



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÖN ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PROGRAMIN ETKİLİLİĞİ

Özlem ÖZEN KOÇ

Doktora Tezi

Ankara, 2023

Liderlik, araştırma, inovasyon, kaliteli eğitim ve değişim ile

Daha ileriye ... En iyiye ...



Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

ÖN ERGENLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ PROGRAMIN ETKİLİLİĞİ

EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS BASED PROGRAM ON PRE-ADOLESCENTS

Özlem ÖZEN KOÇ

Doktora Tezi

Ankara, 2023

Öz

Bu çalışmanın amacı bilinçli farkındalık temelli programın ön ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamaktır. Araştırmaya Ankara ilinin Çankaya ilçesinde ortaokula devam eden 10-14 yaş arası ergenler katılmıştır. Karma desen türlerinden açımlayıcı ardışık desene göre tasarlanan araştırma üç aşamadan oluşmuştur. Ortaokula devam eden 333 öğrencinin katılımıyla, birinci aşamada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ve sınıfa göre farklı olup olmadığı ve bilinçli farkındalık düzeyinin, psikolojik iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığı araştırılmıştır. İkinci aşamada Eline Snel Çocuk ve Ergenler için bilinçli farkındalık programının bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisinin sınanmasında ön-test son-test kontrol gruplu deneysel yöntem kullanılmıştır. Deney ve kontrol gruplarına toplam 28 beşinci sınıf öğrencisi katılmıştır. Program uygulandıktan üç ay sonra kalıcılık etkisine bakılmıştır. Üçüncü aşamada ise deney grubuna katılan 14 ergen ve aileleriyle görüşmeler yapılmıştır. İlk iki aşamada Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Üçüncü aşamada yarı yapılandırılmış görüşme formuyla veri toplanmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu ilişki olduğu, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı, erkeklerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının kadınlarınkinden yüksek olduğu, sınıf değişkeni açısından ise anlamlı fark olmadığı saptanmıştır. Deney grubunun son-test puanları ön-test puanlarına göre yükselmiştir. Deney grubunun son-test puanları kontrol grubunun son-test puanlarından yüksek bulunmuştur. Kalıcılık çalışması sonucunda deney grubunda kalıcılığın devam ettiği görülmüştür. Nitel analiz bulguları nicel sonuçları desteklemiştir. Sonuçlar alanyazın çerçevesinde tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, ön ergen, Eline Snel metot

Abstract

The aim of this study is to determine the effect of mindfulness based program on mindfulness and psychological well-being levels of pre adolescents. Pre adolescents between the ages of 10-14 attending secondary school in Çankaya district of Ankara province participated in the study. The research which was designed according to the exploratory sequential design from the mixed method designs, consisted of three stages. With the participation of 333 students attending secondary school, the relationship between mindfulness and psychological well-being levels was examined in the first stage. It has been investigated whether mindfulness and psychological well-being levels are different according to gender and class, and whether mindfulness levels predict psychological well-being levels. In the second stage, the effect of the Eline Snel Mindfulness Program for Children and Adolescents on the level of mindfulness and psychological well-being was tested in the experimental design with pre-test post-test control group. A total of 28 fifth grade students participated in the experimental and control groups. A follow-up study was conducted three months after the program was implemented. In the third stage, interviews were conducted with the 14 adolescents and their families who participated in the research. In the first two stages, Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM), Stirling Emotional and Psychological Well-being Scale for Children, and the personal information form were used. In the third stage, data were collected with a semi-structured interview form. In the study, it was found that there was a positive relationship between mindfulness and psychological well-being, mindfulness predicted psychological well-being, men's mindfulness and psychological well-being scores were higher than women's, and there was no significant difference in terms of class variable. The post-test scores of the experimental group increased compared to the pre-test scores. The post-test scores of the experimental group were higher than the post-test scores of the control group. As a result of the follow-up study, it was seen that the permanence continued in the experimental group. The findings of the qualitative analysis supported the quantitative results. The results were discussed within the framework of the literature and suggestions were made.

