyla, 2 (cinsiyet) X 3 (SES) ANOVA yapılmış-

tır. Analiz sonucunda, sadece cinsiyetin ve sadece PFÖ üzerinde temel etkisinin olduğu tespit edilmiştir ($F_{1,361} = 11.23, p < .001$). Bu ölçek üzerinde cinsiyete göre yapılmış olan t-test analizi sonuçları Tablo 5'de verilmektedir.

Tablodan da görüldüğü gibi, değişime kapalılık ve yeniliğe açıklık alt ölçekleri dışında, PFÖ toplam puanlarında ve duyguların paylaşımı, duyguların farkındalığı ve davranışlara yönelik ilgi alt ölçeklerinde, kadınlar erkeklerle kıyasla daha yüksek puanlar almışlardır.

Tartışma

Mevcut çalışmanın temel amacı, son yıllarda ilgili yazında, bedensel ve psikolojik sağlık ve hastalık durumlarıyla ilişkilendirilen; kişilerin psikoterapiye,

psikoterapistlerin de psikoterapi yapmaya uygunluğuy-la bağdaştırılan; bazı psikoterapilerin ve psikoeğitimle-rin temeline yerleştirilen, üç tür farkındalık kavramını (psikolojik farkındalık, kendilik farkındalığı, bilgece farkındalık) ölçtüğü ileri sürülen, üç farklı farkındalık ölçeğini, araştırmacıların dikkatine sunmaktadır. Bu amaç-la seçilmiş olan ölçekler sırasıyla, Psikolojik Farkındalık Ölçeği (Psychological Mindedness Scale), Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği (Integrative Self Know-ledge Scale) ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği'dir (Toronto Mindfulness Scale).

Ölçeklerin uyarlama çalışmaları için öncelikle faktör yapıları incelenmiştir. Sonuçlar genel olarak, üç ölçeğin de faktör yapılarının, orijinallerine benzediğini göstermiştir. Sırayla ele alınacak olursa, mevcut çalış-mada Psikolojik Farkındalık Ölçeği için elde edilen 5 faktör (Duyguların Paylaşımının Yararı, Duygulara Yön-elik Farkındalık, Davranışların Nedenlerine Yönelik İlgi, Değişime Kapalılık, Yeniliğe Açıklık) orijinal öl-çeğin üniversite öğrencilerine uygulanması sonucunda elde edilen 5 faktörlü yapıya benzemektedir. Duyguların paylaşılmasının yararını inanmayla ilişkili orijinal faktöre yüklenen 7 maddenin 5'i, mevcut çalışmada da aynı faktöre yüklenmiştir. Benzer şekilde, orijinal çalışmada, duyguların farkındalığı ile ilişkili faktörü oluşturan 4 maddenin 4'ü de, mevcut çalışmada aynı faktöre yüklen-mekle beraber, bu faktöre 2 farklı madde daha eklene-rek toplam 6 maddeden oluşan bir faktör elde edilmiştir. Davranışların nedenleriyle ilgilenmeye yönelik orijinal faktörü oluşturan 3 madde ile mevcut çalışmada bu fak-töre yüklenen 3 madde aynıdır; ancak mevcut çalışmada bu faktöre toplam 6 madde yüklenmiştir. Kalan diğer 2 faktör ise iki çalışmada da farklı maddelerden oluşmuş-tur. Bununla beraber, her iki çalışmada elde edilen söz konusu 5 faktörün, psikolojik farkındalık varyansında açıkladığı yüzdenin de benzer olduğu gözlenmiştir (ori-jinal çalışma: %29-%38; mevcut çalışma: %33-%48). Orijinal çalışmada elde edilmiş olan faktör alt ölçekle-rinin Cronbach alfa katsayıları .80 ile .87 arasında de-ğişirken, mevcut çalışmadaki benzer katsayılar ise .51 ile .80 arasında değişmiştir. Orijinal ölçeğin depresyonla ilişkileri $r = -.34$ ve $r = -.27$ arasında bulunurken, mevcut çalışmada $r = -.19$ olarak bulunmuştur. Benzer şekilde, orijinal çalışmada ölçeğin iyilik hali ile ilişkisi $r = .31$ olarak saptanırken, mevcut çalışmada hayat algısıyla (olumlu) ilişkisi $r = .26$ olarak saptanmıştır. Söz konusu bütün bu değerler, Türkçe'ye uyarlanmış olan PFÖ'nün, orijinal ölçeğin psikometrik özellikleriyle uyduğuna düşündürmektedir (Conte, Ratto ve Karasu, 1996; Taka-gishi, Uji ve Adachi, 2014).

