

TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

TEZİ YAZAN

Bilge HATİPOĞLU

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Perihan ÇAM RAY (Çukurova Üniversitesi)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERSİN / NİSAN 2022

ONAY

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne;

201810020 numaralı öğrencimiz olan **Bilge HATİPOĞLU** tarafından hazırlanan **“Üniversite Öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”** başlıklı bu tez çalışması jürimiz tarafından **oybirliği** ile Psikoloji Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)

Üniv. İçi Asıl Üye– Tez Danışmanı– Jüri Başkanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

(Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)

Üniv. İçi Asıl Jüri Üyesi: Prof. Dr. Nurgül ÖZPOYRAZ

(Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)

Üniv. Dışı Asıl Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Perihan ÇAM RAY
(Çukurova Üniversitesi)

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.

(Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)

26/04/2022

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.

İTHAF

Sevgili Aileme...

ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

26/ 04/ 2022

Bilge HATİPOĞLU

TEŞEKKÜR

Çağ Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisans eğitim sürecim boyunca bilgi, birikim ve deneyimlerini benimle paylaşan, değerlendirmeleri ile yol gösteren saygıdeğer hocam Prof. Dr. Şükrü UĞUZ'a,

Hayat yolculuğumda benden desteklerini hiçbir şekilde esirgemeyen , verdikleri emek ve sevgileri ile bugünlere gelmemde en büyük katkıya sahip olan sevgili annem Gülşen HATİPOĞLU ve babam Ahmet Hamdi HATİPOĞLU'na,

Her zaman her koşulda yanımda olan, tez yazım süresince yardımlarını benden esirgemeyen sevgili ablam Dolunay HATİPOĞLU YANIK ve ağabeyim olarak gördüğüm Emre YANIK'a

Tez yazım sürecimde varlıklarıyla bana huzur ve mutluluk veren sevgili kedilerim Lumi ve Kavun'a,

Veri toplama sürecinde katılımcılara ulaşmamda bana bütün yardımlarını sunan Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksek Okulu akademik ve idari personellerine en içten sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Bilge HATİPOĞLU

**Yüksek Lisans, Psikoloji Ana Bilim Dalı
Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü Uğuz
Nisan 2022, 106 Sayfa**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemektir.

Araştırmanın çalışma grubunu Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrenci işlerinden alınan bilgiler doğrultusunda 2020-2021 eğitim-öğretim yılında bahar döneminde kayıtlı 5130 öğrenci arasından ulaşılan toplam 750 (412 kadın, 338 erkek) öğrenci oluşturmaktadır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan, genel ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Çalışmada verilerin toplanması için 30 maddeden oluşan “Otomatik Düşünceler Ölçeği”, 15 maddeden oluşan “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler SPSS (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ölçek puanlarının normal dağılım varsayımını sağladığı tespit edilmiştir. Bu durumda niceliksel verilerin karşılaştırılması için iki grup karşılaştırılması için bağımsız örneklem T Testi, ikiden fazla grup karşılaştırılmasında tek faktörlü varyans analizi (ANOVA), farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için Bonferroni posthoc testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Araştırmada elde edilen bulgulara göre; Katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları $60,98 \pm 13,07$, otomatik düşünceler ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları $77,00 \pm 32,41$ olarak hesaplanmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r: -0,49$; $p < 0,01$).

Anahtar Kelimeler: Otomatik düşünceler, Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT**THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTOMATIC THOUGHTS AND
MINDFULNESS IN UNIVERSITY STUDENTS****Bilge Hatipoğlu****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Prof. Dr. Őukrő UğUZ****April 2022, 106 pages**

The aim of this study is to examine the relationship between automatic thoughts and mindfulness in university students.

In line with the information received from ukurova University Adana Vocational School student affairs, the study group of the research consists of 750 students (412 female, 338 male), who were reached among 5130 students registered in the spring term in the 2020-2021 academic year.

The general relational search model, which is one of the quantitative research methods, was used in the study. In the study, "Automatic Thoughts Scale" consisting of 30 items, "Conscious Awareness Scale" consisting of 15 items and a socio-demographic information form prepared by the researcher were used to collect data. In the analysis of the datas, SPSS program has been used. As a result of the analysis, it was determined that the scale scores met the assumption of normal distribution. For the data analysis independent sample T-Test was used to compare two groups to compare quantitative data, single-factor analysis of variance was used to compare more than two groups, and Bonferroni posthoc test was used to determine which group the difference originated from.

According to the findings obtained in the research; the total mean score of the participants from the mindfulness scale was calculated as 60.98 ± 13.07 , and the total mean score they got from the automatic thoughts scale was calculated as 77.00 ± 32.41 . A statistically significant and negative correlation was found between the mindfulness scale scores and the automatic thoughts scale scores ($r: -0.49$; $p < 0.01$).

Keywords: Mindfulness, Automatic thoughts

ÖNSÖZ

Otomatik düşünceler, bilgiyi işleme sisteminin bir ürünü olarak bilinçsiz ve kendiliğinden ortaya çıkan, bireyin kendisi veya dış dünya ile ilgili gerçeklerin çarpıtıldığı düşüncelerdir (Beck, 2005). Bireylerin zihninde olumlu ve olumsuz biçimde var olan otomatik düşünceler, sadece ruhsal sorunu olan bireylere özgü değil, her bireyde görülen yapılardır (Beck, 2014). Ancak yaşanan kritik olaylar sonucunda olumsuz olan otomatik düşünceler aktif hale geçerek kişide psikiyatrik problemlerin gelişmesine sebep olabilmektedir.

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini, içinde bulunduğu an içerisinde yaşananlara, yargılamadan ve olduğu gibi kabullenici bir tutumla odaklayabilmesi anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Alan yazında otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında bu iki değişken arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Kişi, düşüncelerini daha gerçekçi ve farkındalıklı bir yolla değerlendirme becerilerini kazandığında, davranışlarında ve duygu durumunda iyileşme yaşamaktadır (Beck, 2014). Bilinçli farkındalık becerilerini geliştirerek bilişsel içerik doğrudan değiştirilmese bile otomatik düşüncelerin kişi üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerinin azaltıla bilineceği düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık kavramlarının birbiri ile olan ilişkisinin araştırıldığı yeteri kadar çalışma bulunmadığı için, bu araştırmanın otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık kavramları arasındaki ilişkiyi çeşitli sosyo-demografik değişkenlerle birlikte inceleyerek alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

İÇİNDEKİLER

KAPAK.....	i
ONAY	ii
İTHAF	iii
ETİK BEYANI	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
ÖNSÖZ	viii
İÇİNDEKİLER	ix
KISALTMALAR.....	xiii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv
EKLER LİSTESİ	xvi

BÖLÜM I

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Arka Planı	1
1.2. Araştırmanın Problemi.....	2
1.3. Araştırmanın Amacı.....	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Araştırmanın Hipotezleri	4
1.6. Araştırmanın Varsayımları	4
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları.....	5
1.8. Tanımlar.....	5

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
2.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	6
2.1.1. Bilişsel Model.....	7
2.1.2. Şemalar	9
2.1.3. Bilişsel Üçlü.....	10
2.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar	10

2.1.5. Otomatik Düşünceler	13
2.1.6. İnançlar	14
2.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Araştırmalar	15
2.3. Bilinçli Farkındalık	17
2.3.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı	17
2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Gelişimi	19
2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri	20
2.3.3.1. Psikodinamik Kuram	20
2.3.3.2. Hümanistik Kuram	21
2.3.3.3. Varoluşçu Kuram	21
2.3.3.4. Gestalt Kuram	22
2.3.3.5. Bilişsel Davranışçı Kuram	22
2.3.4. Bilinçli Farkındalık Tutumları	23
2.3.4.1. Yargılayıcı Olmama	23
2.3.4.2. Sabır	24
2.3.4.3. Başlangıç Zihni	25
2.3.4.4. Güven	25
2.3.4.5. Hırslanmamak	25
2.3.4.6. Kabul	26
2.3.4.7. Oluruna Bırakmak	26
2.3.5. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler ve Uygulamalar	27
2.3.5.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction Programme-MBSR)	27
2.3.5.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT)	28
2.3.5.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy-ACT)	29
2.3.5.4. Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy- DBT)	29
2.3.5.5. Öz- Şefkatli Farkındalık Programı	30
2.3.6. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	31

BÖLÜM III

3. YÖNTEM	34
3.1. Araştırmanın Amacı	34

3.2. Araştırmanın Modeli.....	34
3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu	35
3.4. Araştırmanın Yapılışı.....	35
3.5. Veri Toplama Araçları	36
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	36
3.5.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	36
3.5.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Güvenilirlik Çalışması	37
3.5.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)	37
3.5.3.1. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) Güvenilirlik Çalışması.....	37
3.6. Verilerin Analizi	38

BÖLÜM IV

4. BULGULAR.....	39
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerinin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	39
4.2. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.	44
4.3. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Regresyon Analizi	45
4.4. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Cinsiyete Göre İncelenmesi	47
4.5. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Medeni Duruma Göre İncelenmesi	48
4.6. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Bölüme Göre İncelenmesi.....	50
4.7. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Sınıfa Göre İncelenmesi	52
4.8. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Algılanan Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi	53
4.9. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler ile Algılanan Gelir Düzeyi Arasındaki Regresyon Analizi	55
4.10. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler ile Medeni Durum Arasındaki Regresyon Analizi.....	57

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM.....	58
5.1. Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi	58
5.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi	59

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	64
6.1. Sonuçlar	64
6.2. Öneriler	65
7. KAYNAKÇA.....	66
8. EKLER	78

KISALTMALAR

ACT	:Acceptance and Commitment Therapy
BDT	:Bilişsel Davranışçı Terapi
BİFÖ	:Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DBT	:Dialectic Behavioral Therapy
Doç.	:Doçent
Dr.	:Doktor
Ed.	:Editör
MAAS	:Mindful Attention Awareness Scale
MBCT	:Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBRS	:Mindfulness-Based Stress Reduction
ODÖ	:Otomatik Düşünceler Ölçeği
Prof.	:Profesör
SPSS	:Statistical Package for the Social Sciences
Vd.	:Ve diğerleri

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılım Tablosu	39
Tablo 2. Kullanılan Ölçeklerin Güvenirlik Analizi Sonuçları	41
Tablo 3. Sürekli Değişkenlerin Normallik Analizi Sonuçları	42
Tablo 4. Sürekli Değişkenlerin Tanımlayıcı İstatistikleri	42
Tablo 5. BİFÖ ve ODÖ Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi.....	44
Tablo 6. BİFÖ Toplam Puanının ODÖ Toplam Puanı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi.....	45
Tablo 7. ODÖ Toplam Puanının BİFÖ Toplam Puanı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi.....	47
Tablo 8. Cinsiyete Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi	47
Tablo 9. Cinsiyete Göre ODÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi.....	47
Tablo 10. Medeni Duruma Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi.....	48
Tablo 11. Medeni Duruma Göre ODÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi	49
Tablo 12. Öğrencilerin Okuduğu Bölüme Göre BİFÖ Toplam Puanı Tek Yönlü Anova Testi	51
Tablo 13. Öğrencilerin Okuduğu Bölüme Göre ODÖ Toplam Puanı Tek Yönlü Anova Testi	52
Tablo 14. Sınıfa Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi.....	53
Tablo 15. Sınıfa Göre ODÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi	53
Tablo 16. Algılanan Gelir Düzeyine Göre BİFÖ Toplam Puanı Tek Yönlü ANOVA Testi	54
Tablo 17. Algılanan Gelir Düzeyine Göre ODÖ Toplam Puanı Tek Yönlü ANOVA Testi	55
Tablo 18. Algılanan Gelir Düzeyinin Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi	56
Tablo 19. Bireylerin Medeni Durumun Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi	57

ŞEKİLLER LİSTESİ

	Sayfa
Şekil 1. Bilişsel davranışçı terapilerde kuşaklar ve kuşakların ana temaları.....	7
Şekil 2. Bilişsel model	8
Şekil 3. Araştırma modeli	35
Şekil 4. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı	40
Şekil 5. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı	40
Şekil 6. Katılımcıların BİFÖ toplam puanına göre dağılımı	43
Şekil 7. Katılımcıların ODÖ toplam puanına göre dağılımı.....	43
Şekil 8. BİFÖ toplam puanı ve ODÖ toplam puanı arasındaki ilişkinin saçılım grafiği	44
Şekil 9. Bilinçli farkındalık düzeyinin otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin saçılım grafiği ve regresyon doğrusu	46
Şekil 10. Medeni duruma göre BİFÖ toplam puanı Error bar grafiği	49
Şekil 11. Medeni duruma göre ODÖ toplam puanı error bar grafiği	50
Şekil 12. Algılanan gelir düzeyine göre BİFÖ toplam puanı error bar grafiği.....	54
Şekil 13. Algılanan gelir düzeyine göre ODÖ toplam puanı error bar grafiği	55

EKLER LİSTESİ

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi	78
Ek 2. Aydınlatılmış Onam Formu	80
Ek 3. Kişisel Bilgi Formu.....	81
Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	82
Ek 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı	83
Ek 6. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	84
Ek 7. Otomatik Düşünceler Ölçeği İzin Yazısı	86
Ek 8. Çağ Üniversitesi Tez Etik İzin İstek Yazısı	87
Ek 9. Çağ Üniversitesi Tez Etik İzin Yazısı.....	88
Ek 10. Çağ Üniversitesi İzin İstek Üst Yazısı	89
Ek 11. Çukurova Üniversitesi İzin Yazısı	90

BÖLÜM I

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı

Bilişsel modele göre, bireyin duygu durumunu ve davranışını etkileyen işlevsiz düşünceler, ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Birey, düşünce yapılarını daha gerçekçi ve sağlıklı bir açıyla değerlendirmeyi öğrendiğinde, duygu durum ve davranışında olumlu anlamda değişimler yaşamaktadır (Beck, 2014). Duyguları ve onların sonucunda ortaya çıkan davranışsal tepkileri etkileyen şeyin, durumun yalnızca kendisi değil, çoğu zaman otomatik düşüncelerin eşlik ettiği, o durumla bağlantılı yapılan yorumlar olduğu belirtilmektedir (Beck, 2001). Otomatik düşünce kavramı, olumsuz duygularla birlikte, istemsiz bir şekilde ortaya çıkan, otomatik olarak oluşan düşünceler olarak tanımlanmaktadır. Bu düşünceler yalnızca psikolojik rahatsızlıkları olan bireylere özgü değil; herkese özgü deneyimlerdir (Beck, 2014).

Bilişsel yaklaşım; iyi hissetmenin, davranışlarımızı yapılandırmanın, daha sağlıklı ilişkiler kurmanın düşünlerdeki değişim ile gerçekleşeceğini belirtmektedir (Greenberger ve Padesky, 2015, s. 44). Düşünceleri değiştirmenin en önemli koşullarından biri de bunların farkında olmaktır.

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini istemli, kabullenici bir yaklaşımla, yargılamadan içinde bulunan ana getirme sürecidir. Farkındalık aynı zamanda sosyal ve duygusal beceriyi geliştiren bir zihin eğitimi, içinde bulunulan ana dair bir dikkat yönlendirme yoludur.

Bilinçli farkındalık, “kişinin dikkatini, içinde bulunulan an içerisinde yaşananlara, yargılamadan, kabullenici bir tutumla odaklayabilmesi” anlamına gelmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık becerisinin geliştirilmesi ile bireyin yalnızca içinde bulunan ana, duruma odaklanıp, o durumun olumlu yanlarının farkına varması ve olumsuz yanlarının daha doğru bir şekilde değerlendirilerek kontrol altına alınması sağlanmaktadır (Crane, Brewer, Kabat-Zinn, ve Santorelli, 2017). Bilinçli farkındalık, temelli model ve teknikler günümüzde birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde

yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık ile kişi kendi duygularına ve bedenine dair farkındalığını geliştirerek yeni bir bakış açısı oluşturabilmektedir (Önder ve Utkan, 2018). Bilinç farkındalık düzeyinin yüksek olması bireyin bedensel ve ruhsal açıdan daha sağlıklı olmasına katkı sağlamaktadır (Azak, 2018).

Özyeşil (2011)'e göre, bireyin içinde bulunduğu ana ilişkin farkındalık seviyesi düşük olduğunda, bilinç dışı kaynaklı duygular tarafından yönetilebilmektedir. Otomatikleşmiş olan düşünce ve davranışlardan dolayı psikolojik problemlerle karşı karşıya kalabilmektedir. Bilinçli farkındalık, kendi düşüncelerimize dışarıdan bir gözlemci olarak bakabilmemize, onların sadece bir düşünce olduğunu, dış gerçekliğin tamamen aynısını olmadığını fark edebilmemize ve onlarla aramıza mesafe koymamıza olanak vermektedir.

Olumsuz otomatik düşünceler Beck tarafından oluşturulan Bilişsel Model'e göre bilişsel yapılar içinde en üstte konumlanmıştır. Diğer bilişsel yapılara nispeten olumsuz otomatik düşüncelerin fark edilmesi ve değiştirilmesi daha kolay gerçekleşmektedir. Bu sebepten dolayı bilişsel davranışçı terapistler öncelikli olarak danışanların olumsuz otomatik düşünceleri üzerine çalışmaktadırlar. Olumsuz otomatik düşüncelerin tespit edilmesi, değerlendirilmesi ve değişimini amaçlayan duygulardaki olumlu değişimi kolaylaştırmaktadır (Beck, 2001).

1.2. Araştırmanın Problemi

Epictecus: “İnsanları rahatsız eden şey, buna neden olaylar değil, onlar hakkındaki düşünceleridir” sözlerini söyleyeli yaklaşık 2000 yıl olmuştur. Bilişsel modele göre, bireyin duygu durumunu ve davranışını etkileyen işlevsiz düşünceler ruh sağlığını olumsuz olarak etkilemektedir. Bireyler, düşüncelerini daha gerçekçi ve farkındalıklı bir yolla değerlendirme becerilerini kazandıklarında, davranışlarında ve duygu durumlarında iyileşme yaşamaktadırlar (Beck, 2014). Bilinçli farkındalık yaklaşımlarına göre, olayları en gerçekçi olarak görebildiğimiz ve onları en sağlıklı şekilde değerlendirebileceğimiz zaman içinde bulunduğumuz andır. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık becerilerini geliştirerek bilişsel içerik doğrudan değiştirilmese bile otomatik düşüncelerin olumsuz etkilerinin azaltılabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmada otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık kavramları arasındaki ilişki araştırılmış ve elde edilen sonuçlar ile literatüre

katkı sağlanacağı düşünülmektedir. Araştırmada aşağıdaki soruların yanıtlanması hedeflenmiştir:

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile otomatik düşünce düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri nasıldır?
- Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünce düzeyleri nasıldır?
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve otomatik düşünce düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek; bilinçli farkındalık ile otomatik düşünce düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından değişiklik gösterip göstermediğini ortaya koymaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Otomatik düşünceler, zihnin kendi olağan akışı içinde bulunan, herhangi bir durumla karşılaştığında istemli bir çaba göstermeden zihinde beliren bilişsel yapılarıdır (Beck, 1997; Acar, 2014; Türkçapar, 2014). Bireylerin zihninde hem olumlu hem de olumsuz biçimde rastlanılan otomatik düşünceler, sadece psikolojik rahatsızlıkları olan bireylere özgü değil, her bireyde görülen yapılarıdır (Beck, 2014). Kişinin yaşam boyu karşılaştığı bazı olaylar sonucunda olumsuz olan otomatik düşüncelerdeki artış işlevselliğini azaltarak psikiyatrik problemlerin gelişmesine sebep olabilmektedir. Otomatik düşünceler, bireylerin ruhsal sağlıklarını doğrudan etkilediği için büyük önem taşımaktadır.

Bilinçli farkındalık, geçmiş ya da gelecek ile ilişkilendirilmiş duygu ve düşüncelerin etkisi altında kalmadan içinde bulunan anı kabullenilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Bishop vd., 2004).

Alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında şimdiki anda kalmanın otomatik düşünceleri daha doğru bir yolla tanımlamayı, değerlendirmeyi ve yanıtlamaya yardımcı olduğu görülmüştür. Bireyin iyi oluşu ve ruh sağlığına olumlu etkileri bilimsel

çalışmalar ile kanıtlanmış olan ve son yıllarda giderek yaygınlaşan bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar günümüzde birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanılmaktadır.

Dolayısıyla bu iki değişkininin arasındaki ilişkinin incelenmesi ile öğrencilerin ruh sağlıklarına ilişkin koruyucu ve geliştirici yaklaşımların sunulabilmesi için alan yazına katkı sağlana bilineceği düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi aşağıda belirtilmiştir.

H1: Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Araştırmanın alt hipotezleri aşağıda belirtilmiştir.

H1a: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H1b: Üniversite öğrencilerinin medeni durumlarına bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H1c: Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H1d: Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

H1e: Üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

1.6. Araştırmanın Varsayımları

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin Kişisel Bilgi Formu, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği 'ne verdikleri cevapları doğru ve güvenilir bir şekilde yanıtladıkları varsayılmaktadır.

1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma 2020-2021 bahar yarıyılı öğrenim döneminde Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulunda öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır. Araştırılmak istenilen bilgiler kullanılan materyaller ile toplanan veriler ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

Otomatik Düşünce: Otomatik düşünceler, bilgiyi işleme sisteminin bir ürünü olarak bilinçsiz ve kendiliğinden ortaya çıkan, kişilerin kendisi veya dış dünya ile ilgili gerçeklerin çarpıtıldığı düşüncelerdir (Beck, 2005).

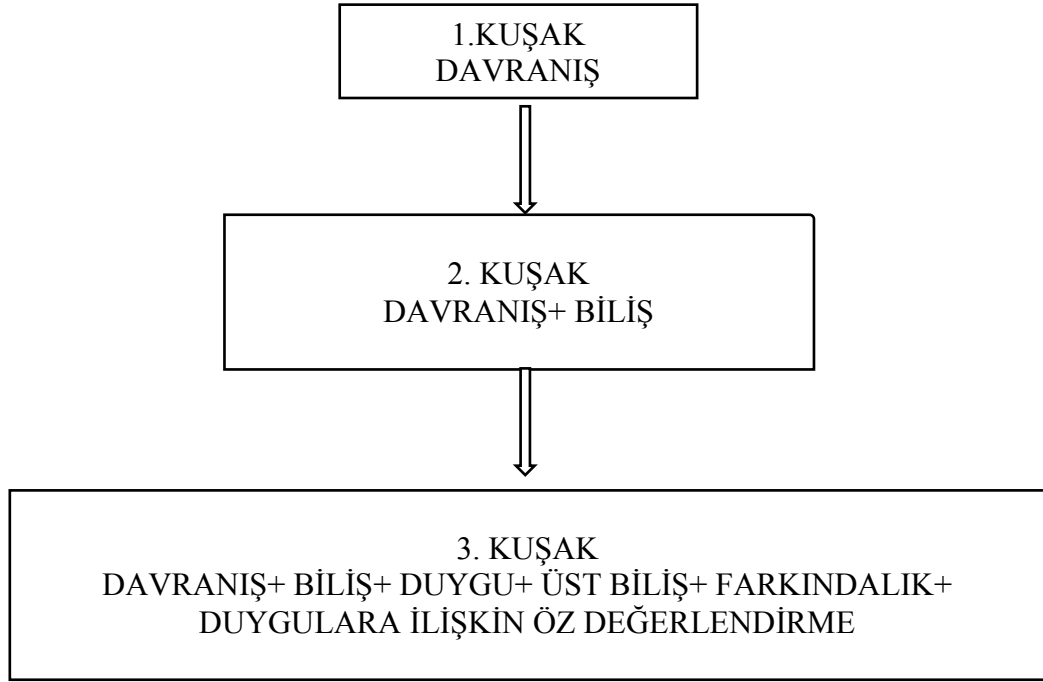
Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, bireyin farkındalığını diğer bir deyişle dikkatini şu anda yaşamakta olduğu an içerisine yargılamadan ve amaçlı bir şekilde yönlendirmesidir (Kabat-Zinn, 1994).