Keywords: Mindfulness, psychological well-being, pre-adolescent, Eline Snel method

Teşekkür

Öncelikle bu uzun yolda hep yanımda olan hep özenli, hep dikkatli olmamı sağlayan, sesi her daim kulağımda olan, tam yirmi beş yıldır desteğini, yakından ilgisini hissettiğim tez danışmanım kıymetli hocam Prof. Dr. Filiz Bilge'ye teşekkür etmek istiyorum. Tez izleme komitesinde olan değerli hocalarım Prof. Dr. Meliha Tuzgöl Dost'a, Prof. Dr. Şerife Işık'a teşekkür etmek isterim, bu süreçte her zaman destek verdiler, her zaman daha iyisi için yüreklendirdiler, her komitede varlıklarından güç aldım. Savunma jürimde olan değerli hocalarım Prof. Dr. Türkan Doğan'a, Prof. Dr. Zeynep Sümer'e ve Prof. Dr. İbrahim Keklik'e çok teşekkür ederim. Verdikleri her bir geri bildirim benim için çok kıymetliydi.

Tezimin veri toplama aşamasında uygulamaları yaptığım okullardaki meslektaşlarım Aynur Özçiğçi ve Nurten Taştan'a bana verdikleri içten destek için teşekkür ediyorum. Tezimin analiz çalışmalarında yardımcı olan Dr. Sümeyra Soysal'a ve Dr. Sevilay Atmaca'ya çok teşekkür etmek isterim, bu aşamada kendilerinden çok şey öğrendim, telefonları da kalpleri de bana hep açıktı.

Tez yazma süreci zıt duyguların birbirleriyle sarmaş dolaş olduğu zorlayıcı bir süreç olabiliyor. Bu süreçte önümde, arkamda, sağımda, solumda olan biricik annem Nedime Özen'e, benimle ağladığı benimle güldüğü, benimle düştüğü ama benden önce kalkıp el uzattığı, bizi sadece fiziksel olarak değil duygusal olarak doyurduğu için teşekkürüm hiç bitmez hiç yetmez. Ve babam Abdulkadir Özen'e çok teşekkür ediyorum. Her yorulduğumda her kızdığımında 'senin yüzünden' diye başladığım her cümle aslında 'senin içindi'. Kısacası verilen bu emek senin için. Ağabeyim Hakan Özen'e çok teşekkür ederim en çok kızımın has dayısı olduğu için. Eşim Seyit Kıvanç Koç'a da bu süreçteki desteği için teşekkür ederim.

Ve kızım Elif Naz Koç'a çok teşekkür ederim. Ders çalışırken 'sana çay demliyeyim mi' diyen canım kızım, beni gülüşünle, geri dönüşlerinle aslında hayata ince ince demlediğin için, gösterdiğin şefkat için, bu zamanda bana hem el hem gönül veren olduğun için. Yazdığım her şey sana ithafımdır eğer kabul edersen...

Uzun zaman önce kaybettiğim, babamın okula gidebilmesi için kilometrelerce yürüyen babaannem Ayşe Özen'e, çok acılar çekmiş, kayıplar yaşamış ama herkese tevekkülü öğreten anneannem Emine Özbay'a, şefkati aktarabilmiş teyzem Sevgi Tombul'a ve canım kuzenim Dilek Tombul'a şükranlarımı göndermek isterim. Biliyorum ki bana aktardıkları var, bu tezdeki kabul gibi şefkat gibi tutumların seçilmesinde etkileri var. Huzur içinde uyusunlar...

İçindekiler

Öz	ii
Abstract	iii
Şekiller Dizini.....	x
Bölüm 1	12
Giriş	12
Problem Durumu	12
Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	5
Araştırma Problemi	7
Alt Problemler.....	8
Sayıtlar.....	9
Sınırlılıklar.....	9
Tanımlar	9
Bilinçli Farkındalık	9
Psikolojik İyi Oluş	9
Ergenlik Dönemi.....	10
Bölüm 2	11
Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar	11
Bilinçli Farkındalık	11
Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri	12
Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi	14
Bilinçli Farkındalık ve Mevlâna.....	17
Bilinçli Farkındalık ve Nefes.....	18
Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon.....	19
Bilinçli Farkındalığın Değişimi Sağlayan Mekanizmaları	19
Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Kuram.....	21
Bilinçli Farkındalık ve Varoluşçu Kuram	22
Bilinçli Farkındalık ve Birey Merkezli Terapi	23