Orijinal çalışmada, Bütünleştirici Kendilik Farkın-dalığı Ölçeği için tek faktörlü bir yapı önerilmiş olduğu için mevcut çalışmada da bu öneri dikkate alınmıştır. Öl-çek için mevcut çalışmada elde edilmiş olan Cronbach

alfa katsayısı (.76) ile orijinal çalışmalarda elde edilenler (.74, .82) uyum içindedir (Brown ve Ryan, 2003). Öl-çeğin geçerlik değerlendirmesi için orijinal çalışmada stres ($r = -.48$), depresyon ($r = -.44$), anksiyete ($r = -.44$), yaşam doyumu ($r = .25$) puanlarıyla elde edilen bu iliş-kiler ile mevcut çalışmada elde edilmiş olanlar da uyuy-maktadır (sırasıyla, $r = -.37$, $r = -.31$, $r = -.31$, $r = .21$) (Ghasemipour, Robinson ve Ghorbani, 2013; Ghorbani ve ark., 2014). Karacaoğlan'ın (2015), 408 kişilik bir ye-tişkin örnekleme üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında da ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .84 ola-rak bulunmuş; genel hayat memnuniyeti, işdoyumu ve duygu düzenleme ile ilişkileri de sırayla, $r = .17$, $r = .19$, $r = .24$ ($p < .001$) olarak bulunmuştur.

Mevcut çalışmada, TBFÖ için gerçekleştirilen doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, orijinal çalışmada çıkan iki faktörlü yapının iyi uyum indeksleriyle bir-likte doğrulandığı görülmüştür. Ancak, Cronbach alfa güvenilirlik katsayıları, orijinal çalışmada elde edilmiş olanlardan (.85-.91) daha düşük çıkmıştır (toplam ölçek = .60, etkilenmeden izleme = .71, merakla yaklaşma = .41). Bununla beraber, Karacaoğlan'ın (2015) yukarıda sözü edilen çalışmasında TBFÖ'nün bütünü için bulunan Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .87; merakla yakla-şma alt ölçeği için .83; etkilenmeden izleme alt ölçeği için ise .78 olarak bulunmuştur. Aynı çalışmada TBFÖ ve alt ölçekleri (merak ve etkilenmeden izleme) ile genel hayat memnuniyeti ($r = .17$ ve $r = .20$ arasında; $p < .001$), iş doyumu ($r = .13$, $r = .18$; $p < .001$) ve duygu düzenleme ($r = .26$ ve $r = .30$ arasında; $p < .001$) arasındaki iliş-kiler de beklenen yönde ve istatistiksel açıdan anlamlı bulunurken; gerek BKFÖ'nin toplam puanlarının, gerek-se TBFÖ'nin alt ölçekleri olan "etkilenmeden izleme" ve "merakla yaklaşma"nın iş doyumunu yordamada da anlamlı katkılarının olduğu saptanmıştır. "Etkilenmeden izleme"nin ise genel hayat memnuniyetini yordama-da anlamlı katkısı olduğu gözlenmiştir (Karacaoğlan, 2015).

Psikolojik belirtileri yordama ve psikolojik belirti-lere göre oluşturulan uç grupları ayırıştırma açısından de-ğerlendirildiğinde, üç ölçeğin üçünün de ayırıcı geçerliği olduğu söylenebilir. Ancak, PFÖ'nün duyarlılığı daha yüksek olan alt boyutlarının, duyguların farkındalığı ile değişime kapalı olduğu, TBFÖ'nün de etkilenmeden izleme alt ölçeği olduğu ileri sürülebilir. Etkilenmeden izleme (decentering), ilgili yazında da hem KSE ile öl-çülen psikolojik belirtileri yordamaya, hem de tedaviden yararlanmaya daha duyarlı bulunurken, bir yandan da di-ğer bilgece farkındalık ölçekleriyle, daha yüksek ilişkiler içinde olduğu saptanmıştır (Davis, Lau ve Cairns, 2009). Baer (2007), etkilenmeden izleme'nin, psikopatolojide gözlenen, "kendine aşırı odaklanma"nın tam tersi bir du-rum olduğunu söylerken, psikopatolojinin hafifletilme-sinde etkili oluşunu da bu beceriyi kazanan kişinin kendi

duygu ve düşüncelerine daha yansız, esnek ve tepkisiz kalabilmelerine bağlamaktadır.