BÖLÜM II

2. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

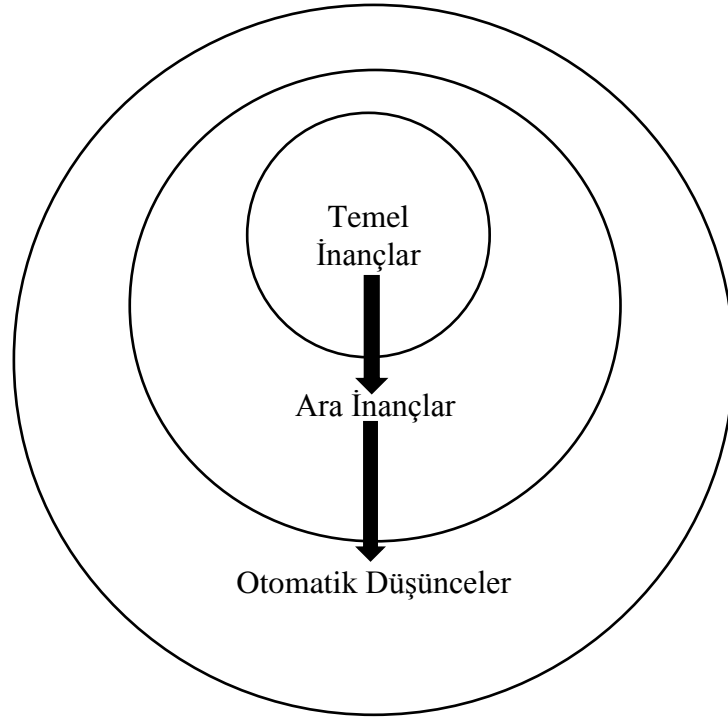
Bilişsel davranışçı terapi (BDT); kaynağını Watson (1925)'in davranışçı yaklaşımından alan, uygulama alanındaki yansımaları 1950'li yılların başlarında gösteren ve etkinliği bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış olan bir tedavi yaklaşımıdır. Bilişsel Davranışçı Terapi'nin, başlangıcından günümüze kadar olan süreci üç kuşak olarak ele alınmıştır (Hayes, 2004). Birinci kuşak yaklaşımlarında, kuramsal anlamda davranış ve davranışın nedenleri, yöntemsel anlamda ise bu davranışta değişimlerin nasıl sağlanabileceği üzerine çalışmalar yapılmıştır. Bu dönemde terapilerde klasik koşullama ve edimsel öğrenme teknikleri kullanılmıştır (Vatan, 2016). İkinci kuşak yaklaşımlarında, biliş temel alınmıştır. Bu dönemde önde gelen tedavi yaklaşımları, Ellis (1962) tarafından geliştirilen "Akılcı Duygulanım Davranışçı Terapisi" ve Beck (1964) tarafından geliştirilen "Bilişsel Terapi" olmuştur. Bilişsel davranışçı temelli tedavi yaklaşımlarında işlevsel olmayan düşünce ve davranışların değiştirilmesi üzerinde durulmuştur (Beck, 1964). Üçüncü kuşak yaklaşımlarında, daha çok duygu üzerine çalışmalar yapılmış ve bu dönemde odak içsel yaşantılar, farkındalık (mindfulness) ve kabul temalarına doğru yönelmiştir. Üçüncü kuşak tedavi yaklaşımlarına Diyalektik Davranış Terapisi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Bütünleştirici Duygu Düzenleme Terapisi yaklaşımları bulunmaktadır (Vatan, 2016).



Şekil 1. Bilişsel davranışçı terapilerde kuşaklar ve kuşakların ana temaları

2.1.1. Bilişsel Model

Bilişsel davranışçı terapi, bireylerin duygu, davranış ve fizyolojisinin olayları algılayış biçimlerine göre şekillendiğini öne süren bilişsel modele dayanmaktadır (Beck, 2014). Bilişsel modele göre bireyin bilişsel yapıları şemalar ve otomatik düşünceler şeklinde iki temel başlık altında incelenmektedir. Şema kavramı bu modele göre ara inançlar ve temel inançlar olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Bu üç kavramı iç içe geçmiş olan daireler şeklinde ele alırsak yüzeye en yakın kısımda otomatik düşünceler, bir alt katmanda ara inançlar, en iç kısımda da temel inançlar olacak şekilde ifade edilebilir (Türkçapar, 2014). Şekil 2’de bilişsel modele yer verilmiştir.



Şekil 2. Bilişsel model

İnsanların duygusal açıdan nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıkları yaşadıkları olayları yorumlayış ve düşünme biçimlerinden doğrudan etkilenmektedir. Bu değerlendirme süreci bilişsel değerlendirme süreci olarak adlandırılmaktadır. Değerlendirme sürecinin ilk aşaması otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşünceler, bilgiyi işleme sisteminin bir ürünü olarak bilinçsiz ve kendiliğinden ortaya çıkan, kişilerin kendisi veya dış dünya ile ilgili gerçeklerin çarpıtıldığı düşüncelerdir (Beck, 2005). Düşünceler kişiden kişiye farklılık göstermektedir ve birey çoğunlukla bu düşüncelerin farkında değildir fakat bu düşünceler eşlik eden duyguların farkındadır. Bilişsel terapinin temel amacı danışanların bu düşünceleri tanıyıp onların işlevini ve geçerliliğini nesnel bir tutumla değerlendirip yerlerine alternatif ve daha işlevsel bir düşünce koyabilme becerilerini kazanmayı öğretmektir. Bu düşünceler değerlendirildiğinde kökenlerinin bireyin doğru olarak kabul ettiği bilişsel şemalardan kaynaklandığı görülmektedir. Şemalar kişinin daha önceki yaşantıları sonucu kendisine ve dış dünyaya yönelik birçok bilginin bir araya getirilip organize edildiği kalıcı bilişsel yapılar olarak tanımlanmaktadır.

Bilişsel modele göre, yüzeye en yakında otomatik düşünceler, daha sonra ara inançlar ve temel inançlar bulunmaktadır. Söze direkt olarak dökülmeseler bile

davranışların altında yatan ve onların gizli belirleyicisi olan ara inançlar, var sayım, tutum ve kurallardan oluşmaktadır (Türkçapar, 2014). “Eğer ya da -meli, -malı” biçimlerinde ifade edilir. Bunlara; “Her zaman insanlardan onay almalıyım.”, “Mükemmel olmalıyım.”, “Eğer hata yaparsam hayatta tamamıyla başarısız olurum.” benzeri düşünceler örnek olarak verilebilir. Terapide temel amaç danışanın sahip olduğu işe yaramayan katı kurallar ve varsayımların fark edilerek bunların değiştirilmesi veya esnetilmesidir (Simmons ve Griffiths, 2013).

Bilişsel model de açıklanan diğer bir kavram ise temel inançlardır. Temel inançlar, bireyin yaşantıları ve deneyimleri sonucu oluşmuş, olumlu ve olumsuz biçiminde olabilen, kendisi ile ilgili düşünceleridir (Beck ve Newman, 2005). Birey psikolojik olarak zorlayıcı duygular ve durumlar içinde olduğunda temel inançları devreye girmekte ya da zamanın büyük bir bölümünde aktif olmaktadır. Temel inancın aktif olduğu durumlarda kişi, olan bilgileri görmezden gelir ve temel inancını doğrulayan bilgilere odaklanma eğilimi göstermektedir (Beck, 2014). Terapistin amacı, danışanın olumsuz düşünceleri daha gerçekçi bir yolla görmesini sağlayarak, olumlu verileri belirleyip işlemesine yardım etmektir.

Psikolojik problemlerin, yoğun olumsuz duygulanımların meydana gelmesinde Beck tarafından oluşturulan teoriye göre bilişler etkin rol oynamaktadır. Birçok psikolojik rahatsızlık ve negatif duygu durumunun kökeninde yatan bilişsel yapılar: şemalar, bilişsel üçlü ve bilişsel hatalar şeklinde sınıflandırılmaktadır (Bloomster, 1992). Aşağıda bu yapılar açıklanacaktır.

2.1.2. Şemalar

Şema kavramı, bilişsel kuramda oldukça önemli bir yere sahiptir. Farklı duyu organlarından gelen bilgiler arasında bağ kurulması, bu bilgilerin depolanması ve hatırlanabilmesi şemalar yardımıyla gerçekleşir. Yaşanan bir durum sonucunda şema tetiklendiğinde, aktive olan şemayla ilişkilendirilmiş bilgiler tekrardan çağrılmaktadır. Geri çağrılan bu bilgiler kişinin algı, değerlendirme ve bellek süreçlerini etkilemektedir (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Olumsuz erken yaşam deneyimleri sonucu oluşan şemaların aktive olması bilişsel çarpıtmaların ve otomatik düşüncelerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Bilişsel kuramına göre inançlar, erken çocukluk döneminde gelişmeye başlar ve yaşam boyu deneyimlerle bu gelişim devam etmektedir. Erken yaşam deneyimleri,

bireyin kendisi ve dünya hakkındaki temel inançlarını oluşturmaktadır. Bu dönemde yaşanan deneyimlerin türü oldukça önemlidir. Olumlu deneyimler, kişinin kendisi ve dünyaya yönelik sağlıklı, olumlu inançlar geliştirmesine; olumsuz deneyimler ise kişinin olumsuz temel inançları geliştirmesine sebep olmaktadır. Olumsuz temel inançlar ise olumsuz bilişsel şemaların temelini oluşturmaktadır (Sharf, 2015).

2.1.3. Bilişsel Üçlü

Bireyin kendisine, yaşamış olduğu deneyimlere ve geleceğine yönelik olumsuz değerlendirmelerine dayanan üç temel bilişsel örüntü olarak tanımlanmaktadır. Bu üçlüyü oluşturan ilk parça, kişinin kendine yönelik olumsuz düşünceleridir. Kişi, kendinin kusurlu ve değersiz biri olduğu inancına sahiptir. Bilişsel üçlüyü oluşturan ikinci parça, kişinin geleceği ile ilgili olumsuz düşünceleridir. Birey yaşadığı tüm olumsuz şeylerin ve güçlüklerin gelecekte de devam edeceğine inanmaktadır. Son parça ise, bireyin yaşamakta olduğu hayatı ve ilişkileri olumsuz değerlendirmesidir. Birey ilişkilerinde yoksunluk yaşadığı düşüncesine sahiptir (Beck, 2001).

2.1.4. Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, Beck (2001) tarafından bilişsel işleme sürecinde bilginin hatalı veya işlevsiz bir şekilde işlenmesi sonucu gelişen aşırı genelleme, felaketleştirme vb. gibi tutarlı biçimde yapılan düşünce hataları olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel çarpıtmalar, bireyin geçmiş yaşantıları, geleceği ve kendisi hakkındaki olumsuz değerlendirmelerini içerir ve kişiden kişiye farklılık göstermektedir.

Beck tarafından oluşturulan bilişsel kurama göre bilişsel modelde yüzeye en yakın kısımda otomatik düşünceler bir alt tabakada ara inançlar zeminde ise temel inançlar (şemalar) bulunmaktadır. Şemalar bireyin kendi deneyimleri ve başkaları ile olan etkileşimleri sonucunda gelişen inanç ve düşünce sistemidir. Robins ve Hayes (1993), bilişsel çarpıtmaları bu modelde, işlevsel olmayan şemalarla, otomatik düşünceler arasındaki ilişkiler şeklinde açıklamıştır. İlk kez karşılaşılan bir durum veya bilgi bilişsel işleme sürecinde mevcut şemaya uyum sağlaması için sıklıkla çarpıtılmaktadır. Bu çarpıtılmış değerlendirmeler bilinç seviyesinde, otomatik düşünceler şeklinde kendini göstermektedir (Türküm, 1996; Kurtoğlu, 2009).

Bilişsel çarpıtmalar yalnızca psikolojik rahatsızlıklara sahip olan bireylerde değil; sağlıklı bireylerde de görülebilmektedir (Scott vd., 2018). Bireyler üzerinde çeşitli alanlarda etkili olan başlıca bilişsel çarpıtma türleri alan yazında incelenmiş ve aşağıda detaylandırılarak anlatılmıştır.

Keyfi Çıkarsama: Bireyin yaşadığı olaylara ilişkin destekleyici kanıtları olmadan yaptığı olumsuz çıkarımlar keyfi çıkarsama olarak adlandırılmaktadır (Beck, 2005). Örneğin; final sınavlarına girecek bir öğrenci haftalardır hazırlanmaktadır ve sınavlardan başarısız olması için herhangi bir sebebi yoktur. Tüm bunlara rağmen öğrencinin sınavda başarısız olacağı düşünmesi bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Seçici Soyutlama: Seçici soyutlama bilişsel çarpıtmasında birey, konuyu bir bütün olarak ele almak yerine yalnızca olumsuz taraflarıyla ele alınmaktadır. Bir sunum sonunda katılımcılardan gelen değerlendirmeleri inceleyen konuşmacı tüm olumlu değerlendirmeleri kenara bırakıp yalnızca olumsuz bir yoruma odaklanması ve bu değerlendirmeler sonucunda “Başarısız bir sunum gerçekleştirdim” düşüncesi seçici soyutlamaya örnek olarak verilebilir.

Aşırı Genelleme: Aşırı genelleme bilişsel çarpıtmasında birey, tek bir olay ya da birkaç olaydan yola çıkarak genel çıkarımlarda bulunmaktadır. Bu bilişsel çarpıtmaya sahip olan bireyler, ifadelerinde genellikle her zaman, hiçbir zaman, asla, hep, hiç kelimelerine yer vermektedirler. Sınavdan başarısız olan bir öğrencinin sonucunu öğrendikten sonra “ben mezun olamayacağım”, “mezun olsam bile mesleğimde başarısız biri olacağım” şeklindeki düşünceleri aşırı genellemeye örnek olarak verilebilir.

Kişiselleştirme: Kişiselleştirme bilişsel çarpıtmasında, birey kendisi ile ilgisi olmayan ya da kontrolünün bulunmadığı durumlardan ve bunların olumsuz sonuçlarından kendisini sorumlu tutmaktadır. Bu bilişsel çarpıtmada yoğun bir şekilde suçluluk ve yetersizlik duygusu hâkim olmaktadır (Dökmen, 1994: s. 89). Evine davet ettiği misafirler yolda gelirken kaza yapınca “Eğer onları evime davet etmeseydim kaza yapmayacaklardı ve şu anda durumları iyi olacaktı” düşüncesi bu bilişsel çarpıtmaya örnek verilebilir.

Küçümseme veya Büyütme: Bireyin olumsuz olayları yorumlarken hatalarını abartarak büyütme eğiliminde bulunurken iyi yanlarını da olduğundan daha küçümseyerek değerlendirmesi küçümseme ve büyütme bireysel çarpıtması olarak kabul edilmektedir. Ehliyet sınavından geçer not alan bir kişinin kendi başarısını

küçümsemesi “zaten herkes geçer not alabilir daha iyi olması gerekirdi” düşüncesi bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

-Meli, -Malı İfadeleri: -Meli, -Malı bilişsel çarpıtmasında, bireyde davranışlar, olaylar, duygular ve düşüncelerin nasıl olması gerektiği hakkında kesin ve katı kurallar bulunmaktadır. Birey, bu kurallar dışında başka bir seçeneğin olmadığını düşüncesine kendini inandırmaktadır. “Ailemin bana saygı duyması için başarılı olmalıyım.” şeklindeki düşünce bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Kutuplaşmış Düşünce: Kutuplaşmış düşünce bilişsel çarpıtmasında, bireyin kendisi ve yaşantısını iki uç noktada değerlendirmesi söz konusudur. Yorumlamalar ya hep ya hiç veya siyah beyaz şeklindedir. Gri alanlar yoktur. Zayıflamak için diyet yapan bir kişi yememesi gereken bir şey yediğinde “diyet bozuldu, tüm yaptıklarım boşa gitti, bugün istediğim her şeyi yiyip yarın tekrar en baştan başlamalıyım” bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

Suçlama: Suçlama bilişsel çarpıtmasında birey, hiçbir sorumluluğu kabul etmeden tüm olumsuz durumların sebebi olarak diğer insanları görmektedir. Bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak “şu an yaşadığım tüm sıkıntıların, mutsuzlukların sebebi sadece ailem” şeklindeki düşünceler bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak verilebilir.

Felaketleştirme: Felaketleştirme bilişsel çarpıtmasında, bireyin yalnızca küçük bir kanıttan yola çıkarak ve doğru bir şekilde değerlendirme yapmadan, olası diğer sonuçları göz önünde bulundurmadan ileri de yaşanacak durumları durumu hep olumsuz olarak öngörmesi söz konusudur (Köroğlu, 2009; Türkçapar, 2009). Felaketleştirme, kaygı bozukluklarında sıklıkla rastlanabilen bir bilişsel çarpıtma türüdür ve birey olabilecek en kötü şeyi düşünüp ona inanma eğilimindedir. Eve her zamankinden beş on dakika geç kalan bir genç çocuğun annesinin “geç kaldı, kesin başına kötü bir şey geldi” şeklindeki düşüncesi bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

Zihin Okuma: Zihin okuma bilişsel çarpıtmasında birey, hiçbir kanıtı dayanmadan diğer insanların kendisi hakkında ne düşündüğünü bildiğine inanmaktadır. Bireyin, kendisinin mesajlarına ve aramalarına geri dönüş yapmayan bir arkadaşı için “beni hiç sevmiyor” düşüncesi bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

Duygusal Çıkarım: Duygusal çıkarım bilişsel çarpıtmasında birey, tüm kanıtları göz ardı ederek duyguların yönlendirmesiyle hareket etmektedir. “Kendimi kötü hissediyorum mutlaka yanlış bir şey yapmış olmalıyım” şeklindeki düşünceler, bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

Etiketleme: Etiketleme bilişsel çarpıtmasında birey, elinde bulunan tüm olumlu kanıtlara rağmen, bunları göz ardı ederek kendisine ve diğerlerine dair olumsuz değerlendirmeler içeren etiketlemelerde bulunmaktadır. Derslerine çalışmadığı için iyi sonuçlar elde edemeyen bir çocuğun ebeveyni çocuğun yeterince çalışmıyor yerine “çocuğum başarısız ve tembel” şeklinde ifade kullanması bu bilişsel çarpıtmaya örnek olarak gösterilebilir.

2.1.5. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünceler, birey, olumsuz bir durumla karşılaştığında birden ortaya çıkan ve herhangi bir değerlendirme süzgecinden geçirilmeden doğrudan kabul edilen bilişler olarak değerlendirilmiştir (Beck ve Newman, 2005). Bu düşüncelerin otomatik kavramı ile tanımlanmasının nedeni, herhangi bir değerlendirme olmaksızın ve temel inançlarla ilişkili olmasıyla bağlantılı olduğu belirtilmiştir (Dobson, 2008).

Bireyler, otomatik düşüncelerin mantıksız ya da gerçekliğe uygun olmamasına rağmen zihnine gelmesini engelleyememekle birlikte, genellikle bu düşüncelere inanma eğilimindedirler. Bu nedenden dolayı otomatik düşünceler birey üzerinde kuvvetli duygusal tepkilere sebep olmaktadır (Türkçapar, 2018). Bireyler otomatikleşmiş düşüncelerinin farkında olmasalar dahi onların hissettirdikleri duyguların bilincindedirler. Hissedilen bu duygular otomatik düşüncelerin içeriği ile doğrudan bağlantılıdır. Çoğunlukla bu düşüncelerin farkında olmadan hayata devam edilse bile öğrenilebilen bazı alıştırmalar ile bilinç seviyesine getirilmesi mümkündür.

Judith Beck (1995), otomatik düşünceleri üç başlık altında sınıflandırmıştır. İlk tür, en sık karşılaşılan, objektif dayanakların var olmasına rağmen, bunun aksine, hatalı biçimde olarak ortaya çıkan otomatik düşüncelerdir. Otomatik düşüncenin ikinci türü doğrudur fakat kişinin ulaştığı sonuç bozulmuş olabilmektedir. Örneğin, “Sınava çalışmadığım için düşük not aldım.” doğrulara dayanan bir düşüncedir fakat bireyin bu durumdan çıkarımı “Ben işe yaramaz biriyim.” olmaması gerekmektedir. Üçüncü tür, otomatik düşünce geçerlidir fakat tamamıyla işlevsizdir. Bu düşüncüler kişide bir işi tamamlamak için isteksizlik göstermeye ve kaygıya sebep olabilir. Ertesi gün sınavı olan bir öğrenci “Konuları sınava kadar yetiştirmem saatlerimi alacak.” şeklinde düşüncesi buna örnek olarak gösterilebilir. Bu düşüncede gerçeklik payı vardır fakat kişinin kaygı seviyesini arttırmakta ve motivasyonunun azalmasına sebep olmaktadır.

Bireyin daha önceden yaşadığı istenmeyen durumlar sonucunda gelişmiş otomatik düşünceler, o olayla çağrışım kuracak bir herhangi bir durum yaşandığında tekrardan aktive olabilirler. Bu durum bireyin hatalı değerlendirmeler yapmasına neden olabilmektedir (Beck vd., 2004). Kişinin karşı karşıya kaldığı duygusal güçlükler, hatalı çıkarımlara neden olurken, bu durum sonucunda gerçek çarpıtılabilmektedir (Beck vd., 2004; Corey, 2008).

Beck tarafından oluşturulan bilişsel kurama göre, bilişsel modelde otomatik düşünceler bilinç seviyesine en yakın olan düşüncelerdir. Bu yüzden otomatik düşüncelerin, diğer yapılara göre fark edilmesi ve değiştirilebilmesi daha kolaydır. Öğrenilebilen bazı alıştırmalar ile bilinç seviyesine getirilmesi mümkündür. Birey düşüncelerinin farkında olduğunda gerçeklik kontrolünü yapabilmektedir. Otomatik düşüncelerin doğru bir şekilde tanımlanıp, değerlendirilip, yanıtlanması bireyde çoğunlukla olumlu bir duygu dönüşümüne neden olacaktır (Beck, 2001).

2.1.6. İnançlar

İnançlar, çocukluktan itibaren yaşantılar ve deneyimler sonucunda bireylerin kendileri, başkaları ve dünya hakkında geliştirilmiş oldukları fikirlerdir. Kalıcı, çok köklü, derinlerde olmaları sebebi ile değiştirilmeleri oldukça zor yapılardır. Bireyler, bu düşüncelere, tıpkı maddenin “var olması” şeklinde kesin bir yargıymışçasına inanırlar (Beck, 1987). Bazı yazarlar bu inançları şema olarak tanımlamaktadır. Bireyde işlevsizliğe sebep olan temel unsurlar, bilişsel yaklaşıma göre temel inançları içine alan şemalardır (Leahy, 2018). İnsanların çoğu, yaşamları için gerçekçi ve olumlu temel inançlara sahiptirler. Olumsuz temel inançlar çoğunlukla bunları tetikleyen yaşantılar sonucunda ortaya çıkmaktadır. Kişilik bozukluğuna sahip hastalarda bu inançlar çoğunlukla aktif olarak bulunmaktadır (Beck, 2014). Bu süreç amaçlı ya da kontrollü bir şekilde değil kendiliğinden meydana gelmektedir.