Bilinçli Farkındalık ve Psikodinamik Yaklaşım.....	23
Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Yaklaşımı.....	24
Bilinçli Farkındalık ve Pozitif Psikoloji.....	25
Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar.....	26
Psikolojik İyi Oluş.....	28
Öznel İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş ve İyilik Hali.....	30
Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	31
Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi.....	32
Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar.....	32
Bölüm 3.....	34
Yöntem.....	34
Araştırmanın Türü.....	34
Çalışma Grupları.....	37
Birinci Çalışma Grubu.....	37
İkinci Çalışma Grubu.....	37
Veri Toplama Süreci.....	38
Veri Toplama Araçları.....	39
Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ).....	39
Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPIÖ).....	40
Kişisel Bilgi Formu (KBF).....	41
Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı (Eline Snel Metot).....	41
Görüşme Formu (GF).....	42
Verilerin Analizi.....	43
Nicel Veri Analizi.....	43
Nitel Veri Analizi.....	49
Bölüm 4.....	55
Bulgular, Yorumlar ve Tartışma.....	55
Araştırmanın Nicel Bulguları.....	55
Araştırmanın Nitel Bulguları.....	65
Tartışma.....	73
Bilinçli Farkındalığa İlişkin Tartışma.....	75
Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Tartışma.....	82

Bölüm 5	86
Sonuç ve Öneriler.....	86
Sonuç	86
Bilinçli Farkındalığa İlişkin Sonuçlar	86
Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Sonuçlar.....	87
Öneriler.....	87
Araştırmacılara Yönelik Öneriler	87
Uygulayıcılara Yönelik Öneriler.....	88
Politika Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler.....	88
Kaynaklar.....	89
EKLER.....	cxi
EK-A: Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ)	cxi
EK-B: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği.....	cxii
EK-C: Kişisel Bilgi Formu	cxiii
EK-Ç: Görüşme Formu (Çocuk /Ergen).....	cxiv
EK- D: Görüşme Formu (Veli).....	cxv
EK-E: Ölçek İzinleri	cxvi
EK-F: Araştırma Etik Komisyon İzni.....	cxix
EK-G: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli İzni)	cxxi
EK-H: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Çocuk/ Ergen).....	cxxii
EK- I: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli İzni).....	cxxiii
EK-İ: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Çocuk/Ergen İzni).....	cxxiv
EK-J: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli İzni)	cxxv
EK-K: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Çocuk/Ergen İzni)	cxxvi
EK-L: Etik Beyanı	cxxvii
EK-M: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu	cxxviii
EK N Thesis/Dissertation Originality Report.....	cxxix
EK-O: Yayımlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı	cxxx

Tablolar Dizini

Tablo 1. Araştırma Deseni.....	36
Tablo 2. <i>Birinci Çalışma Grubuna İlişkin Bazı Demografik Bilgiler</i>	38
Tablo 3. <i>Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı Örnek Konu Başlıkları ve Amaçları</i>	42
Tablo 4. <i>Ölçeklerin Faktör Yapısı İçin Uyum İyilik İndeksleri</i>	43
Tablo 5. <i>Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Uygulama ve Gruplara Göre Betimsel İstatistikleri</i>	46
Tablo 6. <i>Levene Testi Sonucu</i>	47
Tablo 7. <i>Bilinçli farkındalık ile psikolojik İyi Oluş arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı</i>	56
Tablo 8. <i>Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi</i>	56
Tablo 9. <i>Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları</i>	56
Tablo 10. <i>Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları</i>	57
Tablo 11. <i>Deney Grubunun Bilinçli Farkındalık Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu</i>	57
Tablo 12. <i>Deney Grubunun Bilinçli Farkındalık Puanlarının LSD Testine Göre İkili Karşılaştırma Sonuçları</i>	58
Tablo 13. <i>Kontrol Grubunun Bilinçli Farkındalık Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu</i>	58
Tablo 14. <i>Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Son Test Ortalaması</i>	58
Tablo 15. <i>Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş son Test Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu</i>	58
Tablo 16. <i>Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test, Kalıcılık ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Son Test Ortalaması</i>	