Mevcut çalışmada merak alt ölçeğinin psikolojik belirtilerle anlamlı bir ilişkisi gözlenmezken, diğer bilgece farkındalık ölçekleri ve alt ölçekleriyle ve hayat algısıyla, $r = .12$ ve $r = .43$ arasında değişen, beklenen yönde anlamlı ilişkiler içinde olduğu gözlenmiştir (bkz. Tablo 2). Merak alt ölçeğinin psikolojik belirtilerle ilişkisinin bulunmaması, ilgili yazında da ifade edilmiştir (Davis, Lau ve Cairns, 2009). Ancak, aynı alt ölçeğin, hem mevcut çalışmada hem de original çalışmada, diğer bilgece farkındalık ölçümleriyle ve iyilik haliyle gösterdiği anlamlı ilişkiler, bu boyutun da bilgece farkındalığı geçerli bir biçimde ölçüyor olduğunu düşündürmektedir (Davis, Lau ve Cairns, 2009).

Üç ölçeğin de kendi aralarındaki korelasyonlar beklenen yönde ve anlamlıdır (.22 ve .47 arasında değişmiştir). Bu üç ölçek arasından PFÖ ve BKFÖ toplam puanlarının KSE toplam puanı ve alt ölçekleriyle aralarındaki korelasyonlar da beklenen yönde ve istatistik anlamlılık açısından yüksek düzeydeyken, TBFÖ toplam puanı korelasyonlarının, sadece depresyon ve olumsuz benlik alt ölçekleriyle ve hayat algısı puanlarıyla anlamlı ilişkiler vermiş olmasının, merak alt ölçeğinin psikolojik semptomlarla ilişkisinin özel durumuyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (bkz. Tablo 2).

Mevcut çalışmada PFÖ açısından örneklemeden elde edilen ortalama puan ile ($Ort. = 108.50, S = 10.53$), original ölçekten elde edilmiş olanlar ($Ort. = 136.00, S = 10.70$, Beitel ve Cecero, 2003; $Ort. = 134.74, S = 14.22$, Beitel, Ferrer ve Cecero, 2005; $Ort. = 137.15, S = 10.36$, Bourne, Berry ve Jones, 2014) kıyaslandığında, batıda üniversite öğrencilerinden elde edilmiş ortalamaların genellikle daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu durumun ülkemizde başka çalışmalarla da incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırmalar ise BKFÖ ve TBFÖ toplam puanlarında cinsiyetler arasında bir farklılaşmaya işaret etmezken, PFÖ toplam puanında kadınların anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldıklarını göstermiştir. Bu farklılık bu ölçeğin, özellikle duygusal paylaşım, duyguların farkındalığı ve davranışların anlamlarına yönelik ilgi alt ölçeklerinde istatistiksel anlamlılığa varmıştır (bkz. Tablo 5). Benzer bir karşılaştırma, Shill ve Lumley (2002) çalışmasında yapılmıştır. Bu çalışmada da kadınların erkeklere kıyasla duygusal paylaşım ve davranışlara yönelik ilgi alt ölçeklerinde daha yüksek puanlar aldıkları gözlenmiştir. Mevcut çalışmada kadınların daha yüksek puan aldıkları üç alt ölçek, aynı zamanda kişilerarası ilişkilerdeki becerilerle bağlantılı özelliklere yönelik olduğundan, kadınların almış oldukları bu daha yüksek puanların kişilerarası ilişkiler yazınıyla da tutarlı olduğu söylenebilir. Ancak aynı tabloda, TBFÖ'nün etkilendenmeden izleme alt ölçeğinde, erkekle-

rin anlamlı olarak daha yüksek puanlar aldığı gözlenmiştir. Bu sonuç da aynı ölçeğin kullanıldığı Davis, Lau ve Cairns'in (2009) çalışmasıyla tutarlıdır.