Olumsuz temel inançlar Beck (1999) tarafından çaresizlik ve sevilme olarak iki kategoriye ayrılmıştır. Daha sonraları Judith Beck tarafından değersizlikle ilişkili için bir kategori daha eklenmiştir. Çaresizlik temel inancına örnek olarak “yetersizim, güçsüzüm, başarısızım, muhtacım”, sevilme temel inancına örnek olarak “istenmeyen birisiyim, sıkıcıyım, kötüyüm”, değersizlik temel inancına örnek olarak “değersiz biriyim, hiçbir şeyi hak etmiyorum” verilebilir.

Ara inançlar topolojik olarak otomatik düşüncelerin bir alt basamağında yer alır. Kişinin dünyaya, kendine insanlara olan bakış açısını varsayımlar ve kurallar belirler. Varsayımlar ve kurallar sözlü olarak ifade edilmemişlerdir. Ara inançlar otomatik düşünceler gibi kolaylıkla değiştirilebilen yapılar değildirler yine de temel inançlara göre daha kolay biçimlendirilebilirler. Emirler, -meli -malılar, talepler, eğerler şeklinde gerçekleşen katı düşüncelerdir (Türkçapar, 2018).

2.2. Otomatik Düşünceler ile İlgili Araştırmalar

Ritvo ve diğerleri (2013) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık, olumsuz otomatik düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 39 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde olumsuz otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında istatistiksel olarak negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mehdipour, Rafiepoor ve Alizadeh (2017), kanser hastalarında bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin otomatik düşünceler ve fonksiyonel olmayan tutumlara etkisini araştırmışlardır. Katılımcılar rastgele örnekleme yoluyla seçilen 30 kanser hastası (kontrol ve deney grubuna 15 kişi) oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda ön test son test puanları incelendiğinde deney grubunda kontrol grubuna göre bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin olumsuz otomatik düşünceleri ve fonksiyonel olmayan tutumları önemli ölçüde azalttığı görülmüştür.

Szentagotai ve Freeman (2007), majör depresyon hastalarında psikolojik problemlerin yordanmasında irrasyonel inançlar ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde hem irrasyonel inançların hem de otomatik düşüncelerin psikolojik problemlerin yordanması ile ilişkili olduğunu ve irrasyonel inançların psikolojik problemlerin üzerindeki etkilerine kısmen otomatik düşüncelerin aracılık ettiğini göstermektedir.

Clarke ve Goosen (2009) tarafından yapılan çalışmada otomatik olumsuz düşüncelerden depresyona giden yolda aracı olarak başa çıkma stratejilerinin etkilerinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre otomatik düşünce frekansının artmasıyla depresif belirtilerin de artacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Aldahadha ve Sulaiman (2012) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırmanın katılımcılarını 101 erkek ve 228 kadın toplam 228 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre olumsuz otomatik düşünceler ile depresyon arasında pozitif korelasyon ve olumsuz otomatik düşüncelerin, depresif semptomlarla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayhan ve Budak (2021) tarafından yapılan çalışmada depresyon tasını konmuş kişilerde otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 151 katılımcıdan oluşan çalışmanın sonuçları incelendiğinde depresyon hastalarında otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

Tümkaya ve İflazoğlu (2000)'nin üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada otomatik düşünce düzeyi ile problem çözme düzeyinin sosyo-demografik değişkenler açısından değişiklik gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 453 sınıf öğretmenliği öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre otomatik düşünceler öğrencilerin gelir düzeyi ile otomatik düşünceleri arasında bir ilişki olduğu fakat cinsiyetin etkili olmadığı tespit edilmiştir. Düşük sosyoekonomik düzeyde olan öğrencilerde otomatik düşünce sıklığının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca otomatik düşünceler ile problem çözme yetisi arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yıldız (2017) üniversite öğrencilerinde fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünce düzeyinin depresyon üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın katılımcılarını 300'ü erkek, 288'i kız olmak üzere, toplam 588 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşüncelerin depresyona etki ettiği tespit ve üniversite öğrencilerindeki depresyonun %23,9'u fonksiyonel olmayan tutumlar ve olumsuz otomatik düşünceler tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Oruç (2013) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki bazı sosyo-demografik özelliklere göre araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını 150 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde öğrencilerin yalnızlık düzeyleri ve otomatik düşünceleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan katılımcıların yalnızlık

düzeyleleri arttıkça otomatik düşünce düzeylelerinde de artış olduğu görülmüştür. Otomatik düşünceleler ve cinsiyet arasındaki ilişkide anlamlı bir fark bulunamamıştır.

2.3. Bilinçli Farkındalık

2.3.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Kabat-Zinn (2009)'a göre, bilinçli farkındalık (mindfulness), bireyin dikkatini şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere istemli bir şekilde ve yargılamadan yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır. Brown ve Ryan (2003), içinde bulunulan anda yaşananlara, tecrübelerle duyarlı ve dikkatli olma halini bilinçli farkındalık şeklinde açıklamıştır.

Bilinçli farkındalık kökenlerini, 2500 yıl öncesindeki Budizm temelli Doğu Budist geleneklerinden almıştır. Budist metinlerinin büyük bir çoğunluğunun yazıldığı dil olan Pari dilinde Sati kelimesi bilinçli farkındalık anlamında kullanılmaktadır. Sati kelimesi, farkında olma, hatırlama ve dikkat anlamlarını içinde barındırmaktadır (Germer, 2004). Kelime ilk olarak 1881'de İngilizce diline "mindfulness", 2011 yılında da Türkçe diline "bilinçli farkındalık" şeklinde çevrilmiştir (Gethin, 2011; Özyeşil, 2011).

Bishop ve diğereleleri (2004), bilinçli farkındalık kavramını iki özelliğinden bahsetmişlerdir. İlk özellik, mevcut anın deneyimine dikkatin odağının sürdürülmesi olarak açıklanan 'dikkat regülasyonu' dur. İkinci özellik ise, bu deneyime açık bir merak ve kabul ile yaklaşımı içeren 'anlık deneyimi yönlendirme' dir.

Bilinçli farkındalık, kişinin 'yapma modundan', 'var olma moduna' geçmesini sağlamaktadır. Birey, anda kalmayı öğrendikçe kendisi için en önemli olan şeye, yani içinde bulunduğu ana odaklanmaktadır. Bu şekilde, bireyin zihni sürekli meşguliyet durumundan çıkararak, zihni ile direkt temasta olmaya başlamaktadır (Kabat-Zinn, 2019).

Bilinçli farkındalık, üç temel bileşenden oluşmaktadır. Bunlar dikkat, niyet ve tutumdur. Bu temel bileşenler, bilinçli farkındalık kavramının kökenlerini oluşturmaktadır. *Dikkat*, karşılaşılan uyarılara odaklanma yetisi olarak tanımlanmıştır. Bu bileşen, bireyin içinde bulunduğu anın içsel ve dışsal süreçlerini gözlemlemesi olarak açıklanmaktadır (Atalay, 2019). *Niyet* bileşeni, değışim ve gelişime açık bir yapıdır, ayrıca dikkatin temel öğelerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin deneyimlediği farkındalık sürecinin bir bütün olarak anlamlandırabilmesi ve

gerekçesinin oluşturulabilmesi için niyet önemli bir basamak olarak görülmektedir (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006). *Tutum* bileşeni ise, bireyin yaşamda karşılaştığı deneyimlere karşılık aldığı tavır olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 1990). Birey günlük hayatında pozitif ve negatif olayı deneyimlemektedir. Ancak durumlara yönelik yaklaşımımızı tutumlarımız belirlemektedir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık kavramının tutumları genel olarak kabul, merak ve merhamet gibi unsurları içermektedir (Bishop ve diğerleri, 2004).

Germer, Siegel ve Fulton (2005), bilinçli farkındalığın ortak bazı özelliklerinin olduğunu öne sürmüştür. Bu özellikler aşağıda sıralanmıştır:

- Kavramsal değildir: Düşünce süreçlerine ait herhangi bir yorumlama içermeyen farkındalık halidir.
- İçinde bulunan an odaklıdır: Bilinçli farkındalık her zaman içinde bulunan ana odaklıdır. Deneyimlere ait olan düşünceler şu ana ait değildir. Bu düşünceler şimdiki anın bir adım sonrasındır.
- Yargılayıcı değildir: Yaşanılanların mevcut durumdan farklı bir şekilde olması isteniliyorsa, bilinçli farkındalık serbest bir biçimde oluşmaz.
- Kasıtlıdır: Bilinçli farkındalık dikkatin maksatlı bir şekilde anda yaşanan deneyime yönlendirilmesini gerektirir. Dikkatin içinde bulunan ana yönlendirme girişimleri zaman içerisinde bilinçli farkındalığı sürekli hale getirir.
- Gözlem içerir: Bilinçli farkındalık kişinin yaşanan olayları gözlemlemesi ve bu gözlem sürecine kendi zihin ve bedeninin deneyimlerini dahil etmesidir.
- Sözel değildir: Bilinçli farkındalık deneyiminin kelimelere ihtiyacı yoktur.
- Keşfe dayalıdır: Bilinçli farkındalık durmaksızın algının keşfedilmesi daha zor olan düzeylerini araştırmaktır.
- Özgürleştiricidir: Koşullanmış olan üzüntüden kurtularak bireyin özgürleşmesini sağlar (akt. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011)

Alan yazın incelendiğinde bilinçli farkındalığı açıklayan pek çok tanımın bulunduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi bilinçli farkındalık kavramının birden fazla bileşenden oluşmasıdır. Bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmalar, toplumun bilinçlilik kavramına dair bakış açısını geliştirmesine ve bireyin işlevselliği üzerindeki

etkisinin anlaşılmasına katkı sağlayacağı öne sürülmüştür (Mayer 2000, Brown ve Ryan, 2003; Lykins ve Baer, 2009).

2.3.2. Bilinçli Farkındalığın Tarihsel Gelişimi

Bilinçli farkındalık kavramı, özellikle de son yıllarda batı toplumlarında birçok araştırmacının dikkatini çekmiş olmakla birlikte, kökeni 2500 yıllık Budist öğretilerine dayanmaktadır (Kang ve Whittingham, 2010). Budizm, ruhani liderler olarak kabul edilen Siddharta Gautama Buddha'nın öğretilerinden doğan ve temelinde 'kalıcı olmama', 'acı çekme' ve 'içgörü' kavramlarına dayanan bir yaşam felsefesidir. Budizm'e göre birey, kendi ıstırabını anlayıp kabul ettiğinde, yaşam deneyimlerinin kalıcı olmayıp her an değişebileceğini keşfettiğinde, bu ıstıraplardan arınarak huzur ve özgürlüğe dönüşen bir tutum geliştirmektedir (Kumar, 2002; Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Zaman içerisinde Budizm birçok alt mezhebe ayrılmıştır. Zen Budizm'i bu mezheplerden biridir. Meditasyon, içe bakma anlamlarına gelen Zen sözcüğü, Çince "Zuochan" ve Japonca "Ch'an/Zen" kelimesinden oluşmaktadır. Geçmişten beri Budizm'in unsurları batı dünyasında görülmekle birlikte, 19. yüzyılın ortalarında gelindiğinde, Budist Meditasyonu olan Zen Budizm'i hem birçok Batı ülkesi hem de ABD'de tanıtılmaya başlamıştır (Uzun ve Kral, 2021).

Bilinçli farkındalık, zaman içerisinde bazı süreçlerden geçerek dini kökenlerinden ayrılmış ve daha evrensel bir boyuta ulaşmıştır. İlk süreç, Budist keşiş olan Nyanaponika Thera'nın eserlerinde öz kontrol, zihinsel açıklık ve denge kavramlarına değinmesi ile başlamıştır (Thera, 2008). Bilinçli farkındalık alanının gelişiminde rol oynayan en önemli adımlardan biri de Tibetli Budistlerin ruhani lideri olarak kabul edilen Dalai Lama'nın Massachuset'de kurulan Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nde yer almış olmasıdır. Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün kurulması ile birlikte bilinçli farkındalık kavramı bilimsel alanda ses getirmeye başlamış, aynı zamanda daha geniş kitlelere yayılmaya başlamıştır (Moniz ve Slutzky, 2015). Önemli dönüm noktalarında bir diğeri ise, Kabat-Zinn önderliğinde 1979 yılında kurulan Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği'nin kuruluşudur (Schmidt, 2011). Kabat-Zinn, bilinçli farkındalık kavramının dini öğelerden sıyrılarak, batı da popüler bir kavram haline gelmesini ve bilimsel çalışmalarda bir teknik olarak kullanılmasını sağlamıştır (Schmidt, 2011; Dryden ve Still, 2006). Ellen Langer (1989), çalışmalarında "mindfulness" kelimesine yer vererek; bilinçli farkındalığı, yaratıcılık, yeni bilgileri

öğrenme isteği, esneklik, farklı bakış açılarına dair kavramların yer aldığı zihinsel bir süreç olarak açıklamıştır. Kabat-Zinn, bireyin bilincini duygu, düşünce gibi içsel süreçlerine yönlendirmesi önemini savunurken; Langer, bireyin farklı bakış açılarını kazanmasını, bireyin dikkatinin odağını dışardan gelen uyaranlara yönlendirmesiyle gerçekleşeceği düşüncesini öne sürdürmüştür (Langer, 1989; Şahin ve Yeniçeri, 2015).

Bilinçli farkındalık kavramına artan ilgi sayesinde, bu alanda pek çok araştırma yapılmaya başlanmış ve böylece bilinçli farkındalık, 2000’li yıllarda daha da popüler hale gelmiştir (Dryden ve Still, 2006). Zaman içerisinde bilinçli farkındalık teknikleri psikoterapi yaklaşımlarında kullanılarak birçok psikiyatrik rahatsızlığın tedavisinde kullanılması önemli bir adım olmuştur (Davis ve Hayes, 2011).

2.3.3. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri

Bilinçli farkındalık kavramı, Budizm felsefinden ortaya çıkmış olup, psikoloji ve felsefe başta olmak üzere birçok disiplinle bağlantısı bulunmaktadır. Geliştirilmesi mümkün bir yetenek olan bilinçli farkındalık psikoloji biliminde hem uygulama hem de kuramsal alanda yer almıştır (Germer, 2009). Psikodinamik, hümanistik, varoluşçu, gestalt, bilişsel davranışçı ve pozitif psikoloji gibi kuramlarda bu etkiler görülmektedir.

2.3.3.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik kuramcılarının Budist psikolojisi ile olan bağlantısı ilk olarak Carl Jung dönemi ile başlamıştır. Psikodinamik kuram’ a göre bireyin iç görü kazanması terapi sürecindeki en önemli terapötik amaçlardan birisidir. Bireyin iç görü kazanımı ile birlikte farkındalığı arttığı ve böylece davranışlarında olumlu değişimler gözlemlendiği belirtilmiştir (Mitchell, 2009). Hem psikodinamik kuram hem de bilinçli farkındalık uygulamaları, özgürleşmenin zihnin yalın, iç gözlemsel bir farkındalıkla gerçekleşeceği düşüncesini savunmaktadır (Johanson, 2006). Her iki yaklaşımda da bireyin kendi içsel süreçlerini gözlemlemesi ve bu gözlem sonucunda kazandığı farkındalık ile deneyimlerini kabul etmesi, değişim için ön koşul olarak gösterilmiştir (Özyeşil, 2011).

2.3.3.2. Hümanistik Kuram

Bilinçli farkındalık ve hümanizm kavramlarının merkezde konumlandırıldığı kuramlarda benimsenen felsefe, pek çok yönden ortak özellik taşımaktadır. Bireylerin yaşadığı sıkıntılar, yaşanan durumlarla kurulan ilişkiye göre şekillenmektedir. İki yaklaşım da içinde bulunan anda yargılayıcı bir tutum sergilenmesine karşıdır. Hümanistik yaklaşımda bilinçli farkındalıkta olduğu gibi bireyin geçmişine ya da geleceğine değil, şimdiki ana vurgu yapılmaktadır (Özyeşil, 2011; Erford, 2015).

Hümanistik kuramın en önemli temsilcilerinden olan Carl Rogers, bireyin kendisini yargılanmadan, özgürlük ve güvenle keşfedebileceği, koşulsuz kabul durumunun sağlanmasına vurgu yapmaktadır. Hümanistik psikoterapi ve bilinçli farkındalık uygulamalarında amaçlanan şey, belirtiler üzerine çalışılıp, bunların azaltılmaya çalışılmasından daha çok, bireyin farkındalığı ve koşulsuz kabulü ile kişisel dönüşümün gerçekleştirilmesidir (Dryden ve Still, 2006).

2.3.3.3. Varoluşçu Kuram

Yalom (2001) varoluşsal psikoterapide odak noktası olan konularını ölüm, anlam arayışı, özgürlük ve yalıtılmışlık kavramları şeklinde açıklamıştır. Bu kurama göre birey, kendi doğası gereği sürekli olarak bir anlam arayışı içindedir ve anlamsızlık durumu ile karşılaştığında kaygı ve çatışma yaşamaktadır. Bireyin, yaşamı bir bütün olarak değerlendirilerek anlamlandırılması, insanoğlunun doğasında olan yaşlanma, hastalık, ölüm ve değer verdiği kişilerin değişimi ya da ayrılmasının kabulü ile gerçekleşmektedir (Demir, 2014 ve Hanh, 1998). Budist felsefesinin ilkeleri ile acının kabullenilmesi, acının temelini keşfedilmesi ve acının sonlandırılmasına yardım edecek yolun fark edilmesi olan öğretisi varoluşsal kuramın temel ve kavramları ile benzetmektedir (Uzun ve Kral, 2021). Varoluşçu kurama göre, bireyin yaşamının sınırlı ve sonu olan bir kavram olarak görmesi, ölümün farkında olması, yaşamını daha anlamlı ve doyum alabileceği bir şekilde yaşamasını sağlamaktadır (Demir, 2014). Hem varoluşçu yaklaşım hem de bilinçli farkındalık ölümden kaçışın olmadığını kabul eder ve yaşamı anlamlı kılarak yaşamının önemli olduğunu savunmaktadır (Uzun ve Kral, 2021).

2.3.3.4. Gestalt Kuram

Gestalt kuramı son otuz yıl içerisinde hümanist yaklaşım ile varoluşçu yaklaşımdan etkilenmiş bir kuramdır. Gestalt Almanca kökenli bir kelimedir. Gestalt kelimesi, form, biçim, tamamlama anlamına gelmekle beraber, bireyin kendi ile bütünleşmesi ve yaşamını anlamlı bir şekilde tamamlaması olarak açıklanmaktadır (Cüceloğlu, 1991). Bu yaklaşımın en önemli amacı, bireye farkındalık kazandırmak ve gelişimin ilk koşulunun farkındalık ile gerçekleşebilecektir (Latner, 1992).

Gestalt terapinin öncülerinden olan Fritz Perls 1950’li yılların başında Zen Budizm’ine yönelmiştir. Budizm öğretisinin temel felsefesi olan, yargılayıcı olmama, gerekliliklere veya koşullara bağlı kalmama, farkındalıkların akıp gitmesine izin verme, Perls tarafından kendi yaklaşımına oldukça yakın bulunmuştur (Clarkson ve Mackewn, 1993). Bilinçli farkındalık kavramı, Gestalt yaklaşımı içinde bulunan an yani “şimdi ve burada” kavramına denk gelmektedir. Perls (1969), bilinçli farkındalıkla ilgili olarak, yalnızca farkında olmanın ve farkındalığın tek başına bile kişiyi tedavi edici bir özelliğinin olabileceğini belirtmiştir. Farkındalığın artırılması, Gestalt yaklaşımda bir hedef olarak görülmektedir (Murdock, 2012).

2.3.3.5. Bilişsel Davranışçı Kuram

Bilişsel kuramın yaklaşımının temelleri oldukça eskiye dayanmaktadır. Tarihsel açıdan incelendiğinde geçmişte Stoacılık, Kantçı felsefe gibi; günümüzde ise doğu felsefeleri, Budizm gibi akımların etkileri görülmektedir (Türkçapar, 2018). Bilişsel Davranışçı yaklaşım, üç kuşağa ayrılarak ele alınmıştır (Hayes, 2004). Birinci kuşak terapi yaklaşımında davranışçı yaklaşımlar ön plandayken; ikinci kuşak terapi yaklaşımında ise bilişsel davranışçı yaklaşımın yoğun olarak kullanıldığı uygulamalara rastlanmıştır. Üçüncü kuşak yaklaşımda ise farkındalık temelli yaklaşımlara ek olarak iç görü ve kabul yaklaşımları ön plana çıktığı belirtilmiştir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Üçüncü kuşak terapi yaklaşımlarındaki ana temalar, içsel süreçlere dair farkındalık oluşturulmasıdır. (Herbert ve Forman, 2011).

Bilinçli farkındalığın kökeni olan Budist felsefe ve bilişsel kuram “dünyayı düşüncelerimiz ile oluştururuz” ortak görüşüne sahiptirler. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre, bireyin duygu ve davranışlarını etkileyen şey, düşünceleridir. Bu

düşüncelerin, sağlıklı bir yolla değerlendirilmesi öğrenildiğinde, duygu durum ve davranışında iyileşme yaşamaktadır (Beck, 2014). Bu açıdan, bilişsel yaklaşımın bu değerlendirmesi, bilinçli farkındalık yaklaşımlarında kullanılan iç gözlemle benzer özellikler göstermektedir. Bilişsel terapi sürecindeki amaçlardan biri, bireye olaylara yönelik kullanabileceği farklı yolların ve problem çözme becerilerinin kazandırılmasıdır. Bilişsel kuramda yer alan otomatik düşünceler kavramı, bilinçli farkındalıktaki otomatik pilot kavramıyla benzer özellikler göstermektedir. Otomatik düşünceler, bireyin kendi istemi dışında gelişen, olumsuz duyguların eşlik ettiği ve genellikle farkında olunmayan düşüncelerdir. Her iki yaklaşımda da bu düşüncelerin nasıl oluştuğu ve bu düşünceler ile sağlıklı bir şekilde başa çıkabilmek için zihni eğitmeye yardımcı olacak yeteneklerin edinimi ilgili konularla çalışılmaktadır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Bilişsel davranışçı teknikler ve farkındalık becerilerinin artırılması için uygulanan pratikler aynı amaçları hedefleseler de bu amaçlara farklı yollardan gitmektedirler. Bilişsel davranışçı yaklaşımda, probleme sebep olan düşünceler yerine alternatif düşünceler koyulması hedeflenmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık, bu düşüncelerin gelip geçici olduğunun farkına varılmasına ve bunların yargısızca kabulü üzerine yoğunlaşmaktadır (Baer, 2003).

2.3.4. Bilinçli Farkındalık Tutumları

Kabat-Zinn (1990) bilinçli farkındalık becerilerinin temelini oluşturan yedi tutum tanımlamıştır: yargılayıcı olmama, sabır, yeni başlayanın zihni, güven, mücadele etmemek, kabul etmek ve serbest bırakmak. Bilinçli farkındalık becerilerinin temelinin atılması için bu tutumların geliştirilmesi gerekmektedir.