Kuşkusuz, söz konusu bu ölçeklerin Türkçe uyarlamalarının psikometrik açıdan değerlendirilmesine yönelik olarak gerçekleştirilen mevcut çalışmanın, kendi içinde bazı sınırlılıklarının da olduğunu göz önünde bulundurmak gerekecektir. Her şeyden önce, bu çalışmada kullanılan örneklem Ankara içindeki iki üniversitenin sınırlı sayıdaki fakültelerinden elde edilen bir örneklemdir. İleride yapılması planlanacak çalışmalarda bu örneklemlerin genişletilmesinde ve yaş, eğitim düzeyi ve sağlık durumları açısından çeşitlendirilmesinde yararlar olacaktır. İkinci olarak, mevcut çalışmada kriter ölçümü olarak sadece psikolojik belirtileri ölçeğin ve kendisi de bir özbebildirim ölçeği olan KSE kullanılmıştır. İleride yapılacak çalışmalarda kriter ölçümleri arasına bağlanma ölçekleri, duygu düzenleme ölçekleri, duygusal zeka ölçekleri gibi özbebildirim ölçekleri alınabileceği gibi, aynı zamanda bedeninin çeşitli sistemlerinden alınacak fizyolojik ya da biyokimyasal ölçümler de eklenebilir. Ayrıca ölçeklerin psikoterapi ya da psikoeğitim uygulamalarına karşı duyarlılıklarını değerlendirmek amacıyla önölçüm-sonölçüm çalışmaları yapılabilir. Mevcut çalışmada, ölçeklerin güvenilirlikleri Cronbach Alfa hesaplamasına göre, diğer bir ifadeyle iç tutarlılık olarak değerlendirilmiştir. Farkındalık, doğası gereği, zamanda tutarlı olması gereken bir olgu olduğundan, ileride yapılacak araştırmalarda, test-tekrar test güvenilirliğinin de incelenmesinde yarar olacaktır.

Bununla beraber, mevcut çalışmada mevcut örneklem ve yöntemle elde edilen ve yukarıda sunulmuş olan psikometrik değerler, söz konusu bu üç farkındalık ölçeğinin -PFÖ (psikolojik farkındalığı ölçmek için), BKFÖ (kendilik farkındalığını ölçmek için) ve TBFÖ (bilgece farkındalığı ölçmek için)- ülkemizde farkındalık alanında yapılacak çalışmalarda kullanılabileceğini düşündürmektedir. Önümüzdeki yıllarda sunulan bu ölçekler kullanılarak yapılacak yeni çalışmaların, ölçeklerin psikometrik özellikleri için daha zengin bilgiler sağlayacağı beklenmektedir.