2.3.4.1. Yargılayıcı Olmama

İnsan zihni günlük yaşamda karşılaştığı her deneyimi değerlendirme ve kategorize etme eğilimindedir. Bireysel olarak yüklenen anlamlara göre bu deneyimler iyi, kötü, doğru, yanlış, olumlu, olumsuz olarak etiketlenmektedir (Matchim, Armer ve Stewart, 2011). Kişi bu sınıflandırmaları yaparken çoğunlukla farkında değildir. Zihin tarafından otomatik bir şekilde gerçekleştirilen bu süreç içinde bulunan anı, yaşanan

deneyimleri objektif ve doğru bir şekilde deneyimlenmesine engel olmakta ve iyi oluş halini olumsuz etkilemektedir. (Kabat-Zinn 1990; Matchim, Armer ve Stewart, 2011).

Farkındalık uygulamalarında, düşüncelerin tamamen durdurulmaya çalışılmaması gerektiğini ifade edilirken; zihin tarafından gerçekleştirilen yargılama, etiketleme gibi düşünce süreçlerinin bireyin farkındalık becerileri için geliştirici olacağı belirtilmektedir. Bu tarz düşünceler geldiğinde onlarla savaşmak ya da durdurmaya çalışmak yerine sadece yapılması gereken bireyin bunun olduğunun farkında olmasıdır (Kabat-Zinn, 1990)

Yargılayıcı olmama becerisindeki amaç bireyin kendi deneyimlerini dışarıdan adeta bir üçüncü göz gibi gözlemleyerek otomatikleşmiş olan bu sürecin farkına varılmasını sağlamaktır. Bu farkındalık süreci aşama aşama gerçekleşmektedir ve kalıplaşmış yargılardan kurtularak, zihnin zamanla sertleşmiş düğümlerinin çözülmesi devamlı bir çaba gerektirmektedir (Ninivaggi, 2019).

2.3.4.2. Sabır

Sabır, olayların kendi zamanı içerisinde gerçekleşmesi gerektiğinin anlaşılması ve kabul edilmesi anlamına gelmektedir (Witek-Janusek vd., 2008). Bilinçli farkındalık uygulamalarıyla zihin ve beden arasında, bağ kurarak sabır becerisi elde edilmeye çalışılmaktadır. Meditasyon egzersizleri ile birey, deneyimlediklerine ve kendine yönelik sabırsız bir tutum sergilememesi gerektiğini kendine hatırlatmaktadır (Matchim, Armer ve Stewart, 2011). Sabır, yaşamın her bir anına, her bir deneyimine karşı açık olmak, geçen süreyi kendi akışı içinde kabul etmek ve her şeyin gerçekleşmesi gereken belli bir zamanı olduğunun kabulü demektir (Kabat-Zinn, 2009).

Sabır becerisi, zamanın akışı içerisinde olaylar kendi seyrinde devam ederken bireye zaman tanımaktadır. Sabır, zihni devamlı olan meşguliyetten kurtararak ve olayları dışarıdan gözleme ve dinlenme durumuna geçiş için bir olanak sağlamaktadır (Ninivaggi, 2019). Kabat-Zinn (2009)'e göre, bu karmaşadan kurtulan zihin, içinde bulunan anı, sabırla birlikte yürüttüğü zaman bilinçli farkındalık becerilerini merkezinde yer alan tutumlardan birini kazanmış olacaktır.

2.3.4.3. Başlangıç Zihni

Bireyin içinde bulunduğu anın değerini görebilmesi için her şeyi hayatında ilk kez yaşıyormuşçasına istekli başlangıç (yeni başlayan) zihnine sahip olması gerekmektedir (Tsang, Mok, Lam ve Lee, 2012). Başlangıç zihni, yaşanan her deneyimin birbirinden farklı, benzersiz olduğunu ve içinde eşsiz fırsatlar içerdiği gerçeğini anlatmaktadır (Kabat- Zinn, 1990). Bu beceri her anın biricik ve kendine özgü fırsatları olduğu gerçeğini bizlere hatırlatmaktadır (Özyeşil, 2011).

2.3.4.4. Güven

Kabat-Zinn (2009)'e göre bireyin kendisine, düşüncelerine ve hissettiği duygulara karşı olan güveni, bilinçli farkındalık uygulamalarının en önemli parçalarından biri olarak değerlendirilmiştir. Bireyin-bazen hatalı ya da istenmeyen sonuçlara sebep olsa bile-kendisine, hislerine olan güveni, başkalarının yönlendirmeleri ile hareket etmesinden çok daha faydalı olarak görülmektedir. Bireyin, başkalarının düşüncelerini kendi düşüncelerinden daha güvenilir ve gelişmiş olduğunu varsayarak taklit etmesi ve uygulaması, meditasyonun felsefesine tamamen aykırıdır. Bilinçli farkındalık uygulamalarında hedeflenen sonuçlardan biri de bireyin kendi varlığına olan güveni ve kabulüdür. Böylece kişi kendi davranışlarının ve hislerinin sorumluluğunu alarak kendine güvenmeye ve kendi olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimleye başlayabilecektir. Bireyin kendisine güveni ne kadar çok geliştirse, dış dünyaya karşı güven geliştirebilmesi de o kadar kolay olacağı belirtilmiştir (Özyeşil, 2011).

2.3.4.5. Hırslanmamak

Hırslanmak, bireyin bir şeyi gerçekleştirmek için yoğun enerji ve çaba sarf ederek kendisini adanması olarak ifade edilmiştir. Buna göre, hırslanmamak bir amaca yönelik ciddi çaba içinde olunmaması ve enerjinin harcanmaması anlamına gelmektedir. Bu tutum bilinçli farkındalıkta, bireyin sadece var olma modu halinde, farkındalığını kendi bedenine yöneltmesi ve anı deneyimlemesidir (Kabat-Zinn, 1990). Kabat-Zinn (1990) hırslanmama becerinin benimsenmesinin, kişinin hiçbir şeyi değiştirmeyi arzulamadan sadece devam eden an içinde bulunduğu koşulların farkında olması

anlamına geldiğini açıklamaktadır. Yoğun bir çaba ve enerji gerektirmesine rağmen farkındalık meditasyonu özünde hiçbir şey yapmamadır. Bu durum bir paradoks gibi görülebilmektedir. Hırslanmama becerisi ile birey daha az çabalayarak her şeye farkındalık gözlüğü ile bakarak, yalnızca onlara tanıklık ederek kabul etmeye başlamaktadır (Özyeşil, 2011; Ninivaggi, 2019).

2.3.4.6. Kabul

Kabul, bireyin kendisini ve olayları iyi ya da kötü olarak yargılamadan şimdiki anı gerçekliği ile görmesi anlamına gelmektedir. Kabullenme, her şeye pasif bir şekilde boyun eğmek değil (Matchim, Armer ve Stewart, 2011); dünyayı içtenlikle olduğu hali ile görmektir (Kabat-Zinn, 2009). Kabullenme, bireyin kaçınmacı bir tutum takınmasından ziyade olaylarla yüzleşmesidir. İnsan hoşla gitmeyen şeylerden kaçınmaya, bastırmaya ya da düzeltmeye gitme eğilimindedir ve tüm bu çabalar enerji ve zaman harcanmasına sebep olmaktadır. Bu sebeplerden dolayı, bireyin, işlevselliğini olumsuz olarak etkileyen değişme uğraşlarından vazgeçmesinin, yaşanan her türlü durumun kabulü için daha faydalı olacağı belirtilmiştir (Kabat-Zinn, 1990).

2.3.4.7. Oluruna Bırakmak

Birey, odağını içsel deneyimlerine yönlendirdiğinde, zihninde tutmaya çalıştığı, duygu, düşünce ve durumların olduğunu gözlemlemektedir (Kabat-Zinn, 2009). Bu düşüncelerden bazıları olumlu, memnuniyet verici düşünceler olsa da bazıları da olumsuz, sıkıntı ve acı verici düşünceler olabilmektedir. Bu sebepten dolayı, bazı durumlarda bu düşünceleri sürdürmeye ve tutunmaya; bazı durumlarda da onlardan kaçınmaya ve kurtulmaya çalışırız (Kabat-Zinn, 1990). Oluruna bırakma sürecinin gerçekleşebilmesi için, zihinden geçen tüm değerlendirmelerin, varsayımların, beklentilerin farkına varıp; dikkatin, odak noktası olan şimdiki ana getirilmesi gerekmektedir (Ameli, 2016). Birey, düşüncelerini kontrol etmek için verdiği mücadeleden vaz geçerek, oluruna bırakma deneyimi yaşayabilmektedir (Bodian, 2006). Bırakma becerisi, bir bakıma günlük yaşamdan aşına olduğumuz bir beceridir ve aslında her gece zihnimizi ve bedenimizi serbest bırakarak uykuya daldığımızda bırakma eylemini gerçekleştirmiş oluruz (Atalay, 2019).

2.3.5. Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler ve Uygulamalar

2.3.5.1. Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction Programme-MBSR)

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) 1979 yılında, kronik ağrıları olan bireyleri iyileştirmek amacıyla, Massachusetts Üniversitesinde öğretim üyesi olarak görev alan Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir (Atalay, 2019). Önceleri yalnızca kronik ağrıları olan hastaların ağrı ile olan ilişki biçimlerini değiştirmek için geliştirilmiş bir program olmasına rağmen, günümüzde sınırlarını aşarak birçok psikopatolojinin tedavisinde destekleyici, önleyici, tamamlayıcı bir rol oynamaktadır. Ağırlıklı olarak Amerika ve Avrupa olarak dünyada birçok farklı yerde Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı uygulanmaktadır. Bu programın hedef grupları, kronik fiziksel ağrı, kaygı, depresyon ve tükenmişlik yaşayan kişilerdir (Serpa, Taylor ve Tillisch, 2014; Atalay, 2019).

MBSR Programı, dini ve ideolojik faktörlerden bağımsız, basit meditasyon teknikleri ile dikkatin eğitilmesine dayanmaktadır. Bu uygulamada, rahatsızlık veren duygu, düşünce ve olaylarla bireyin ilişkisini ve bilişsel değerlendirme süreçlerini geliştirerek değiştirilmesi üzerine çalışılmaktadır (Teasdale, Sagel ve Williams, 1995). MBSR, sekiz haftalık bir programdır. Oturumlar 2-2,5 saat sürmektedir ve oturumlardan birinde sekiz saatlik özel bir seans yapılmaktadır. Uygulamanın en önemli parçalarından biri de ev ödevleridir. Haftada 6 gün, günde 45 dakika ile günlük egzersiz ve görevlerin tekrarının yapılması beklenmektedir.

MBSR programında, vücut taraması (vücudun ne hissettiğine dikkat ederek); oturma meditasyonu (nefes almaya, seslere, düşüncelere, bedensel duyumlara, hislere/duygulara dikkat etme); yürüme veya ayakta meditasyon gibi basit hareket egzersizleri veya yoga egzersizleri (bedenin ne hissettiğine dikkat etmek; sınırları keşfetmek ve kabul etmek); formal olmayan meditasyon egzersizleri: tüm dikkati günlük aktivitelere vermek (örn. duş almak, yemek yemek) bulunmaktadır.

Alan yazın incelendiğinde, MBSR programının uygulamalarının olumlu sonuçlar verdiği görülmüştür. Praissman (2008) MBSR uygulamasının yaşanılan anksiyete ve stres düzeylerini düşürdüğü ve sağlık alanında çalışan bireylerin üzerinde ise olumlu etkilerinin olduğu görülmüştür. Hemşireler üzerinde Cohen-Katz, Wiley,

Capuano, Baker ve Shapiro (2005) tarafından yapılmış olan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında MBSR uygulamasının bireylerin farkındalık, dikkat ve bilinç düzeylerinde artış sağladığı bulgulanmıştır. Goldin ve Gross (2010) tarafından yapılan başka bir çalışmada, sosyal kaygı tanısı almış bireylerde fMRI yöntemi kullanarak MSBR uygulaması öncesi ve sonrası incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, MSBR uygulaması sonra bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinde azalma görülürken; benlik saygılarında artış bulgulanmıştır. Bireylerin farkındalık uygulamaları yapılırken fMRI yöntemi ile beyinleri görüntülüğünde, amigdala aktivitelerinde azalma; dikkat düzenleme ile ilgili olan bölgelerde ise hareketlilikte artış gözlemlenmiştir.

2.3.5.2. Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT)

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), MBSR programını temel alarak, bilişsel davranışçı terapist olan Teasdale, Segal ve Williams (1995) tarafından geliştirilmiştir. Majör depresyonun tedavisinde nüksetmesini engellemek için kullanılmaya başlamıştır (Teasdale vd., 2000). MCBT uygulamalarında katılımcıların kendi duygu, düşüncelerini gözlemlmeleri ve dikkatlerinin tekrar tekrar yapılan uygulamalar ile nefes veya vücut duyularına yönlendirilmesi amaçlanmaktadır. MBCT programı ile farkındalık becerileri geliştirilerek kişi olumsuz ve ruminatif düşünceler tarafından tetiklendiğinde bu tarz düşünce kalıplarından uzaklaşarak onları gerçeğin birebir yansıması değil zihinsel olaylar olarak görülmesi amaçlanır (McManus, Surawy, Muse, Vazquez-Montes ve Williams, 2012) Standart BDT'den farklı olarak düşünce içeriğinin değişimi üzerine değil, istenmeyen düşünce, duygu ve duyumlara karşı farkındalıklı, kabullenici bir yol izleyerek ve şefkatli bir yaklaşım üzerine çalışılır (Atalay, 2019). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), MBSR programında da olduğu gibi 8 haftalık bir oturumdur. Her oturum 2 saat sürmektedir ve bu oturumlarda vücut taraması, oturma meditasyonu, yoga, düşünce ve duyuların gözlemlendiği uygulamalar yapılır (Teasdale vd., 2000).

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde MBCT ilk başlarda depresyonun nüksü için geliştirilmiş olsa da anksiyete (Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010), kronik uykusuzluk (Wong vd., 2017), bipolar bozukluk (Williams ve Mark, 2008) gibi birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanılabileceği görülmüştür.

2.3.5.3. Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy- ACT)

Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Hayes ve Wilson (1994) tarafından geliştirilen bireylerin yaşadıkları zorlayıcı olaylar, duygular ve düşüncelerle arasındaki ilişkinin değiştirilmesinin ve bilişsel esnekliğin kazanımının hedeflendiği bir terapi yaklaşımıdır. ACT kabul ve farkındalık yöntemleri ile davranışlarda değişimi hedeflemektedir. Diğer bilişsel yaklaşımlarda da olduğu gibi bilişsel süreçler, duygular ve deneyimlere vurgu yapmaktadır (Hayes vd., 1999). Kabul ve Kararlılık Terapisindeki temel amaç, zorlayıcı olan duygu ve düşüncelere karşı psikolojik esnekliğin kazanılmasıdır. Psikolojik esnekliğin kazanılması, altı aşamalı bir süreçle gerçekleşmektedir. Bunlar bireyin yargılamadan önce deneyimlerinin, duygularının ve durumların *kabulü*, *bilişsel ayrışma* olarak ifade edilen yargılama ve yorumlama içermeden düşünceler ile kurulan ilişkininin değişimi (Harris, 2016), *şimdiki ana odaklanmak* olarak ifade edilen bireyin içinde bulunduğu anı deneyimlemesi ve deneyimlediği şeylerle ilişki kurması (Baer ve Krietemeyer, 2006), *bağlam olarak kendilik* bireyin kendi duygu ve düşünceleri ile bütünleşmeden dışardan bir gözlemci olarak gözlemleyebileceği bir perspektif edinmesi (Harris, 2016), *değerler* olarak açıklanan birey tarafından seçilmiş olan ve sözel olarak ifade edilen, değişkenlik gösterebilen uzun dönemli yaşam hedefleri ve yaşamın nasıl daha anlamlı hale gelebileceği üzerinde durulması (Bach ve Hayes, 2002) ve son olarak bu yaşam hedefleri doğrultusunda alınan sorumluluklarla birlikte ilerlemeyi gerektiren *kararlı eylem* aşamalarından oluşmaktadır (Harris, 2016).

2.3.5.4. Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy- DBT)

Tedavi sonuç verilerinin oldukça kasvetli olduğu intihara meyilli kadınlar için kanıta dayalı bir terapi paketi oluşturma sürecinde Marsha Linehan tarafından diyalektik davranış terapisi geliştirilmiştir. Marsha Linehan, yeni tedavisinin yapı taşları olarak standart, kanıta dayalı bilişsel ve davranışsal stratejiler kullanmış (akt. Chapman, 2006, Goldfried ve Davison, 1976) ve bu müdahaleleri, çoğu sınırda kişilik bozukluğu kriterlerini karşılayan intihara meyilli kadınlara sistematik olarak uygulamıştır (Vatan, 2016). Bu müdahaleler yardımcı olmasına rağmen, danışanlar davranışsal ve bilişsel

değişime yapılan yoğun vurguya genellikle hedeflenen tepkileri vermemişler ve sıklıkla tedavi yöntemlerine uymada zorluk yaşamış veya tedaviyi bırakmışlardır. Linehan, danışanın kabulünü sağlayabilmek amacıyla, farkındalık ve Zen pratiği konusundaki kabul temelli yaklaşımları tedaviye dahil etmiştir (Chapman ve Linehan, 2005; Robins ve Chapman, 2004).

Diyalektik Davranış Terapisi tedavisinde bireyin bilinçli farkındalık, iletişim becerileri, sıkıntılarla karşı baş etme becerisi ve duygu düzenleme alanlarındaki becerileri üzerinde çalışılmaktadır (Çelebi, 2018). Bu yaklaşımda, farkındalık uygulamaları hem danışan hem de terapist için oldukça önemli bir bileşen olmakla birlikte tedavi sürecine dahil edilen önemli bir teknik olarak görülmektedir (Sargın ve Sargın, 2015).

2.3.5.5. Öz-Şefkatli Farkındalık Programı

Neff (2003) öz-şefkati bireyin ona acı ve başarısızlık veren herhangi bir durumda kendisine karşı sert ve acımasız tutumla yaklaşması değil, kendisine deneyimlerine, duygularına karşı yargılayıcı olmayan, anlayışlı, nazik ve kibar bir tutumla olan kabulü olarak tanımlamıştır. Öz-şefkati oluşturan üç temel bileşen bulunmaktadır. Bu üç temel bileşen öz-nezaket, ortak insanlık hissiyatı ve bilinçli farkındalık şeklinde sınıflandırılmaktadır. Öz- nezaket, kişinin her koşulda ne olursa olsun kendisini anlayışlı ve nezaketli bir tutumla kabullenmesidir. Ortak insanlık hissiyatı, her insanın hayatta yanlışlar yapabileceğini ya da bazı durumlarda yetersiz olabileceğini kabullenmesidir (Neff ve Dahm, 2015). Öz-şefkat bağlamında farkındalık, kişinin kendisinde ya da yaşamında sevmediği yönleri ne görmezden gelir ne de derin düşüncelere dalmadan bunlara karşı dengeli bir şekilde acı verici deneyimlerinin farkında olmasını içerir (Germer ve Neff, 2019). Yaşanan deneyimler karşısında sergilenen öz şefkatli tutumun, bireyin duygu düzenlemesini, psikolojik iyi oluşunu ve iyilik halini olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir (Vatan, 2019).

Öz-Şefkatli Farkındalık Programı, Kristin Neff ve Christopher Germer tarafından geliştirilen, 10-25 katılımcıdan oluşan, 8 hafta boyunca haftada bir kez yaklaşık 2 buçuk saat toplantı ve yarım günlük bir meditasyon inzivasını içeren bir programdır. Programın birincil amacı katılımcıların öz-şefkat geliştirmelerine yardımcı olma üzerinedir ve ikincil olarak farkındalığı içerir (Germer ve Neff, 2019).

2.3.6. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırma 313 lisans öğrencisi üzerinde uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile kaygı, duygusal düzensizlik, depresyon arasında negatif yönde bir ilişki, yaşam doyumu, iyimserlik, kendini gerçekleştirme, benlik saygısı, özerklik ve yeterlilik düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Frewen ve diğerleri (2008), bilinçli farkındalık ve olumsuz otomatik düşünceleri bırakma becerisi arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla iki çalışma gerçekleştirmişlerdir. İlk çalışmada Batı Ontario Üniversitesi'nde eğitim gören 64 birinci sınıf lisans öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar seçilirken sadece daha önce hiç meditasyon pratiği deneyimlememiş kişilerin dahil edilmesine dikkat edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular bilinçli farkındalığın olumsuz otomatik düşünceleri bırakma becerisi ile ilgili olan bilişsel teoriye uyumlu sonuçlar göstermiştir. Bilinçli farkındalık uygulaması ile bireyin kendi zihinsel süreçlerinden uzaklaşma kabiliyeti arttığı ve olumsuz düşüncelere daha az bağlandığı sonucuna ulaşılmıştır. İkinci çalışmanın katılımcılarını Batı Ontario Üniversitesi'nde eğitim gören 43 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılmışlardır. Araştırmadan elde edilen bulgular incelendiğinde bilinçli farkındalık uygulamaları ile otomatik düşünce sıklığındaki azalma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Roemer ve diğerleri (2009) bilinçli farkındalık, duygu düzenleme zorluğu ve yaygın anksiyete bozukluğu arasındaki ilişkinin araştırıldığı iki çalışma planlanmıştır. İlk çalışma 395 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Birinci çalışmada elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık alanları, duygu regülasyon güçlüğü ve yaygın anksiyete bozukluğu belirtileri arasında kuvvetli bir ilişki tespit edilmiştir. Hem duygu düzenleme güçlüğü hem de bilinçli farkındalığın alanlarının sonuçları, depresif ve kaygılı uyarılma belirtileri kontrol edilse bile, yaygın anksiyete bozukluğunun semptomlarının şiddetinin sonuçları ile bağımsız ilişki göstermiştir. İkinci çalışmadaki katılımcılar klinik olarak tanı almış yaygın anksiyete bozukluğuna sahip 16 kişi ve kontrol grubu olan 16 kişiden oluşmaktadır. Bu katılımcıların yaygın anksiyete bozukluğu, duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde yaygın anksiyete tanısı konan

bireylerin (n = 16), kaygılı olmayan kontrol grubundaki bireylere (n = 16) göre anlamlı düzeyde daha düşük farkındalık düzeyleri ve anlamlı düzeyde daha yüksek duygu düzenleme güçlükleri bildirdikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Willimas ve Raes (2010), katılımcılarının 164 üniversite öğrencinden oluştuğu bilinçli farkındalık ve ruminasyon düzeylerinin incelendiği kesitsel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve ruminasyon düzeyleri arasında negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir.