Kaynaklar

- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological mindedness: Word, concept, and essence. *International Journal of Psychoanalysis*, 54, 35-46.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: Conceptual and empirical review. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A. (2007). Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychological Inquiry*, 18(4), 238-271.
- 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.
- Beitel, M. ve Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172.
- Beitel, M., Ferrer, E. ve Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 739-750.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve ark. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E. ve Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 539-544.
- Bourne, K., Berry, K. ve Jones, L. (2014). The relationship between psychological mindedness, parental bonding and adult attachment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 87(2), 167-177.
- Boylan, M. B. (2006). *Psychological mindedness as a predictor of treatment outcome with depressed adolescents* (Yayınlanmamış doktora tezi). University of Pittsburgh, Pensilvanya.
- Bowlin, S. L. ve Baer, R. A. (2012). Relationship between mindfulness, self-control, and psychological functioning. *Personality and Individual Differences*, 52, 411-415.
- Brady, S., O'Connor, N., Burgermeister, D. ve Hanson, P. (2012). The impact of mindfulness meditation in promoting a culture of safety on an acute psychiatric unit. *Perspectives in Psychiatric Care*, 48(3), 129-137.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Buchheld, N., Grossman, P. ve Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Campbell, J. C. ve Christopher, J. C. (2012). Teaching mindfulness to create effective counselors. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 213-226.
- Caprara, G. V. ve Cervone, D. (2003). A conception of personality for a psychology of human strengths; Personality as an agentic, self-regulation system. L. G. Aspinwall ve U. M. Staudinger, (Ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* içinde (61-74). Washington, DC: American Psychological Association.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E. ve Farrow, V. (2008). The assessment of present moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, 15, 204-223.
- Carlson, L. E. ve Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 29-33.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationship between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 23-33.
- Cecero, J. J., Beitel, M. ve Prout, T. (2008). Exploring the relationships among early maladaptive schemas, psychological mindedness and self-reported college adjustment. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 81, 105-118.
- 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 (SMQ). *The British Journal of Clinical Psychology*, 47(4), 451-455.
- Chambers, R., Gullone, E. ve Allen, N. B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Chiesa, A., Calati, R. ve Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31, 449-464.
- Chiesa, A., Serretti, A. ve Jakobsen, J. C. (2013). Mindfulness: Top-down or bottom-up emotion regulation strategy? *Clinical Psychology Review*, 33, 82-96.
- Conte, H. R. ve Ratto, R. (1997). Self-report measures of psychological mindedness. M. McCallum ve W. E. Piper, (Ed.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* içinde (1-26). Münih: Lawrence Erlbaum Associates.
- Conte, H. R., Ratto, R. ve Karasu, T. B. (1996). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 5(3), 250-259.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I. ve Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K. ve Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davis, K. M., Lau, M. A. ve Cairns, D. R. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto mindfulness scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23, 185-197.
- Daw, B. ve Joseph, S. (2010). Psychological mindedness and therapist attributes. *Counselling and Psychotherapy Research*, 10(3), 233-236.
- Derogatis, L. R. (1992). *The Brief Symptom Inventory-BSI administration, scoring and procedures manual-II*. USA: Clinical Psychometric Research Inc.
- Derogatis, L. R. ve Lazarus, L. (1994). SCL 90-R Brief Symptom Inventory and matching clinical rating scales. M. E. Maruish, (Ed.), *The use of Psychological Testing for Treatment Planning and Outcome Assessment* içinde (217-248). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- 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(2), 166-171.
- Doig, N. (2007). *The brain that changes itself*. New York: Penguin Books.
- Farber, B. A. (1985). The genesis, development, and implications of psychological mindedness in psychotherapists. *Psychotherapy*, 22, 170-177.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. 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.
- Fenigstein, A. (1997). Self-consciousness and its relation to psychological mindedness. M. McCallum ve W. E. Piper, (Ed.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* içinde (105-131). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 43, 522-527.
- Fletcher, L. B., Schoendorff, B. ve Hayes, S. C. (2010). Searching for mindfulness in teh brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness. *Mindfulness*, 1, 41-63.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A. ve Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 758-774.
- Ghasemipour, Y., Robinson, J. A. ve Ghorbani, N. (2013). Mindfulness and integrative self-knowledge: Relationships with health-related variables. *International Journal of Psychology*, 48(6), 1030-1037.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K. ve LeBreton, D. (2003). Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129, 238-268.
- Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2006). Validity of Experiential and Reflective Self-Knowledge Scales: Relationship with basic need satisfaction among Iranian factory workers. *Psychological Reports*, 98, 727-733.
- Ghorbani, N., Watson, P. J. ve Hargis, M. B. (2008). Integrative Self-Knowledge Scale: Correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States. *The Journal of Psychology*, 142(4), 395-412.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Farhadi, M. ve Chen, Z. (2014). A multi-process model of self-regulation: Influences of mindfulness, integrative self-knowledge and self-control in Iran. *International Journal of Psychology*, 49(2), 115-122.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Fayyaz, F. ve Chen, Z. (2015). Integrative self-knowledge and marital satisfaction. *The Journal of Psychology*, 149(1), 1-18.
- Gough, H. (1975). *California Psychological Inventory*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stres reduction and benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, M. Y., Çıtak, S., Evren, C., Borckardt, J., Sayar, K. (2009). Reliability and factorial validity of the Turkish version of the Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Hall, J. A. (1992). Psychological-mindedness: A conceptual model. *American Journal of Psychotherapy*, XLVI(1), 131-140.
- Hart, R., Ivtzan, I. ve Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453-466.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy*. New York: Guilford Press.
- Horowitz, M. J. (2002). Self and relational observation. *Journal of Psychotherapy Integraton*, 12, 115-127.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. ve Lazar, S. W. (2011). Mindfulness prctice leads to increases in regional brain grey matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191, 36-43.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Oliver, Z., Vago, D. R. ve Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J., Blackburn, E. H., Wolkowitz, O. M., Bridwell, D. A., Zanesco, A. P. ve ark. (2011). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology*, 36, 664-681.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Karacaoğlan, B. (2015). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). KHO Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effect of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31, 1041-1056.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Langer, E. J. (2004). *Langer Mindfulness Scale user guide and technical manual*. Worthington, OH: IDS Publishing Corporation
- Lau, M., Bishop, S., Segal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S.L., Carmody, J., Abbey, S. ve Gerald, D. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J., Greve, D., Treadway, M. T., McGarvey, M. ve ark. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D. ve Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically suicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48, 1060-1064.
- Lyvers, M., Makin, C., Toms, E., Thorberg, F. A. ve Samios, C. (2014). Trait mindfulness in relation to emotional self-regulation and executive function. *Mindfulness*, 5, 619-625.
- McCallum, M. ve Piper, W. E. (1990). The Psychological Mindfulness Assessment procedure. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 4(2), 412-418.
- Mischel, W. ve Mendoza-Denton, R. (2003). Harnessing willpower and socioemotional intelligence to enhance human agency and potential. L. G. Aspinwall ve U. M. Staudinger, (Ed.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* içinde (245-256). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ögel, K., Sarp, N., Tamar-Gürol, D. ve Ermağan, E. (2014). Investigation of mindfulness and affecting factors of mindfulness among substance users and non users. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-288.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İlim*, 36(160), 224-235.