Cash ve Wittingham (2010), bilinçli farkındalığın beş boyutu ve psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı, stresle ilgili belirtiler arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın örneklemini psikoloji bölümü öğrencileri ve meditasyon organizasyonlarında yer alan 106 kişi oluşturmaktadır. Elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalığın yargısızlık boyutu ile depresyon, kaygı, stresle ilgili belirtiler arasında negatif yönlü bir ilişki aynı şekilde bilinçli farkındalığın farkındalıkla davranma boyutu ve depresif belirtiler arasında istatistiksel olarak negatif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Teasdale ve diğerleri (2000), majör depresyonun nüks ettiği hastalarda Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin kullanıldığı 60 haftalık bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre daha önce 3 veya daha fazla depresyon atağı olan hastalar için (örneklemin %77'si), MBCT nüks riskini önemli ölçüde azalttığı, daha önce sadece 2 epizodu olan hastalarda MBCT nüks riskini azaltmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005), 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının (MBSR) sağlık çalışanları üzerindeki etkinliğini araştırmışlardır. Kontrollü randomize olarak gerçekleştirilen çalışmanın bulgularına bakıldığında 8 haftalık bir MBSR müdahalesinin sonucunda stres, gözlenen psikolojik rahatsızlık ve mesleki tükenmişliğin azaldığı; öz şefkat ve yaşam doyumunun arttığı görülmüştür.

Hofmann ve Gomez (2017), farkındalık düzeyinin artmasının depresyon ve anksiyete belirtilerinin azaltılmasında etkili bir yöntem olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Ülev (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık, depresyon, stres ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmiştir. Araştırmanın katılımcılarını Hacettepe üniversitesinde eğitim gören 427 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, bireyin bilinçli farkındalık seviyesi arttıkça

depresyon belirtilerinde, stres belirtilerinde azalma olduğunu ve sağlık anksiyete seviyesinde de azalma meydana geldiği sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan (2018) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ile depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın katılımcılarını online ortamda ulaşılan ve yaşları 22 ile 67 arasında değişen kişiler oluşturmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre bireylerin bilinçli farkındalıkları ile depresyon ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça depresyon ve stres düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

İkiz ve Uygur (2019) tarafından bilinçli farkındalık temelli programlar ve sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi sistematik bir derleme olarak araştırılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre çalışmalar büyük bir çoğunluğu üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve bilinçli farkındalık temelli programlarının farklı örneklem grupları üzerinde sınav kaygısı yaşayan bireylerin kaygısını azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Demir (2015) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın katılımcılarını, çocuk gelişimi bölümünde öğrenim görmekte olan 31 kişi oluşturmaktadır. Araştırmada tek grup ön test son test puan karşılaştırması yapılmıştır ve 8 oturumdan oluşan her oturum 90 dakika sürdüğü Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programı uygulanmıştır. Araştırmanın bulguları incelendiğinde katılımcıların depresyon düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma tespit edilmiştir.

Budak, Ersöğütçü ve Yılmaz (2021), esrar kullanan bireylerde otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda esrar kullanıcılarında bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM III

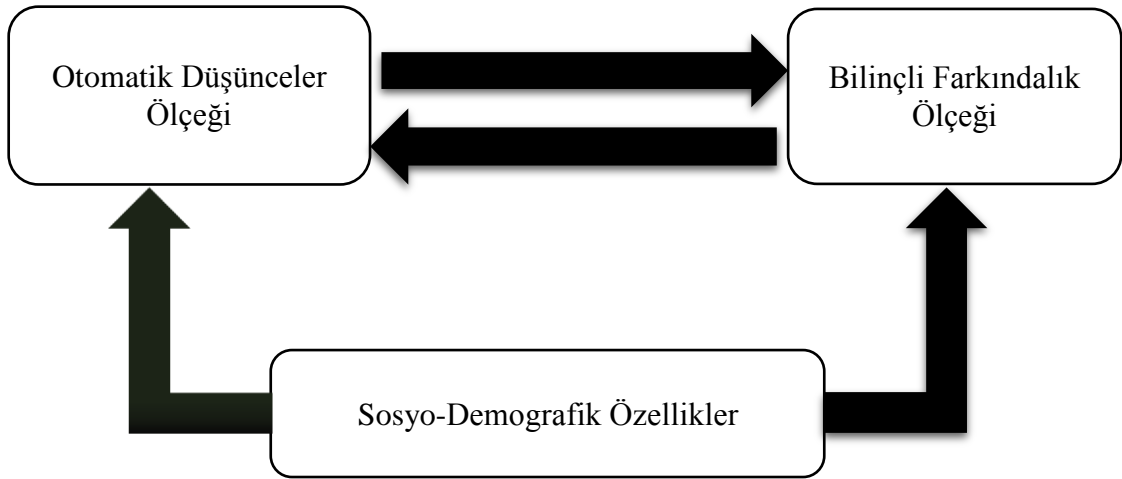
3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Çalışmanın amacı, Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek; bilinçli farkındalık ve otomatik düşünce düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre değişiklik gösterip göstermediğinin araştırılmasıdır.

3.2. Araştırmanın Modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacı ile genel tarama modellerinden biri olarak sınıflandırılan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Karasar (2008) bu modeli iki veya daha çok sayıda değişkenin derecelerini, değişimlerini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleri olarak açıklamıştır. İlişkisel tarama modelleri iki şekilde yorumlanmaktadır. Bunlardan ilki korelasyon türü ilişkilerdir. Diğer kategoride ise karşılaştırmalı değişkenlerin araştırıldığı ilişkiler yer almaktadır. Korelasyon türü ilişki çözümleme yönteminde değişkenlerin birlikte değişiklik gösterip göstermediği, değişkenler arasında birlikte bir değişim gözlemleniyorsa bunun nasıl ve hangi yönde olduğu araştırılmaktadır (Karasar, 2008). Bu çalışmada korelasyon türü ilişki çözümleme yöntemi kullanılmıştır. Aynı zamanda verilerin 2021 yılında belli bir zaman diliminde toplandığı betimlenecek değişkenler arasındaki ilişki tek bir seferde ölçüldüğü için kesitsel bir çalışmadır. Şekil 3'te araştırmanın modeline yer verilmiştir.



Şekil 3. Araştırma modeli

3.3. Araştırmanın Çalışma Grubu

Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrenci işlerinden alınan bilgiler doğrultusunda 2020-2021 eğitim-öğretim yılında bahar döneminde kayıtlı 5130 öğrenci bulunmaktadır. Araştırma için minimum örneklem genişliği hesaplaması yapılırken kullanılan ölçeklerin 20 katı alınması ile hesaplama yapılmıştır (ODÖ 30 madde, BİFÖ 15 madde) ve bu sonuca göre örneklem minimum 600 kişi koşulunu sağlaması gerekecektir (Tavşancıl, 2005). Krejcie ve Morgan 1970 yılında minimum örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek adına örneklem büyüklüğü tablosunu geliştirmişlerdir. Bu tablodan yola çıkarak araştırma için gerekli olan minimum örneklem genişliği 357 ile 361 arasında olmalıdır.

Araştırmanın çalışma grubunu 5130 arasından ulaşılan toplam 750 öğrenciden oluşmaktadır ve yukarıdaki kriterleri karşılamaktadır.

3.4. Araştırmanın Yapılışı

Verilerin toplandığı dönemde Covid-19 salgını sebebiyle öğrencilere uzaktan eğitim verilmekteydi bu sebeple veriler gerekli izinler alındıktan sonra online olarak toplanmıştır. Verilere üniversitenin öğrenci bilgi sistemi üzerinden araştırmanın katılımcılarına online olarak iletilmiş olan veri toplama araçları ile ulaşılmıştır. Çalışma kapsamında öğrencilerin gönüllü katılımı esas alınmış olup öncelikle onam formu sunulmuştur, veriler 6 soruluk Kişisel Bilgi Formu, 15 soruluk “Bilinçli Farkındalık

Ölçeği (BİFÖ)” ve 30 soruluk “Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)” ile toplanmıştır. Bulgular SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı ile analiz edilmiştir.

3.5. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada örneklem grubuna ait bilgilerini toplamak amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” ve “Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Kullanılan ölçme araçları 2020-2021 eğitim-öğretim yılı bahar dönemi Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı örneklem grubuna ait demografik bilgileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu’nu oluşturulmuştur.

3.5.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan, 2003 yılında bireylerin günlük yaşamlarındaki deneyimlerine dair farkındalıklarını ve odaklanma becerilerini ölçmek amacı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni geliştirilmişlerdir. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe diline uyarlama çalışması 2011 yılında Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz’in çalışmalarıyla yapılmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır ve 6 dereceli Likert tipi olarak geliştirilmiştir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır ve yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda tek boyutlu bir yapı gösterdiği tespit edilmiştir. Ölçeğin değerlendirmesi tek bir toplam puan vermektedir alınan puanın yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksek olduğuna işaret etmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin kullanım izni alınmış ve Ek 8.5’de sunulmuştur.

3.5.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Güvenilirlik Çalışması

Brown ve Ryan'ın 2003 yılında gerçekleştirmiş olduğu çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Ölçekten elde edilen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmektedir. BİFÖ'nün test-tekrar test güvenilirliği dört hafta arayla yapılmış ve iki uygulama arasında .81 ilişki bulunmuştur.

Ülkemizde Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, (2011) tarafından yapılan Türkçeye uyarlama çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 şeklinde tespit edilmiştir. Üç hafta ara ile iki kez uygulanan test-tekrar test yöntemi sonucu korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı 0,842 olarak hesaplanmıştır.

3.5.3. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ)

Otomatik Düşünceler Ölçeği depresyon ile ilişkili olan otomatik düşüncelerin ortaya çıkma sıklığını ölçmektedir. Özgün adı "Automatic Thoughts Questionnaire (ATQ)" dir. Hollon ve Kendal (1980) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğinin Türkçe 'ye uyarlaması çalışması, Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçek otuz maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipindedir. Puan ranjı en düşük 30, en yüksek 150 dir. Ölçek sonucu alınan toplam skor kişinin otomatik düşüncelerinin sıklığını göstermektedir.

Otomatik Düşünceler Ölçeğinin kullanım izni alınmış ve Ek 8.7'de sunulmuştur.

3.5.3.1. Otomatik Düşünceler Ölçeği (ODÖ) Güvenilirlik Çalışması

Ölçeğin yurtdışında yapılan geçerlik-güvenirlik çalışmalarındaki ikiye bölme güvenilirliği $\alpha = .96$ ve $\alpha = .97$ arasında, Cronbach Alpha değeri ise .98' dir. Madde toplam korelasyonu $\alpha = .47$ ve $\alpha = .78$ arasındadır (Harrel ve Ryon, 1983; Hollon ve Kendall, 1980).

Ülkemizde ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak belirlenmiş; madde toplam puan korelasyonlarını ise .35 ile .69 arasında bulmuştur. Ölçeğin yarıya bölme güvenilirlik katsayısının .59 ile .91 aralığında değişebildiği, test-tekrar test güvenilirliğinin

.77 olduğu saptanmıştır. Bu araştırmada Otomatik Düşünceler Ölçeğinin güvenilirlik katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Araştırmada kapsamında ulaşılan bulgular SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 25.0 programı ile analiz edilmiştir. Verileri değerlendirilmesi sürecinde tanımlayıcı istatistiksel metotları (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı normallik testlerinin yanı sıra histogram, Q-Q grafiği ve kutu-çizgi (box-plot) grafikleri ile; çarpıklık ve basıklık, varyasyon katsayısı gibi dağılım ölçüleriyle değerlendirilebilir (Hayran ve Hayran, 2011, s. 35). Normalliğin sağlanması için verilerin saçılma diyagramında değerlerin 45 derecelik doğruya yakın gözlenmesi ve kutu çizgi grafiğinde kutunun ortanca çizgisini ortalayarak konumlanması gerekir (Büyüköztürk, 2011, s. 40). Normal dağılım uygunluk normallik testleri ve basıklık çarpıklık değerleri ile kontrol edilmiştir.

Güvenirlik analizlerinde ölçeklerdeki ifadelerin kendi içerisinde tutarlılık gösterip göstermediğini ve ifadelerin tümünün aynı konuyu ölçüp ölçmediğini tespit etmek hedeflenmektedir (Ural ve Kılıç, 2006, s. 286). Yapılan testlerin ve sonuçların güvenilir olabilmesi için ölçümlerin güvenilir olmasını gerekmektedir. Bu bağlamda ölçeğe ilişkin güvenilirlikler Cronbach Alpha ile incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda ölçek puanlarının normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sonucunda da niceliksel verilerin karşılaştırılabilmesi amacıyla iki grup karşılaştırılması için bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır. İki'den fazla grup karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi ve tespit edilen farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için ise Bonferroni posthoc testi kullanılmıştır. Sürekli değişkenler arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile analiz edilmiştir.

BÖLÜM IV

4. BULGULAR

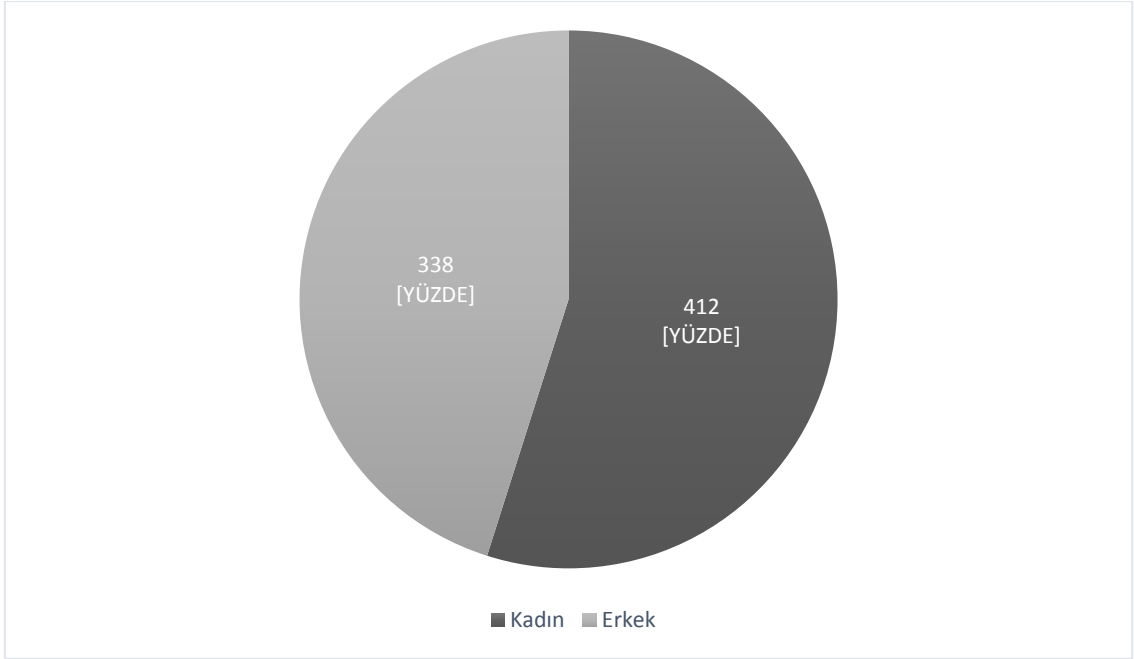
4.1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgilerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

Tablo 1

Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklerinin Dağılım Tablosu

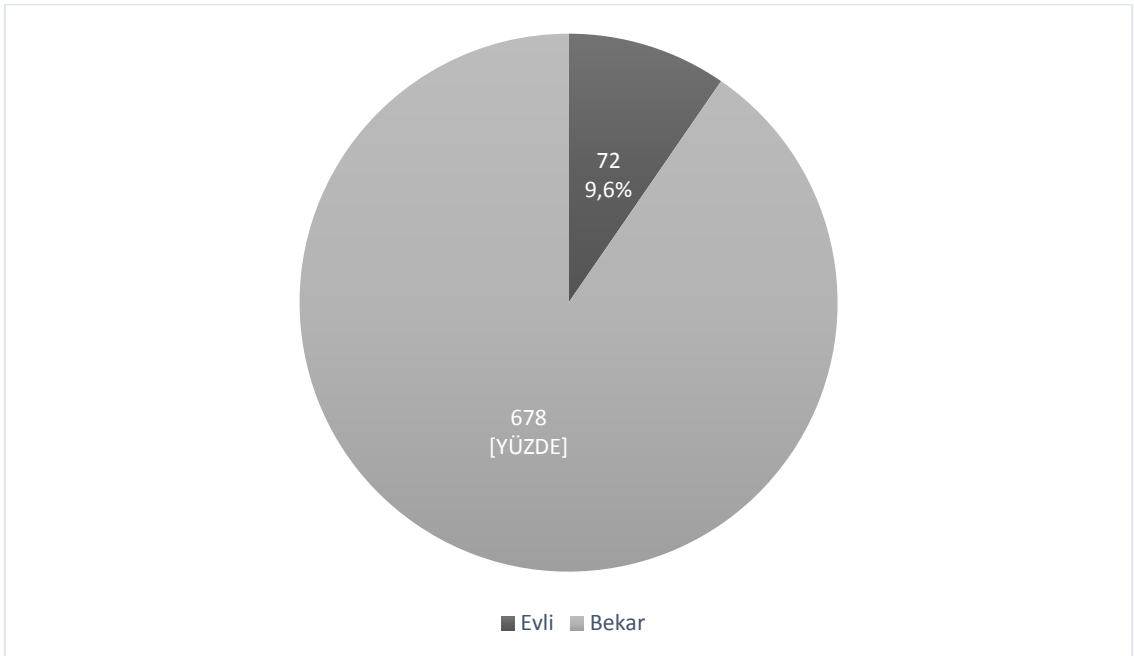
Özellikler (n=750)	n	%
Cinsiyet		
Kadın	412	54,9
Erkek	338	45,1
Medeni Durumu		
Evli	72	9,6
Bekar	678	90,4
Bölüm		
Bilgisayar Programcılığı	74	9,9
Elektrik	61	8,1
İnşaat Teknolojisi	46	6,1
Moda Tasarımı	36	4,8
Otomotiv Teknolojisi	35	4,7
Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri	50	6,7
Çocuk Gelişimi	152	20,3
Makina	41	5,5
Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	47	6,3
Radyo ve Televizyon Programcılığı	50	6,7
İç Mekân Tasarımı	53	7,1
Diğer	105	14,0
Sınıf		
1.sınıf	347	46,3
2.sınıf	403	53,7
Algılanan Gelir Düzeyi		
Düşük	249	33,2
Orta	476	63,5
Yüksek	25	3,3

Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde, %54,9'unun kadın, %45,1'inin erkek olduğu görülmektedir. Şekil 4'de katılımcıların cinsiyete göre dağılımı pasta grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 4. Katılımcıların cinsiyete göre dağılımı

Katılımcıların medeni durumları incelendiğinde, %9,6'sının evli, %90,4'ünün bekar olduğu görülmektedir. Şekil 5'de katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı pasta grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 5. Katılımcıların medeni durumlarına göre dağılımı

Katılımcıların bölümleri incelendiğinde, %9,9'unun Bilgisayar Programcılığı, %8,1'inin Elektrik, %6,1'inin İnşaat Teknolojisi, %4,8'inin Moda Tasarımı, %4,7'sinin Otomotiv Teknolojisi, %6,7'sinin Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri, %20,3'ünün Çocuk Gelişimi, %5,5'inin Makine, %6,3'ünün Muhasebe ve Vergi Uygulamaları, %6,7'sinin Radyo ve Televizyon Programcılığı, %7,1'inin İç Mekân Tasarımı, %14'ünün Diğer olduğu görülmektedir.

Katılımcıların sınıfları incelendiğinde, %46,3'ünün 1.sınıf, %53,7'sinin 2.sınıf olduğu görülmektedir.

Katılımcıların algılanan gelir düzeyleri incelendiğinde, %33,2'sinin düşük, %63,5'inin orta, %3,3'ünün yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 2

Kullanılan ölçeklerin güvenirlik analizi sonuçları

Ölçekler	Madde sayısı	Cronbach's Alpha
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	15	0,84
Otomatik Düşünceler Ölçeği	30	0,97

Güvenirlik analizi ölçeklerde yer alan ifadelerin kendi aralarında tutarlılık gösterip göstermediğini ve ifadelerin tümünün aynı konuyu ölçüp ölçmediğini test etme amacıyla yapılmaktadır (Ural ve Kılıç, 2006, s. 286). Güvenirlik analizinde, 0-1 arasında değişen Cronbach's Alpha (α) katsayısı değeri; 0.00-0.40 arasında ise ölçeğin güvenilir olmadığı; 0.40 -0.60 arasında ise düşük güvenirlikte, 0.60-0.80 arasında ise oldukça güvenilir ve 0.80-1.00 arasında ise yüksek derecede güvenilir bir ölçek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir (Tavşancıl, 2005, s. 19). Bu çalışmada elde edilen sonuçlara bakıldığında bilinçli farkındalık ölçeği için alfa değeri 0,84 olarak, otomatik düşünceler ölçeği için alfa değeri 0,97 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3

Sürekli değişkenlerin normallik analizi sonuçları

Sürekli değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0,516	0,090
Otomatik Düşünceler Ölçeği	0,470	-0,707

Araştırmada kullanılan sürekli değişkenlerin normallik analizi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir. Kullanılan verilerin normal dağılım göstermesi çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 3 arasında olmasına bağlıdır (Shao, 2002). Sonuçlar incelendiğinde Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği puanlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir.

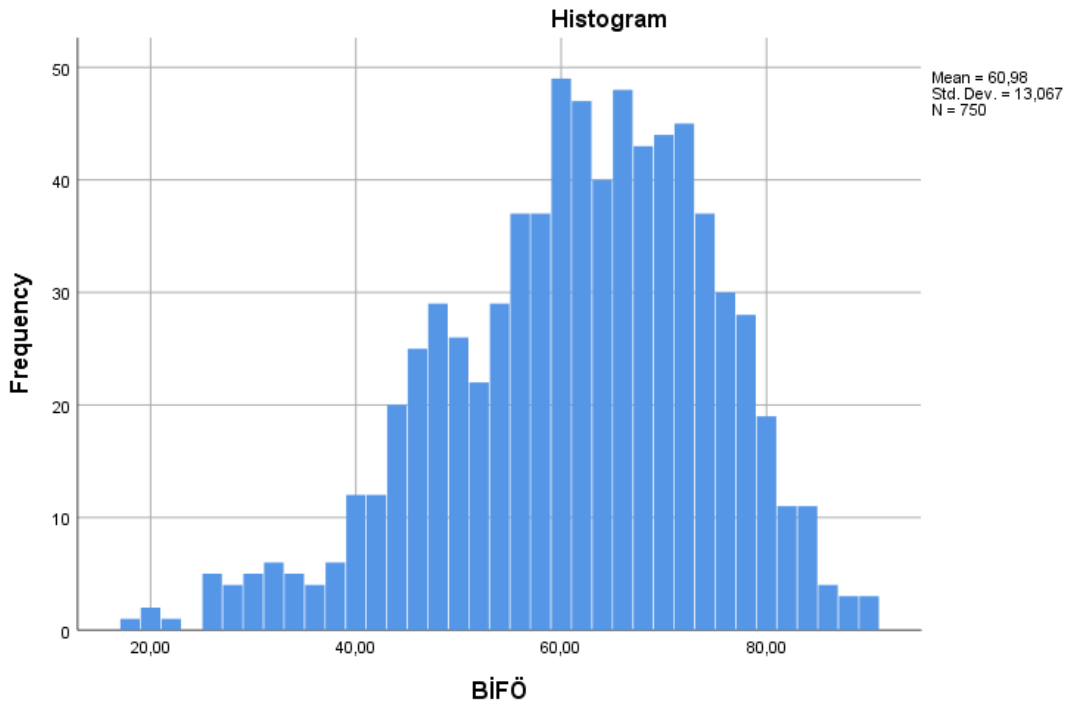
Tablo 4

Sürekli değişkenlerin tanımlayıcı istatistikleri

Sürekli Değişkenler	Min.	Max.	Medyan	\bar{X}	SS
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	18	90	62	60,98	13,07
Otomatik Düşünceler Ölçeği	30	150	74	77,00	32,41

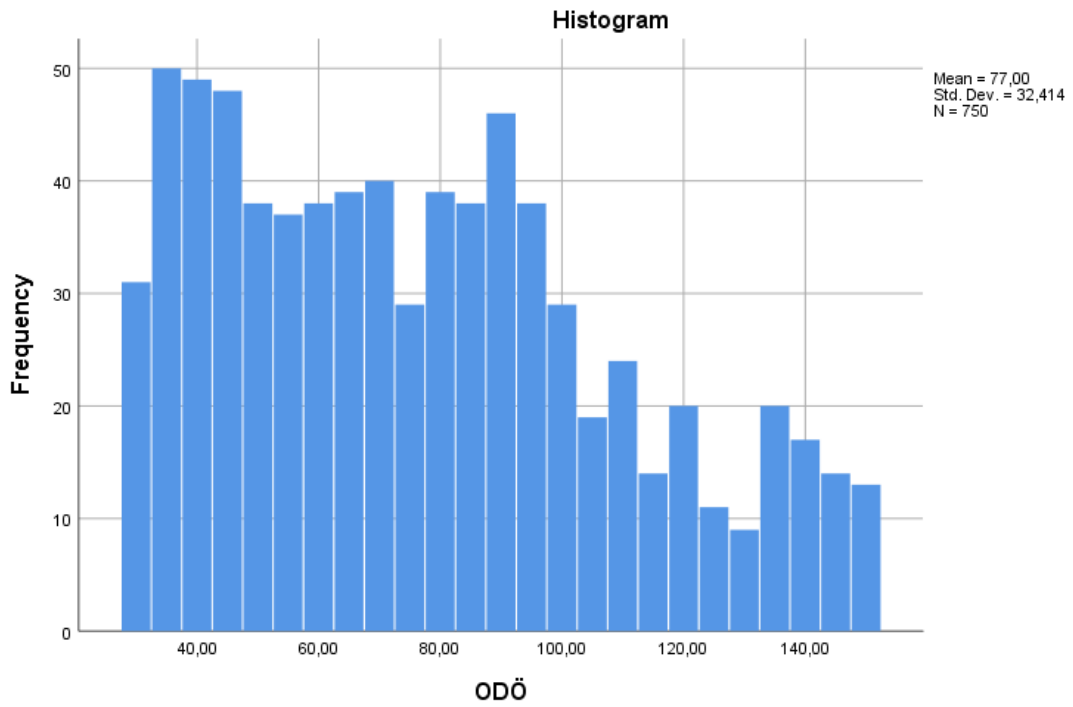
Araştırmada kullanılan ölçeklerin tanımlayıcı istatistikleri tablo 4’de verilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği puanları ortalama $60,98 \pm 13,07$ olarak, otomatik düşünceler ölçeği puanları ortalama $77,00 \pm 32,41$ olarak hesaplanmıştır.

Şekil 6’da katılımcıların BİFÖ toplam puanına göre dağılımı histogram grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 6. Katılımcıların BİFÖ toplam puanına göre dağılımı

Şekil 7’de katılımcıların ODÖ toplam puanına göre dağılımı histogram grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 7. Katılımcıların ODÖ toplam puanına göre dağılımı

4.2. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r:-0,49$; $p<0,01$). Tablo 5’de BİFÖ ve ODÖ toplam puanları arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

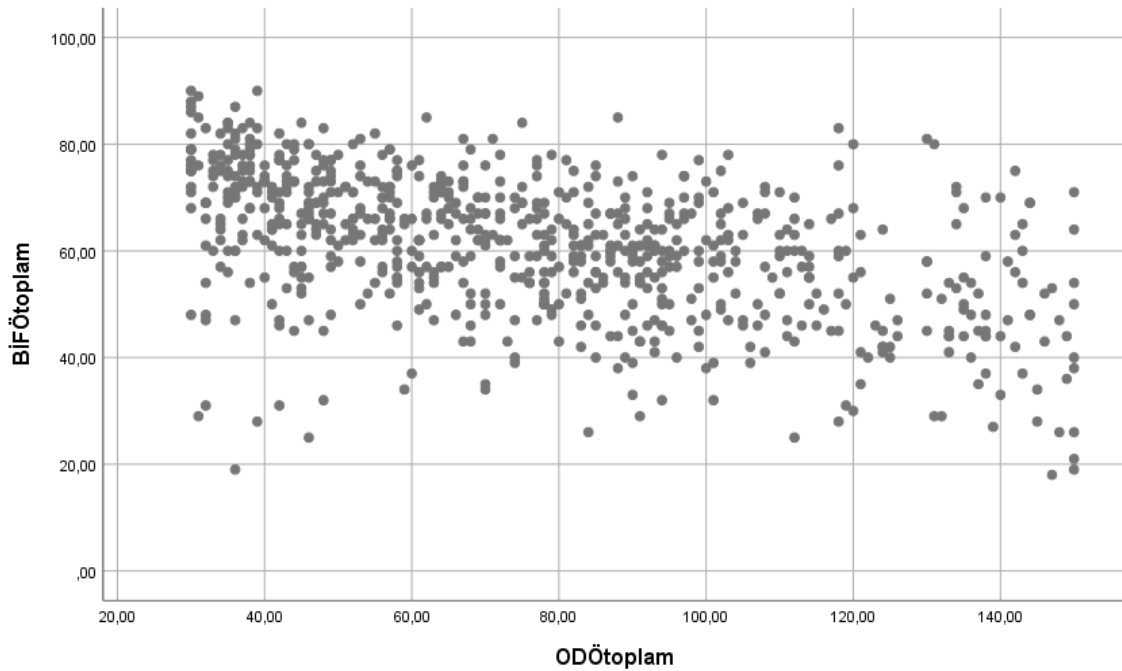
Tablo 5

BİFÖ ve ODÖ Toplam Puanları Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

		Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Otomatik Düşünceler Ölçeği
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	r	1	-0,49**
	p	-	0,000
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam Puanı	r	-0,49**	1
	p	0,000	-

** $p<0,01$

Şekil 8’de BİFÖ toplam puanı ve ODÖ toplam puanı arasındaki ilişkinin saçılım grafiği yer almaktadır.



Şekil 8. BİFÖ toplam puanı ve ODÖ toplam puanı arasındaki ilişkinin saçılım grafiği

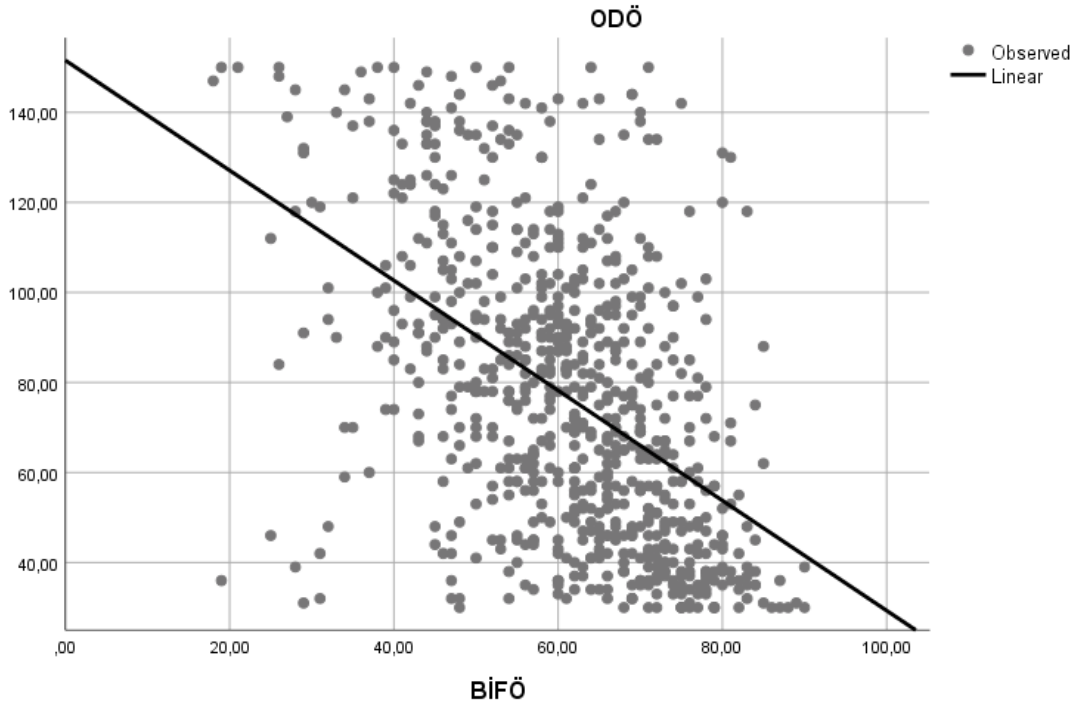
4.3. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Arasındaki Regresyon Analizi

Bilinçli farkındalık düzeyinin otomatik düşünceler üzerindeki etkisini değerlendirmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$; $F: 239,883$). Ayrıca kurulan modelde bilinçli farkındalık düzeyinin otomatik düşünceler üzerinde negatif yönlü bir etkiye sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,05$). Bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinde meydana gelen 1 birimlik artış otomatik düşünceler üzerinde 1,222 birimlik bir azalmaya neden olmaktadır. Ayrıca otomatik düşünce düzeyindeki değişimin %24,'si bilinçli farkındalık düzeyleri ile açıklanmaktadır ($R^2: 0,242$). Tablo 6'da BİFÖ Toplam Puanının ODÖ toplam puanı üzerindeki etkisinin regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Şekil 9'da bilinçli farkındalık düzeyinin otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin saçılım grafiği ve regresyon doğrusu yer almaktadır.

Tablo 6

BİFÖ Toplam Puanının ODÖ Toplam Puanı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi

	B	Std. hata	t	p değeri	F	Model p	Adj. R²
Sabit	151,547	4,922	30,790	0,000	239,883	0,000	0,242
BİFÖ Toplam Puanı	-1,222	0,079	-15,488	0,000			



Şekil 9. Bilinçli farkındalık düzeyinin otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin saçılım grafiği ve regresyon doğrusu

Otomatik düşüncelerin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini değerlendirmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde kurulan regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p < 0,05$; $F: 239,883$). Ayrıca kurulan modelde otomatik düşünce düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde negatif yönde bir etkiye sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0,05$). Bireylerin otomatik düşünce düzeyinde meydana gelen 1 birimlik artış farkındalık düzeyleri üzerinde 0,199 birimlik bir azalmaya neden olmaktadır. Ayrıca otomatik düşünceler düzeyindeki değişimin %24,'si bilinçli farkındalık düzeyleri ile açıklanmaktadır ($R^2: 0,242$). Tablo 7'de ODÖ toplam puanının BİFÖ toplam puanı üzerindeki etkisinin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 7

ODÖ Toplam Puanının BİFÖ Toplam Puanı Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi

	B	Std. hata	t	p değeri	F	Model p	Adj. R²
Sabit	76,28	1,071	71,19	0,000			
ODÖ Toplam Puanı	-0,19	0,013	-15,48	0,000	239,883	0,000	0,242

4.4. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Cinsiyete Göre İncelenmesi

Cinsiyet değişkeni için uygulanan bağımsız örneklem t testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile analiz edilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği puanları ($F=0,571$; $p>0,05$) ile otomatik düşünceler ölçek puanlarının ($F=0,276$; $p>0,05$) homojen olduğu görülmüştür. Katılımcıların cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tablo 8’de cinsiyete göre BİFÖ toplam puanı bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir. Tablo 9’da cinsiyete göre ODÖ toplam puanı bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 8

Cinsiyete Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	412	60,69	13,36	0,67	0,501
	Erkek	338	61,34	12,72		

* $p<0,05$

Tablo 9

Cinsiyete Göre ODÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi

	Cinsiyet	n	\bar{x}	ss	t	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam Puanı	Kadın	412	77,37	32,29	0,34	0,734
	Erkek	338	76,56	32,61		

* $p<0,05$

4.5. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Medeni Duruma Göre İncelenmesi

Medeni durum değişkeni için uygulanan bağımsız örneklem t testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile analiz edilmiş olup bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının ($F=1,804$; $p>0,05$) ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının ($F=3,193$; $p>0,05$) homojen olduğu görülmüştür. Katılımcıların medeni durumlarına göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Evli katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının bekar katılımcılara göre; bekar katılımcıların otomatik düşünceler ölçek puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 10'da medeni duruma göre BİFÖ toplam puanı bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir. Tablo 11'de medeni duruma göre ODÖ toplam puanı bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

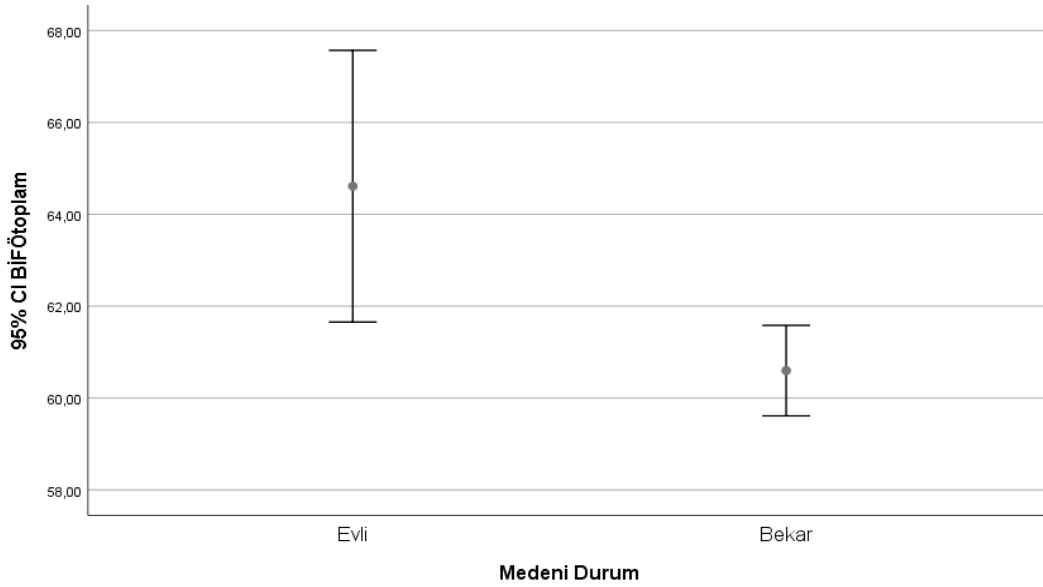
Tablo 10

Medeni Duruma Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi

	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Evli	72	64,61	12,58	2,48	0,011*
	Bekar	678	60,60	13,07		

* $p<0,05$

Şekil 10'da medeni duruma göre BİFÖ toplam puanları Error Bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 10. Medeni duruma göre BİFÖ toplam puanı Error bar grafiği

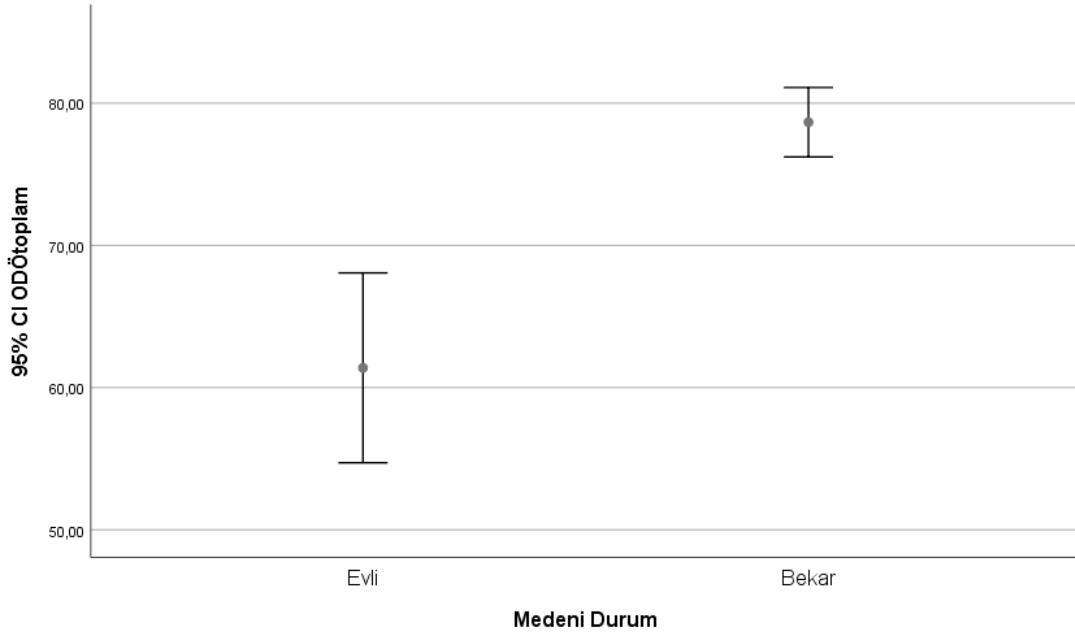
Tablo 11

Medeni Duruma Göre ODÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi

	Medeni Durum	n	\bar{x}	ss	t	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam Puanı	Evli	72	61,39	28,43	4,35	0,000*
	Bekar	678	78,66	32,39		

*p<0,05

Şekil 11’de medeni duruma göre ODÖ toplam puanı Error bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 11. Medeni duruma göre ODÖ toplam puanı error bar grafiği

4.6. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Bölüme Göre İncelenmesi

Bölüm değişkeni için uygulanan bağımsız örneklem t testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile analiz edilmiş olup bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının ($F=0,474$; $p>0,05$) homojen olduğu ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının ($F=1,900$; $p<0,05$) homojen olmadığı görülmüştür. Katılımcıların bölümlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tablo 12’de bölüme göre BİFÖ toplam puanı tek yönlü Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo 13’de bölüme göre ODÖ toplam puanı tek yönlü Anova testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 12

Öğrencilerin Okuduğu Bölüme Göre BİFÖ Toplam Puanı Tek Yönlü Anova Testi

	Bölüm	n	\bar{x}	ss	F	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Bilgisayar Programcılığı	74	61,64	12,94	1,077	0,377
	Elektrik	61	63,93	11,67		
	İnşaat Teknolojisi	46	60,46	13,00		
	Moda Tasarımı	36	62,28	13,02		
	Otomotiv Teknolojisi	35	60,14	12,4		
	Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri	50	63,26	12,06		
	Çocuk Gelişimi	152	59,88	13,37		
	Makina	41	62,63	13,07		
	Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	47	61,34	12,39		
	Radyo ve Televizyon Programcılığı	50	62,00	14,52		
	İç Mekân Tasarımı	53	57,62	13,91		
	Diğer	105	59,80	13,26		

*p<0,05

Tablo 13

Öğrencilerin Okuduğu Bölüme Göre ODÖ Toplam Puanı Tek Yönlü Anova Testi

	Bölüm	n	\bar{x}	ss	F	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam Puanı	Bilgisayar Programcılığı	74	70,27	30,75	1,136	0,330
	Elektrik	61	74,36	34,41		
	İnşaat Teknolojisi	46	76,15	27,09		
	Moda Tasarımı	36	74,89	31,11		
	Otomotiv Teknolojisi	35	78,23	30,85		
	Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri	50	71,36	28,25		
	Çocuk Gelişimi	152	78,78	32,09		
	Makina	41	83,32	31,90		
	Muhasebe ve Vergi Uygulamaları	47	71,40	28,86		
	Radyo ve Televizyon Programcılığı	50	77,98	34,38		
	İç Mekân Tasarımı	53	84,49	38,27		
	Diğer	105	79,89	34,92		

*p<0,05

4.7. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Sınıfa Göre İncelenmesi

Sınıf değişkeni için uygulanan bağımsız örneklem t testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile analiz edilmiş olup bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının ($F=1,541$; $p>0,05$) ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının ($F=0,121$; $p>0,05$) homojen olduğu görülmüştür. Katılımcıların sınıflarına göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>0,05$). Tablo 14’de sınıfa göre BİFÖ toplam puanı bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir. Tablo 15’de sınıfa göre ODÖ toplam puanı bağımsız örneklem t testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 14

Sınıfa Göre BİFÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi

	Sınıf	n	\bar{x}	ss	t	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	1.sınıf	347	61,74	13,66	1,47	0,14
	2.sınıf	403	60,33	12,51		

*p<0,05

Tablo 15

Sınıfa Göre ODÖ Toplam Puanı Bağımsız Örneklem T Testi

	Sınıf	n	\bar{x}	ss	t	p
Otomatik Düşünceler Ölçeği Toplam Puanı	1.sınıf	347	75,56	32,58	1,13	0,25
	2.sınıf	403	78,25	32,25		

*p<0,05

4.8. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşüncelerin Algılanan Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi

Algılanan gelir düzeyi değişkeni için uygulanan bağımsız örneklem t testinin ön koşullarından olan varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile analiz edilmiş olup bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının ($F=2,750$; $p>0,05$) homojen olduğu ve otomatik düşünceler ölçek puanlarının ($F=3,220$; $p>0,05$) homojen olmadığı görülmüştür. Katılımcıların algılanan gelir düzeylerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<0,05$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını tespit etmek için yapılan posthoc testi sonucunda; algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcılara göre; algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların otomatik düşünceler ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Tablo 16'da algılanan gelir düzeyine göre BİFÖ toplam puanı tek yönlü Anova testi sonuçları verilmiştir. Tablo 17'de algılanan gelir düzeyine göre ODÖ toplam puanı tek yönlü Anova testi sonuçları verilmiştir.