- Pirson M., Langer E. J., Bodner T. ve Zilcha-Mano S. (2012). *The development and validation of the Langer Mindfulness Scale - Enabling a socio-cognitive perspective of mindfulness in organizational contexts* (Yayınlanmamış çalışma. Fordham University Schools of Business.
- Rosenzweig, S., Greeson, J. M., Reibel, D. K., Green, J. S., Jasser, S. A. ve Beasley, D. (2010). Mindfulness-based stress reduction for chronic pain conditions: Variation in treatment outcomes and role of home-meditation practice. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 29-36.
- Roxas, A. S. ve Glenwick, D. S. (2014). The relationship of psychological mindedness and general coping to psychological adjustment and distress in high-school adolescents. *Individual Differences Research*, 12(2), 38-49.
- Rugancı, R. N. (1995). Private and public self-consciousness subscales of the Fenigstein, Scheier and Buss Self-Consciousness Scale: A Turkish translation. *Personality and Individual Differences*, 18(2), 279-282.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8, 23-74.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M. ve Gemar, M. C. (2002). The Mindfulness-Based Cognitive Therapy Adherence Scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 9, 131-138.
- Shapiro, S. L., Bootzin, R. R., Figueredo, A. J., Lopez, A. M. ve Schwartz, G. E. (2003). The efficacy of mindfulness-based stress reduction in the treatment of sleep disturbance in women with breast cancer: An exploratory study. *Journal of Psychosomatic Research*, 54, 85-91.
- Shill, M. A. ve Lumley, M. A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75, 131-150.
- Siegel, D. J. (2007). *The mindful brain: Reflection and attunement in the cultivation of well-being*. New York: W.W. Norton.
- Şahin, N. H., Batıgün, D. A., Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri (KSE): Ergenler için kullanımının geçerlik, güvenilirlik ve faktör yapısı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 125-35.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.
- Tahmasb, A. M., Ghorbani, N. ve Watson, P. J. (2008). Relationship between Self-and Peer-reported Integrative Self-knowledge and the Big Five factors in Iran. *Current Psychology*, 27, 169-176.
- Takagishi, Y., Uji, M. ve Adachi, K. (2014). Examining the factor-structure of the Psychological Mindedness Scale in the Japanese population through exploratory and confirmatory factor analyses. *Japanese Psychological Research*, 56(2), 201-209.
- Taylor, G. J. ve Taylor, H. S. (1997). Alexithymia. M. McCullum ve W. E. Piper, (Ed.), *Psychological mindedness: A contemporary understanding* içinde (77-104). Münih: Lawrence Erlbaum Associates.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. ve Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(2), 275-287.
- Tolar, A. ve Reznikoff, M. (1960). A new approach to insight: A preliminary report. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 130, 286-296.
- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 284-304.
- Way, B. M., Creswell, J. D., Eisenberger, N. I. ve Lieberman, M. D. (2010). Dispositional mindfulness and depressive symptomology: correlations with limbic and self-referential neural activity during rest. *Emotion*, 10, 12-24.
- Zamir, O. ve Lavee, Y. (2014). Psychological mindedness as a protective factor against revictimization in intimate relationships. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 1-13.
- Zeidan, F., Johnson, S. K., Diamond, B. J., David, Z. ve Goolkasian, P. (2010). Mindfulness meditation improves cognition: Evidence of brief mental training. *Consciousness and Cognition*, 19, 597-605.