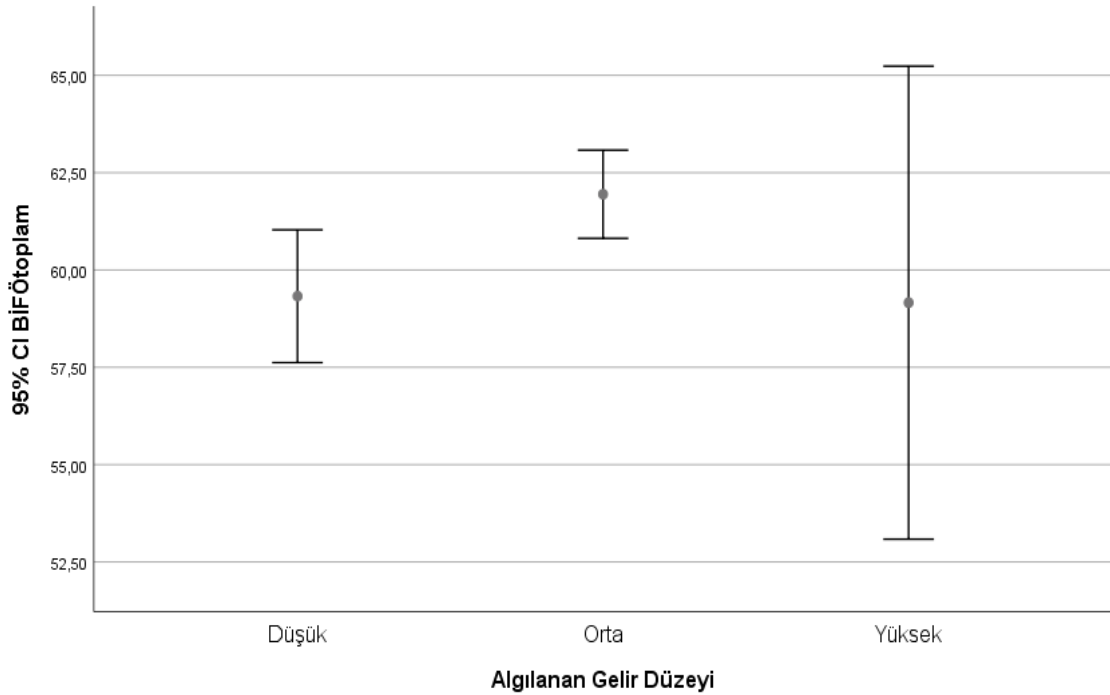
Tablo 16

Algılanan Gelir Düzeyine Göre BİFÖ Toplam Puanı Tek Yönlü ANOVA Testi

	Algılanan Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	ss	F	p	Posthoc
Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanı	Düşük ¹	249	59,33	13,66	3,56	0,029*	2>1
	Orta ²	476	61,95	12,58			
	Yüksek ³	25	59,16	14,72			

*p<0,05

Şekil 12’de algılanan gelir düzeyine göre BİFÖ toplam puanları error bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 12. Algılanan gelir düzeyine göre BİFÖ toplam puanı error bar grafiği

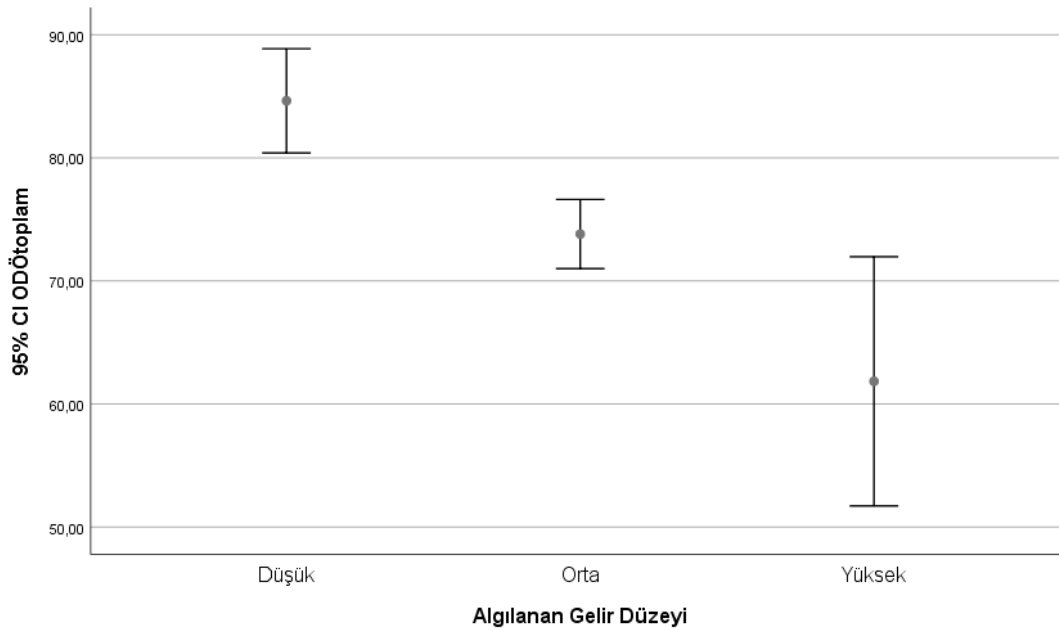
Tablo 17

Algılanan Gelir Düzeyine Göre ODÖ Toplam Puanı Tek Yönlü ANOVA Testi

	Algılanan Gelir Düzeyi	n	\bar{x}	ss	F	p	Posthoc
Otomatik	Düşük ¹	249	84,63	33,9			
Düşünceler Ölçeği	Orta ²	476	73,81	31,20	12,30	0,000*	1>2,3
Toplam Puanı	Yüksek ³	25	61,84	24,54			

*p<0,05

Şekil 13’de algılanan gelir düzeyine göre ODÖ toplam puanları error bar grafiği ile gösterilmiştir.



Şekil 13. Algılanan gelir düzeyine göre ODÖ toplam puanı error bar grafiği

4.9. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler ile Algılanan Gelir Düzeyi Arasındaki Regresyon Analizi

Algılanan gelirin düzeyinin otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık düzeyleri üzerindeki etkisini değerlendirmek için regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($p<0,05$; $F:3,562$) ancak modelin açıklayıcılık gücünü gösteren R^2 ise 0,007 olarak düşük bulunmuştur.

Orta gelir grubunda olan bireylerin düşük gelir grubunda olanlara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edildi (Beta: 2,62). İkinci model otomatik düşünce düzeyi için yapıldı. Analiz sonuçlarına göre kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p < 0,05$; $F: 12,309$). Otomatik düşünce düzeyinde meydana gelen değişimin %2,9'u bireylerin gelir grubu ile açıklanmaktadır. Orta gelir grubunda olan bireylerin düşük gelir grubunda olanlara göre otomatik düşünce düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edildi (Beta: -10,826). Yüksek gelir grubunda olan bireylerin düşük gelir grubunda olanlara göre otomatik düşünce düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edildi (Beta: -22,795). Tablo 18'de algılanan gelir düzeyinin bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 18

Algılanan Gelir Düzeyinin Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi

		B	Std. hata	t	p değeri	F	Model p	Adj. R²
Bilinçli Farkındalık	Sabit	59,325	0,825	71,886	0,000	3,562	0,029	0,007
	Gelir=Orta Gelir Düzeyi	2,620	1,019	2,572	0,010			
	Gelir=Yüksek Gelir Düzeyi	-0,165	2,732	-0,061	0,952			
Otomatik Düşünceler	Sabit	84,635	2,024	41,819	0,000	12,309	0,000	0,029
	Gelir=Orta Gelir Düzeyi	-10,826	2,498	-4,334	0,000			
	Gelir=Yüksek Gelir Düzeyi	-22,795	6,700	-3,402	0,001			

Gelir grubu referans kategorisi: Düşük Gelir Grubu

4.10. Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler ile Medeni Durum Arasındaki Regresyon Analizi

Medeni durumun otomatik düşünce ve bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisini değerlendirmek için regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları incelendiğinde birinci model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ($p < 0,05$; $F: 6,184$) ancak modelin açıklayıcılık gücünü gösteren R^2 ise 0,007 olarak düşük bulunmuştur. Evli olan bireylerin bekarlara göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edildi (Beta: 4,014). İkinci model otomatik düşünce düzeyi için yapıldı. Analiz sonuçlarına göre kurulan model istatistiksel olarak anlamlı bulundu ($p < 0,05$; $F: 18,926$). Otomatik düşünce düzeyinde meydana gelen değişimin %2,3'ü bireylerin medeni durumu ile açıklanmaktadır. Evli olan bireylerin bekar olanlara göre otomatik düşünce düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir (Beta: -17,273). Tablo 19'da bireylerin medeni durumun bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin regresyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 19

Bireylerin Medeni Durumun Bilinçli Farkındalık ve Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisinin Regresyon Analizi

		B	Std. hata	t	p değeri	F	Model p	Adj. R²
Bilinçli Farkındalık	Sabit	60,597	0,500	121,168	0,000	6,184	0,013	0,007
	MD=Evli	4,014	1,614	2,487	0,000			
Otomatik Düşünceler	Sabit	78,662	1,230	63,942	0,000	18,926	0,000	0,023
	MD=Evli	-17,273	3,971	-4,350	0,000			

Medeni durum referans kategori: bekar grubu

BÖLÜM V

5. TARTIŞMA VE YORUM

Araştırmada üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinde otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki cinsiyet, medeni durum, bölüm, sınıf, algılanan gelir düzeyi değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır.

5.1. Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Araştırmada test edilen ana hipotez otomatik düşünceler ölçeği puanları ile bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının ilişkili olacağı yönünde olmuştur. Araştırmanın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu sonuca göre elde edilen bulgular ilk hipotezi desteklemektedir.

Ritvo ve diğerlerinin (2013) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide negatif yönde bir korelasyon olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ayhan ve Budak (2021) depresyon hastalığına sahip bireylerle bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmada otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Budak, Ersöğütçü ve Yılmaz (2021), esrar kullanan bireylerde otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda esrar kullanıcılarında bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasında negatif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Yapılan

çalışma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde alan yazın ile tutarlı olduğu görülmüştür.

5.2. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Araştırmamızın sonucuna göre üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Alan yazında bilinçli farkındalık ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalardan elde edilen bulgular incelendiğinde birbirlerinden farklı sonuçlar tespit ettikleri görülmüştür.

Alan yazında otomatik düşünceler ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmaların bulgularına göre kadınların erkeklere göre daha otomatik düşünce düzeylerinin daha fazla tespit edildiği araştırmalar mevcuttur. (Ergin, 2013; Gül, Keskin ve Bozkurt, 2014; Serin ve Aydınoglu, 2011; Sönmez, 2012). Ancak katılımcılarının otomatik düşünce düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği araştırmalar da bulunmaktadır (Aysan ve Bozkurt, 2004; Durmaz, 2015; Hisli, 1990; Oruç, 2013; Şirin ve Izgar, 2013; Tümkaya ve İflazoğlu, 2000).

Azak (2018) hemşirelik fakültesi öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yapılan çalışmaya 322 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemiş olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($t=-0.53$, $p>0.05$).

Konan ve Yılmaz (2020) tarafından yapılan çalışma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($t= 1.090$; $p>.05$).

Ahmadia vd. (2014) tarafından üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ve bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen değişkenleri tespit etmek için 273 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda elde edilen bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Arslan (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki değerlendirildiğinde, kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Cengiz, Serdar ve Donuk (2016) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık ile girişimcilik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda incelenen bulgular incelendiğinde kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızda medeni durum ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Evli katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının bekar katılımcılara göre; bekar katılımcıların otomatik düşünceler ölçek puanlarının evli katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir.

Alan yazında medeni durum ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalarda bekarların evlilere göre daha yüksek düzeyde otomatik düşünceye sahip olduğu görülmüştür (Serin, Özbaş ve Serin, 2012; Aysan ve Bozkurt, 2004). Bilinçli farkındalık ve medeni durum arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda evlilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekarlara göre daha fazla olduğu görülmüştür (Gündüz, 2016; İmiroğlu, Demir, Murat, 2021; Yılmam, 2019).

Yapılan çalışmalar incelendiğinde, güçlü temeller üzerine kurulu ve partnerlerin karşılıklı olarak doyum aldıkları bir evlilik birlikteliği içerisinde olmak, tarafların hem fiziksel hem de ruhsal açıdan sağlıklarını olumlu yönde bir etki sağladığı görülmüştür (Canbulat ve Çankaya, 2014). Bekâr bireylerin bilinçli farkındalık seviyesindeki düşüklüğün sebebinin evlenme, aile kurma, çocuk sahibi olma gibi beklentilerin onların zihinlerini meşgul edebileceğini ve bu sebeple içinde bulunulan ana odaklanamama ile sonuçlanabileceği ayrıca günümüz modern toplumunda evliliğin hala ruhsal sağlığı için koruyucu bir faktör olarak görülmesinden kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Gündüz, 2013). Araştırma bulguları alan yazını destekler niteliktedir.

Araştırmamızda katılımcıların sınıfları açısından incelendiğinde bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilememiştir.

Alan yazında üniversite öğrencilerinin otomatik düşünce ve bilinçli farkındalık düzeylerinin sınıf değişkenine göre incelendiği çalışmalar mevcuttur. Tümkaya ve İflazoğlu (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada otomatik düşünceler ve problem çözme becerilerinin belirli değişkenler açısından incelenmesi hedeflenmiştir.

Araştırmanın örneklemini sınıf öğretmenliği bölümünde eğitim gören 453 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma elde edilen bulgular incelendiğinde öğrencilerin otomatik düşünce düzeylerinin, sınıf değişkeni açısından anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Parim (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışma bulgularına göre otomatik düşünce düzeyleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Birinci sınıftakilerin, ikinci sınıflara ve yüksek lisans öğrencilerine göre otomatik düşünce düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Alper, Akpınar ve Akpınar (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Araştırmanın bulguları incelendiğinde, sınıf düzeyi yükseldikçe ortalama bilinçli farkındalık ortalama puanlarının gittikçe azaldığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık düzeyleri ve sınıf değişkeni arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda bilinçli farkındalık düzeyinin sınıf değişkenine göre istatistiksel olarak değişiklik göstermediği çalışmalar mevcuttur (Ahmadi vd., 2014; Azak, 2018).

Kocaarslan'ın (2016) konservatuar, eğitim, güzel sanatlar, sanat ve tasarım fakültelerinde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin, 1 ve 2. sınıflarda okuyan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, 3. ve 4. Sınıf öğrencilerinden daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre katılımcıların bölümlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aysan ve Bozkurt (2000) tarafından yapılan çalışmada otomatik düşüncelerin üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre değişiklik gösterip göstermediği araştırılmıştır. Araştırma sonucu elde edilen bulgulara göre sosyal bilimlere devam eden öğrencilerin olumsuz düşünce düzeyinin, yabancı dillere devam eden öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Alan yazında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır (Ahmadi vd., 2014; Konan ve Yılmaz, 2020; Alper, Akpınar ve Akpınar, 2021). Fakat bazı çalışmaların bulgularında bilinçli farkındalık düzeylerinin bölüm değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark gösterdiği tespit edilmiştir (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016).

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre katılımcıların algılanan gelir düzeylerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların otomatik düşünceler ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcılara göre daha yüksektir.

Alan yazında gelir düzeyi ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar mevcuttur. Sönmez (2012) tarafından evli kişiler üzerinde gerçekleştirilen çalışmanın sonucuna göre evli kişilerin otomatik düşünce düzeyleri, gelir düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değişiklik göstermektedir. Gelir düzeyi düşük ve orta düzeyde olan evli kişilerin otomatik düşünce düzeylerinin gelir düzeyi yüksek olanlara göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Tümkaya ve İflazoğlu (2000)'nin üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği araştırmanın bulguları incelendiğinde öğrencilerin otomatik düşünce düzeyleri ile sosyoekonomik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. En fazla olumsuz düşünceye sahip olan grubun düşük sosyoekonomik düzeyde yer alan öğrenciler olduğunu ve bunu sırasıyla orta ve yüksek sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin izlediği sonucuna ulaşılmıştır.

Bu durum ekonomik açıdan yetersizlikler, olumsuz otomatik düşüncelerin artışına sebep olabilmektedir. Muhtemelen olumsuz yaşam koşulları diğer istenmeyen durumları da beraberinde getirecektir.

Azak (2018) tarafından hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve algılanan gelir düzeyi arasında ilişkinin araştırıldığı çalışmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve algılanan gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Bu farklılık yüksek ve orta gelir düzeyinde olan iki gruptan kaynaklanmaktadır. Analizler sonucunda algılanan gelir düzeyi orta olan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Kocaarslan'ın (2016) konservatuar, eğitim, güzel sanatlar, sanat ve tasarım fakültelerinde eğitim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile sosyo ekonomik düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Sosyoekonomik düzeyi düşük olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bireyin yaşadığı ekonomik yetersizlikler ve bunların beraberinde yaşam zorlukları getirmesi, gereksinimlerin karşılanmasının engellenmesi öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin azalmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek isteyen bireyler bu alanla ilgili çeşitli eğitimlere yönelmektedirler. Kişinin farkındalık becerilerinin gelişmesini sağlayacak girişimler ekonomik açıdan yeterlilik gerektirmektedir. Ekonomik düzeyi yüksek bireyler kendini geliştirme olanaklarına daha rahat ulaşabilmekte ve bilinçli farkındalık becerilerinin gelişimini diğer bireylere kıyasla daha kolay sağlayabilmektedirler (Kocaarslan, 2016). Araştırma bulguları alan yazını destekler niteliktedir.

BÖLÜM VI

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu çalışmada Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve olumsuz otomatik düşünce düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna ek olarak bilinçli farkındalık ve otomatik düşünce düzeylerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre değişiklik gösterip göstermediği araştırılmıştır.

H1: Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark vardır.

Araştırmanın ana hipotezi sınanmıştır. Elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile otomatik düşünceler ölçeği puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, negatif yönlü bir ilişki bulunmaktadır ($r: -0,493$; $p < 0,01$). H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Bilinçli farkındalık düzeyinin otomatik düşünce düzeyi üzerindeki etkisini değerlendirmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda otomatik düşünce düzeyindeki değişimin %24,'si bilinçli farkındalık düzeyi ile açıklanacağı sonucuna ulaşılmıştır ($R^2: 0,242$).

Otomatik düşüncelerin bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisini değerlendirmek için lineer regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda otomatik düşünce düzeyindeki değişimin %24,'si bilinçli farkındalık düzeyi ile açıklanacağı sonucuna ulaşılmıştır ($R^2: 0,242$).

Araştırmada test edilen ilk alt hipotez üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olacağı yönünde olmuştur. Elde edilen bulgulara göre öğrencilerin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır. H1a reddedilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin medeni durumlarına göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçeği puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda elde

edilen analiz sonuçlarına göre bu iki değişken arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Medeni durumları evli olan öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının medeni durumları bekar olan öğrencilere göre; medeni durumları bekar olan öğrencilerin otomatik düşünceler ölçek puanlarının medeni durumları evli olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. H1b kabul edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bölümlerine göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. H1c reddedilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sınıflarına göre bilinçli farkındalık ölçeği ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır. H1d reddedilmiştir.

Araştırmanın bulgularına göre üniversite öğrencilerinin algılanan gelir düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler ölçek puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Algılanan gelir düzeyi orta olan katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcılara göre; algılanan gelir düzeyi düşük olan katılımcıların otomatik düşünceler ölçek puanlarının algılanan gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmektedir. H1e kabul edilmiştir.

6.2. Öneriler

Alan yazında otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği çok fazla çalışma yoktur.

Bu araştırma Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerine ulaşım kolay olmadığı için randomizasyon yöntemi kullanılmadan gerçekleştirilmiştir. Randomizasyon yöntemi ile ulaşılmadığı için bulgular evrene genellenemez. Evrene genellenebilir sonuçlar elde edilebilmesi için randomizasyon yönteminin kullanıldığı çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir.

Bireylerin ruh sağlığını etkileyeceği için otomatik düşüncelere neden olan sebeplerin tespit edilmesine yönelik araştırmaların yapılması, otomatik düşüncelerin azaltılması ve bilinçli farkındalık düzeyinin artırılması için çalışmalar yapılması önerilmektedir.

7. KAYNAKÇA

- Ahmadia, A., Mustaffab M. S., Haghdoostc A. A., & Alavid, M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*; 159:20-4. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.12.321
- Aldadha, B. M., & Sulaiman S. M. (2012). The relationship between automatic negative thoughts and depression among a sample of university of mizwa students. *J Educ Psychol Stud*, 1: 12-22.
- Alper, R., Akpınar, S., & Akpınar, Ö. (2021). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-8.
- Ameli, R. (2016) 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73–86.
- Ayhan, M. O., & Kavak Budak, F. (2021). *The correlation between mindfulness and negative automatic thoughts in depression patients. Perspectives in Psychiatric Care*. doi:10.1111/ppc.12770
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2000). Automatic Thoughts. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 25-38.
- Aysan, F., & Bozkurt, N., (2004). “Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir İli Örnekleme”. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İzmir, 6-9s.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim Araştırma Dergisi*, 15 (3), 170-176.
- Bach, P., & Hayes S. C. (2002). The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*.; 70: 1129–1139.
- 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., & Krietemeyer J. (2006). Overview of mindfulness and acceptance-based treatment approaches. In Baer RA. eds. , *Mindfulness-based treatment*

- approaches: Clinician's guide to evidence base and applications. *Elsevier Academic Press.*; 3-27
- Beck, A. T. (1964) Thinking and depression: II. theory and therapy. *Arch Gen Psychiatry*, 10: 561- 571.
- Beck, A. T. Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.
- Beck, A. T. (1987). Cognitive models of depression. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 1(1), 5–37.
- Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *The Journal Of Psychotherapy Practice And Research*, 6(4): 276-284.
- Beck, A. T. (2005). The current state of cognitive therapy: a 40 year retrospective. *Archives of General Psychiatry*, 62: 953–959.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel Terapi, Temel İlkeler ve Ötesi*. (N. Hisli Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: Basic and beyond*. New York: Guilford Press
- Beck, J. S. (2014), *Bilişsel Davranışçı Terapi Temelleri ve Ötesi*, Çev. M. Şahin, Ankara, Nobel Yayıncılık, 2. Baskı.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Bloomsters, B. N. (1992). The assesment of coping syles of child molasters and relationship to specific cognitive distortions and levels of anxiety of depression. The Ohio State University.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dumies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Budak, F. K., Ersögütçü, F., & Yilmaz, E. (2021). The effect of mindfulness on negative automatic thoughts in cannabis users: a cross-sectional study. *Journal of Substance Use*, 26(5), 537-541.

- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Veri Analizi El Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canbulat, N., & Çankaya, Z., (2014). Evli Bireylerin Öznel İyi Olma Düzeylerinin Yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 556-576.
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.
- Chapman, A. L. (2006). Acceptance and mindfulness in behavior therapy: A comparison of Dialectical Behavior Therapy and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 2(3), 308-313.
- Chapman, A. L. & Linehan, M. M. (2005). Dialectical behavior therapy. In M. Zanarini (Ed.), *Borderline Personality Disorder*. New York: Marcel Dekker.
- Clarke, D., & Goosen T. (2009). The mediating effects of coping strategies in the relationship between automatic negative thoughts and depression in a clinical sample of diabetes patients. *Personality and Individual Differences*, 46: 450-4.
- Clarkson, P., & Mackewn, J. (1993). *Key Figures in Counseling and Psychotherapy: Fritz Perls*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Cohen-Katz, J., Wiley S., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2005) The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout. *Holist Nurs Pract*, 19:26-35
- Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma,Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*.(Tuncay Ergene, Çeviren). Ankara:Mentis Yayınları
- Crane, S. R., Brewer, J. F., Kabat-Zinn, J. & Santorelli, S. W. (2017). What defines mindfulness-based programs the warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47, 990- 999.
- Cüceloğlu, D. *İnsan ve davranışı*. İkinci Baskı. Remzi Kitapevi, İstanbul; 1991.
- Çelebi, E. (2018). Diyalektik davranış terapisi. *Ertuğrul Köroğlu (Editör), Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama*. Ankara: HYB.
- Davis, D. M., & Hayes J. A. (2011) What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chic)*, 48:198.

- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*; 35:15-26
- Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Dobson, K. S. (2008). Depresyonun bilişsel terapisi. M. A. Whisman (Ed.) *Depresyonun uyarlamalı bilişsel terapisi içinde*. (M. Macit & M. Adal, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 24(1), 3–28. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0026-1>
- Durmaz, S. N. (2015). Boşanma aşamasındaki bireylerin problem çözme becerileri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erford, B., T. (2015). 40 techniques every counselor should know. New Jersey; Pearson Education.
- Ergin, D. A. (2013). Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J., & Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research*, 32(6), 758-774.
- Germer, C. K. What is mindfulness. *Insight Journal*. 2004; 22(3):24-29.
- Germer, C. K. (2009). The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel & R. D., Fulton, P. R. (2005). Mindfulness and psychotherapy. New York: Guilford.
- Germer, C., & Neff, K. (2019). Mindful self-compassion (MSC). *Handbook of mindfulness-based programmes: Routledge*, 357-67.
- Gethin, R. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*. 2011;12(1):263-79.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>

- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2015). *Evinizdeki terapist*. Ankara: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and well-being? A systematic review and metaanalysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*. 2015; 37: 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.07.001>.
- Gül, A. I., Keskin, D. & Bozkurt, G. (2014). Tükenmişlik sendromu ile otomatik düşünceler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 93.
- Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Harris, R. (2016) ACT'i Kolay öğrenmek: İlkeler ve ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç (Çeviri HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Harrell, T. H., & Ryon, N. B. "Cognitive-Behavioral Assessment of Depression: Clinical Validation of the Automatic Thoughts Questionnaire. " *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 721-725, 1983.
- Hayes, S. C., & Wilson K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: altering the verbal support for experiential avoidance. *Behav Anal*, 17:289-303.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayran, M., & Hayran M. (2011). Sağlık Araştırmaları İçin Temel İstatistik. (Birinci Basım), Ankara: Omega Araştırma.
- Herbert, J. D., & Forman E. M. (2011). Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: understanding and applying the new therapies. Hoboken, NJ, Wiley.
- Hisli, N. (1990). "Otomatik düşünceler ölçeğinin üniversite öğrencileri için geçerliliği ve güvenilirliği." V. Ulusal Psikoloji Kongresi. *Psikoloji Seminer Dergisi*. Özel Sayı: 8. İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi. 527-542.
- Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatr Clin N Am*. 2017; 40:739-749

- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive therapy and research*, 4(4), 383-395.
- İkiz, F. E. & Uygur, S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Johanson, G. J. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University Of Massachusetts Medical Center. New York, Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. Hyperion: New York
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kabat-Zinn, J. (2009). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2019). Yeni Başlayanlar İçin Farkındalık. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010) Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness* (NY), 1:161-173
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13(6): 583-598.
- Kocaarslan, B. (2016). Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.

- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler*. Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and psychological measurement*, 30(3), 607-610.
- Kumar, S. (2002). An introduction to Buddhism for the cognitive behavioral therapist. *Cognitive and Behavioral Practice* 9(1), 40-43. Doi: 10.1016/S1077-7229(02)80038-4
- Kurtoğlu, E. (2009). Lise Öğrencilerinde Gözlenen Saldırganlık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler, Cinsiyet ve Sınıf Düzeyi Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Boston: Da Capo Press.
- Latner, J. (1992). The theory of Gestalt therapy. E. C. Nevis (Ed.), In *Gestalt therapy: Perspectives and applications* (s. 13-56). Mexico: The Gestalt Institute of Cleveland.
- Leahy, R. L. (2018). *Bilişsel Terapi ve Uygulamaları* (Çev: Hasan Hacak, Muhittin Macit, Ferruh Özpilavcı) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Lykins, E. L., & Baer, R. A. (2009). Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). *Mindfulness and Meditation*. R. V. Miller (Editör). *Integrating Spirituality Into Treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Matchim, Y., Armer, J. M., & Stewart, B. R. (2011) Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on health among breast cancer survivors. *West J Nurs Res*, 33:996-1016.
- Mayer, J. D. (2000). Spiritual intelligence or spiritual consciousness?. *The international Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), 47-56.
- McManus, F., Surawy, C., Muse, K., Vazquez-Montes, M., & Williams, J. M. G. (2012). A randomized clinical trial of mindfulness-based cognitive therapy versus unrestricted services for health anxiety (hypochondriasis). *Journal of consulting and clinical psychology*, 80(5), 817.
- Mehdipour, F., Rafiepoor, A., & Haji Alizadeh, (2017). The effectiveness of mindfulness-based cognitive group therapy in reducing negative automatic

- thoughts and dysfunctional attitudes in cancer patients. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 19(6), e10609.
- Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142–154. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2008.04.001>
- Mitchell, A. S. (2009) *Psikanalizde İlişkisel Kavramlar*. (Çev: G. Algaç ve İ. Anlı) İstanbul: Bilgi Üniversitesi Yayınları
- Moniz, R., & Slutzky, H. (2015) A brief introduction to mindfulness: origins, science, the brain, and practice. In *The Mindful Librarian: Connecting The Practice of Mindfulness to Librarianship* (Eds R Moniz, JE Eshleman, J Henry, H Slutzky, L Moniz):1-24. New York, Elsevier.
- Murdock N. L. Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları. Çeviren: Akkoyun F. Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara, 2012.
- Neff, K. D. & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness (Der), Ostafin B., Robinson M., Meier B içinde, *Handbook of mindfulness and self-regulation* (s. 121-137). Springer: New York, NY
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250
- Ninivaggi, F. J. (2019) *Learned Mindfulness: Physician Engagement and MD Wellness*. Oxford, UK, Academic Press
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Önder, F. C., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 36, 224-235.

- Parim, K. N. (2019). Üniversite öğrencilerinin otomatik düşünceler, fonksiyonel olmayan tutumlar ve anksiyete belirtilerinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Praissman, S. (2008) Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *J Am Acad Nurse Pract*, 20:212- 216
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203.
- Robins, C. J. & Hayes, A. M. (1993). An Appraisal of Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61 (2), 205-214.
- Robins, C. J., & Chapman, A. L. (2004). Dialectical behavior therapy: Current status, recent developments, and future directions. *Journal of Personality Disorders*, 18, 73-79
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Sargın, M., & Sargın, A. (2015). “Yaşamaya değer bir hayat” için: diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 64-70.
- Schmidt, S. (2011) Mindfulness in east and west—is it the same? In neuroscience, consciousness and spirituality (Eds H Walach, S Schmidt, W Jonas):23-38. *Dordrecht, Springer*.
- Serin, N. B. & Aydınoğlu, N. (2011). Öğretmen adaylarının yaşam doyumu, kaygı ve otomatik düşünme arasındaki ilişkiler. *Education Sciences*, 6(1), 1335-1343.
- Serin, N. B., Özbaş, F., & Serin, O., 2012. “Psikolojik Danışmanlarda Olumsuz Düşünme ve Stresle Başa Çıkmanın İncelenmesi”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, ss.146-153.
- Serpa, J. G., Taylor S.L., & Tillisch, K. (2014) Mindfulness-based stress reduction (MBSR) reduces anxiety, depression, and suicidal ideation in veterans. *Med Care*, 52:19-24.
- Shapiro, S. L., Carlson L. E., Astin J.A., & Freedman B. (2006) Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62:373-386
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results From a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164-176. doi: 10.1037/1072-5245.12.2.164

- Sharf, S. R. (2015). *Bilişsel Terapiler. Psikoloji ve Psikolojik Danışma Kuramları: Kavramlar ve Örnek Olaylar*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık, s.:328-368. (Türkçe Çeviri: Prof. Dr. Nilüfer VOLTAN ACAR, Ankara).
- Simmons, J. & Griffiths R. (2013). *CBT for Beginners*. Sage
- Soygüt, G. (2003). Bilişsel tedavide kişilerarası süreçler: Kişilerarası şemalar, terapötik ittifak ve terapötik ittifakta bozulma. *Bilişsel-Davranışçı Terapiler*.Edt: Işık Savaşır, Gonca Soygüt, Elif Kabakçı). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları, 3.
- Sönmez, D. (2012). Boşanma sürecindeki çiftlerin otomatik düşünceleri ile aile ve evliliğe ilişkin inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Szentagotai, A. & Freeman, A. (2007) An Analysis of the relationship between irrational beliefs and automatic thoughts in predicting distress. *Journal of Cognitive And Behavioral Psychotherapies*, 7 (1), 1-9.
- Şahin, N. H. & Şahin N. (1992) Reliability and validity of the Automatic Thoughts Questionnaire. *J Clin Psychology*, 48: 334-340.
- Şahin, N. H. & Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalık ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-67.
- Şirin, H. ve Izgar, H. (2013). Üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *İlköğretim Online*, 12(2),254-266.
- Tavşancıl, E. (2005). *Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi*. Ankara, Nobel Basımevi.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavioural Research and Therapy*, 33, 25–39.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615-623. doi: 10.1037//0022-006X.68.4.615
- Thera, N. (2008) *The Power of Mindfulness*. Kandy, Sri Lanka, Wheel Publication
- Tsang, S. C, Mok, E. S., Lam, S. C., & Lee, J. K. (2012) The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *J Clin Nurs*, 21:2690-2696.

- Tümkiye, S., & İflazoğlu, U. A. (2000). Ç Ü Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Otomatik Düşünce ve Problem Çözme Düzeylerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, M. H. (2009). Klinik uygulamada depresyon, HYB Ankara. s. 163-192
- Türkçapar, M. H. (2014). Psikoterapi Kitapları: *Bilişsel Terapi*. (7. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, M. H. (2018). BDT Temel İlkeler ve Uygulama. İstanbul: Epsilon Yay.
- Ural, A. & Kılıç, İ. (2006). *Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS ile Veri Analizi. (Genişletilmiş İkinci Baskı)*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Uygur, S. S., Ergenlerin Bilinçli Farkındalığının Yordanmasında Başa Çıkma Stilleri, Empati ve Duygusal Düzenlemenin Rolü, (Yüksek Lisans Tezi), İzmir: Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2017
- Uzun, B., & Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namığığer Mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4 (1) , 15-27 . DOI: 10.47477/ubed.783928
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkandalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Hacettepe Üniversitesi.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203.
- Vatan, S. (2019). Duygu Düzenlemenin Şahdamarı: Öz-Şefkat. *Pivolka*, 9 (31).
- Williams, J. M. G. & Kabat-Zinn J. (2013) (Editörler). *Mindfulness: Diverse perspectives on its meaning, origins, and applications*. New York and Abingdon, UK:Routledge.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721–733. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9204-z>
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo, R., & Mathews, H. L., (2008) Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain Behav Immun*, 22:969-981.
- Wong, S. Y. S., Zhang, D. X., Li, C. C. K., Yip, B. H. K., Chan, D. C. C., Ling, Y. M., & Wing, Y. K. (2017). Comparing the effects of mindfulness-based cognitive

therapy and sleep psycho-education with exercise on chronic insomnia: a randomised controlled trial. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 86(4), 241–253. <https://doi.org/10.1159/000470847>

Yalom, İ. (2001). *Varoluscu psikoterapi*. Ankara: Kabalcı Yayınevi.

Yıldız, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Fonksiyonel Olmayan Tutumların ve Olumsuz Otomatik Düşüncelerin Depresyona Etkisi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 1 (1), 1-7.

Yılmam, B. (2019). Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

8. EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
ADI VE SOYADI	Bilge Hatipoğlu
ÖĞRENCİ NO	
TEL. NO.	
E - MAİL ADRESLERİ	
ANA BİLİM DALI	Psikoloji Tezli Yüksek Lisans
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	Tez
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLIK KAYDININ YAPILIP- YAPILMADIĞI	2020 / 2021 - Bahar Dönemi Kaydını Yeniledim.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	Üniversite Öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
TEZİN AMACI	Bu çalışmanın amacı, Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik özellikler ile araştırılmasıdır.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu çalışmanın amacı, Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık arasındaki ilişkinin çeşitli sosyo-demografik özellikler ile araştırılmasıdır. Araştırmanın evrenini; Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulunda eğitim gören 5130 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini tabakalı rastgele örnekleme yöntemi ile seçilecektir. Araştırmada öğrencilere Otomatik Düşünceler Ölçeği- ODÖ, Bilinçli Farkındalık Ölçeği- BİFÖ ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo demografik bilgi formu uygulanacaktır.
ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI	Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulu
İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İL - İLÇESİ)	Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksek Okulu Çukurova/Adana
YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER	Bu çalışma Adana'nın Çukurova ilçesinde bulunan Çukurova Üniversitesi Adana Meslek Yüksekokulunda eğitim gören 5130 öğrenciden tabakalı örnekleme yöntemi ile seçilmiş kişilere Otomatik Düşünceler Ölçeği- ODÖ, Bilinçli Farkındalık Ölçeği- BİFÖ ve araştırmacı tarafından hazırlanan sosyo demografik bilgi formu kullanılarak uygulanacaktır.
UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇEKLERİN UYGULANACAĞI	1) Otomatik Düşünceler Ölçeği 2) Bilinçli Farkındalık Ölçeği 3) Aydınlatılmış Onam ve Kişisel Bilgi Formu
EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)	1) 1 adet (2) Sayfa Otomatik Düşünceler Ölçeği. 2) 1 adet (1) Sayfa Bilinçli Farkındalık Ölçeği. 3) 1 adet (1) sayfa Aydınlatılmış Onam ve Kişisel Bilgi Formu
ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: BİLGE HATİPOĞLU	ÖĞRENCİNİN İMZASI: (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.) TARİH: 06/05/ 2021
TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU	
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.	
2. Anılan konu psikoloji faaliyet alanı içerisine girmektedir.	

1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	ANA BİLİM DALI BAŞKANININ ONAYI	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI			
Adı - Soyadı: Şükrü Uğuz	Adı - Soyadı:	Adı - Soyadı: Şükrü Uğuz	Adı - Soyadı: Murat Koç			
Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı:	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Doç. Dr.			
İmzası: (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası:	İmzası: (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası: (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)			
... / 05 / 2021	... / ... / 20.... / 05 / 2021 / 05 / 2021			
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER						
Adı - Soyadı: Şehnaz ŞAHİNKARAKAŞ	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN	Adı - Soyadı: Hüseyin Mahir FISUNOĞLU	Adı - Soyadı: Jülide İNÖZÜ
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı : Prof. Dr.
İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)	İmzası : (Enstitü müdürlüğünde kalan evrak aslı imzalıdır.)
..... / / 20..... / / 20.....	... / / 20..... / / 20.....	... / / 20..... / / 20..... / / 20.....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE	<input checked="" type="radio"/>	Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, / / 20..... - / / 20..... tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.				
OY ÇOKLUĞU İLE	<input type="radio"/>					
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜ SEKRETERLİĞİNE ONAYLAR ALINMAK ÜZERE TESLİM EDİLECEKTİR. AYRICA FORMDAKİ YAZI ON İKİ PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILACAKTIR.						

Ek 2. Aydınlatılmış Onam Formu

Aydınlatılmış Onam Formu

Sayın katılımcılar;

Yapılacak olan araştırma Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Yüksek Lisans Programı tez çalışması dahilinde olup, Prof. Dr. Şükrü Uğuz danışmanlığıyla, Bilge Hatipoğlu tarafından yürütülmektedir.

Sorulara içtenlikle cevap vermeniz araştırmanın güvenilirliği açısından önem taşımaktadır. Araştırma kapsamında verdiğiniz yanıtlar gizli tutulacak ve sadece araştırmacının erişimine açık olacaktır. Tüm soruları yanıtlamak yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir. Soruların herhangi bir yanlış ya da doğru cevabı yoktur. Bu nedenle her soru için mümkün olduğunuzca samimi bir şekilde size uyan cevabı işaretleyiniz. Lütfen her maddeyi cevaplandığımızdan emin olun.

Bu formu okuyup onay vermeniz çalışmaya katılmayı gönüllü olarak kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir. Katılımınız için teşekkür ederim. Çalışma hakkında sorularınız ve daha fazla bilgi almak için; |e- posta adresinden iletişim sağlayabilirsiniz.

Bilge Hatipoğlu

Kabul ediyorum onaylıyorum ()

Ek 3. Kişisel Bilgi Formu**Kişisel Bilgi Formu****1. Cinsiyet:**

- Kadın Erkek

2. Yaş:**3. Medeni Durum:**

- Bekar Evli Boşanmış

4. Bölüm:

- Bilgisayar Programcılığı Çocuk Gelişimi
 Elektrik Elektronik Haberleşme Teknolojisi
 Elektronik Teknolojisi () Emlak ve Emlak Yönetimi
 İç Mekân Tasarımı İklimlendirme Teknolojisi
 İnşaat Teknolojisi Makine
 Moda Tasarımı Muhasebe ve Vergi Uygulamaları
 Otomotiv Teknolojisi Radyo ve Televizyon Programcılığı
 Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri()Şarap Üretim Teknolojisi
 Tekstil Teknolojisi Turizm ve Seyahat Hizmetleri

5. Sınıf:**6. Algılanan gelir düzeyi:**

- Düşük Orta Yüksek

7. Daha önce meditasyon / yoga / farkındalık çalışmalarına katıldınız mı?

- Evet Hayır

Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyiminiz **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

	1	2	3	4	5	6
	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						1 2 3 4 5 6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						1 2 3 4 5 6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						1 2 3 4 5 6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						1 2 3 4 5 6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						1 2 3 4 5 6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						1 2 3 4 5 6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.						1 2 3 4 5 6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						1 2 3 4 5 6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						1 2 3 4 5 6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						1 2 3 4 5 6

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI ÖLÇEK MAKALLESİNDE BULUNMAKTADIR.

Ek 5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin Yazısı

Bilge Hatipoğlu < > 6 Nisan Sal 14:53 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ▾

Merhabalar Hocam,

Ben Bilge Hatipoğlu, Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Bölümü 201810020 numaralı Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Tez aşamasındayım ve eğer izniniz olursa Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin sizin tarafınızdan Türkiye'ye uyarlanmış halini tez çalışmamda kullanmak isterim. Ölçeğin sizde soft copy hali mevcut ise paylaşabilirseniz çok memnun olurum. Desteğiniz ve katkılarınız için çok teşekkür ederim.

Saygılarımla

İyi çalışmalar.

Bilge Hatipoğlu

Zümra Atalay 6 Nisan Sal 19:12 (2 gün önce) ☆ ↶ ⋮

Alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

İyi günler dilerim

Bilge Hatipoğlu < >, 6 Nis 2021 Sal, 14:54 tarihinde şunu yazdı:

...

--

Prof. Dr. Zümra Atalay

Ek 6. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak bu düşüncenin SON BİR HAFTA içinde AKLINIZDAN NE SIKLIKTA GEÇTİĞİNİ işaretleyiniz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1=Hiç 2=Ender Olarak 3=Arada Sırada 4=Sıklıkla 5=Hep aklımdaydı

		1	2	3	4	5
1	Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor.					
2	Hiçbir işe yaramıyorum.					
3	Neden hiç başarılı olamıyorum?					
4	Beni hiç kimse anlamıyor.					
5	Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu.					
6	Devam edebileceğimi sanmıyorum.					
7	Keşke daha iyi bir insan olabilseydim.					
8	Öyle güçsüzüm ki...					
9	Hayatım istediğim gibi gitmiyor.					
10	Kendimi düş kırıklığına uğrattım.					
11	Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı.					
12	Artık dayanamayacağım.					
13	Bir türlü harekete geçemiyorum.					
14	Neyim var benim?					
15	Keşke başka bir yerde olsaydım.					
16	Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum.					
17	Kendimden nefret ediyorum.					
18	Değersiz bir insanım.					
19	Keşke birden yok olabilseydim.					
20	Ne zorum var benim?					
21	Hayatta hep kaybetmeye mahkumum.					
22	Hayatım karmakarışık.					

23	Başarısızım.					
24	Hiçbir zaman başaramayacağım.					
25	Kendimi çok çaresiz hissediyorum.					
26	Bir şeylerin değişmesi gerek.					
27	Bende mutlaka bir bozukluk olmalı.					
28	Geleceğim kasvetli.					
29	Hiçbir şey için uğraşmaya değmez.					
30	Hiçbir şeyi bitiremiyorum.					

Şahin, N. H. and Şahin, N. (1992). "Reliability and validity of the Turkish version of the ATQ " Journal of Clinical Psychology, 48(3), 334-340.

Ek 7. Otomatik Düşünceler Ölçeği İzin Yazısı

Gulsen T. \

Alıcı: ben

15 Haz 2021 01:42 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Bilge,

Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Ekte, söz konusu ölçekle ilgili yayını da gönderiyorum. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

e-mail.

3 Ek - Gmail tarafından tarandı



Ek 8. Çağ Üniversitesi Tez Etik İzin İstek Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-050.01.04-2100003461
Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurulu Kararı Alınması Hakkında

11.05.2021

REKTÖRLÜK MAKAMINA

İlgi: 09.03.2021 tarih ve E-81570533-050.01.01-2100001828 sayılı Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu konulu yazınız.

İlgi tarihli yazınız kapsamında Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü bünyesindeki Lisansüstü Programlarda halen tez aşamasında kayıtlı olan **Bilge Hatipoğlu, Çağla Çalışkan, Meryem Öztürk, Yenay Karaoğlu** isimli öğrencilerimize ait tez evraklarının "Üniversitemiz Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Onayları" alınmak üzere Ek'lerde sunulmuş olduğunu arz ederim.

Doç. Dr. Murat KOÇ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

Ek : 4 Adet öğrenciye ait tez evrakları listesi.

Ek 9. Çağ Üniversitesi Tez Etik İzin Yazısı

T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük

Sayı : E-81570533-044-2100003649

21.05.2021

Konu : Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği
Kurul İzni Hk.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : a) 11.05.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100003461 sayılı yazınız.
b) 04.05.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100003351 sayılı yazınız.
c) 07.05.2021 tarih ve E-23867972- 050.01.04-2100003401 sayılı yazınız.

İlgi yazılarda söz konusu edilen Betül YÜKSEKBAŞ, Hayriye SAĞIR, Menzil YÜKSEL, Mürüvvet YETİŞKİN, Rumeysa OKSAL, Buket TEKKANAT, Gizem TATLI, Hülya YENİCE, Ömer İLBAŞ, Seda KARA, Bilge HATİPOĞLU, Çağla ÇALIŞKAN, Meryem ÖZTÜRK, Yenay KARAOĞLU isimli öğrencilerin tez evrakları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunda incelenerek uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek 10. Çağ Üniversitesi İzin İstek Üst Yazısı



T.C.
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü

Sayı : E-23867972-044-2100003700
Konu : Bilge HATİPOĞLU'nun Tez Anket
İzni

24.05.2021

ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programında kayıtlı Bilge HATİPOĞLU isimli öğrencimiz, “**Üniversite Öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**” konulu tez çalışmasını Üniversitemiz öğretim üyesi **Prof. Dr. Şükrü UĞUZ** danışmanlığında halen yürütmektedir. Adı geçen öğrenci tez çalışmasında **Üniversiteniz Meslek Yüksekokulu bünyesindeki tüm programlarda öğrenim gören öğrencileri** kapsamak üzere kopyası Ek'lerde sunulan anket uygulamasını yapmayı planlamaktadır. Üniversitemiz Etik Kurulunda yer alan üyelerin onayları alınmış olup, gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.

Prof. Dr. Ünal AY
Rektör

Ek : Tez Etik Kurul Onay Dosyası

Ek 11. Çukurova Üniversitesi İzin Yazısı



T.C.
ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı :E-27224817-044-133688
Konu : Tez İzni (Bilge HATİPOĞLU)

06/07/2021

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
Adana-Mersin Karayolu Üzeri PK:33800 Yenice-Tarsus/MERSİN

İlgi : 24.05.2021 tarihli ve 2100003700 sayılı yazınız

Üniversiteniz Psikoloji Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Bilge HATİPOĞLU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Otomatik Düşünceler ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi " başlıklı tez çalışmasını uygulayabileceği birimlerimizin listesi ekte gönderilmiştir.
Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Prof.Dr. Hayri Levent YILMAZ
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:Liste (1 sayfa)