Tablo 17. <i>Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Kalıcılık Testi Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu</i>	59
Tablo 18. <i>Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu</i>	60
Tablo 19. <i>Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Puanlarının LSD Testine Göre İkili Karşılaştırma Sonuçları</i>	61
Tablo 20. <i>Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu</i>	61
Tablo 21. <i>Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test, Son Test ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Son Test Ortalaması</i>	62
Tablo 22. <i>Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş son Test Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu</i>	62
Tablo 23. <i>Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test, Kalıcılık ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Son Test Ortalaması</i>	63
Tablo 24. <i>Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Kalıcılık Testi Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu</i>	63
Tablo 25. <i>Bilinçli Farkındalık Programına İlişkin Elde Edilen Temalar, Kategoriler, Kodlar</i>	67

Şekiller Dizini

Şekil 1. <i>1980-2020 Yılları Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yayınlanan Makale Sayısı</i>	13
Şekil 2. <i>Açımlayıcı Ardışık Desen</i>	35
Şekil 3. <i>Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Yol Katsayıları Diyagramı</i>	45
Şekil 4. <i>Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğine İlişkin Yol Katsayıları</i> ..	45
Şekil 5. <i>Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test ve Son Test Puanları İçin Saçılma Grafiği</i>	47
Şekil 6. <i>Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test ve Kalıcılık Puanları İçin Saçılma Grafiği</i>	48
Şekil 7. <i>Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test ve Son Test Puanları İçin Saçılma Grafiği</i>	49
Şekil 8. <i>Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test ve Kalıcılık Puanları İçin Saçılma Grafiği</i>	49
Şekil 9. <i>Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Uygulama ve Grup Değişkenlerine Göre Değişimi</i>	63
Şekil 10. <i>Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Uygulama ve Grup Değişkenlerine Göre Değişimi</i>	64
Şekil 11. <i>Bilinçli Farkındalık Eğitimi İlişkisel Modeli</i>	75

Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

ACT: Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy)

ÇEBFÖ: Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Child and Adolescent Mindfulness Measure)

DBT: Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy)

DFA: Doğrulayıcı Faktör Analizi

KBF: Kişisel Bilgi Formu

MBCT: Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy)

MBSR: Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction Program)

NVIVO14: Bilgisayar Destekli Nitel Analiz Programı

RMSEA: Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (Root Mean Square Error of Approximation)

SÇEPIÖÖ: Stirling Çocuk ve Ergenler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (Stirling Children's Well-being Scale)

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı (Statistical Package for The Social Sciences)

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

WHO: Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization)

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde, problem durumu, problem cümlesi, alt problemler ve çalışmanın önemi açıklanmıştır. Bununla birlikte sayılılar, sınırlılıklar ve araştırmada kullanılan tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Ergenlik dönemi hem ergenler hem de yetişkinler için farklı kültürlerde zorluklar dönemi olarak tanımlanabilmektedir. Siegel (2020) 12-24 yaşları arasında daha önceki dönemlerde olmadığı kadar olgunlaşma yaşandığını belirtmekte ve ergenlikte beyinde gerçekleşen değişiklikleri dört özellik olarak sınıflandırmaktadır. Bu özellikleri orijinallik arayışı, sosyal ilişkiler, duygusal yoğunluk ve yaratıcı araştırmacılık olarak ifade etmektedir. Siegel (2020) bu özelliklerin heyecanı aşırı önemseyerek, yetişkinlerden uzaklaşıp kendi yaş grubuyla riskli davranışlarda bulunabilmelerine sebep olabileceğini vurgulamaktadır. Öte yandan bu özelliklerin ergenlerin karakter geliştirmelerinde avantaja dönüşebileceğinin de altını çizmektedir.

Erikson, 11-13 yaş gelişimsel dönemini başarıya karşı aşağılık duygusu olarak belirtmektedir (Öztürk, 1997). Erikson'ın ergenlik dönemine ilişkin ifade ettiği bir diğer sorun ise rol kargaşasıdır. Bu süreçte ergen kimlik geliştirmeye çalışmaktadır. Çocukluk döneminde öğrendiği kurallarla yetişkinlik döneminde geliştirmesi gereken değerler arasında bocalamaktadır. Erikson bu rol kargaşasında okul yaşantısının da etkili olduğunu iletmektedir. (Geçtan, 1998). Görüldüğü gibi Erikson ergenin içinde olduğu okul sisteminin önemine değinmiştir.

Brofenbrenner'in (1994) ekolojik kuramına göre birey içinde olduğu sistemler ve bu sistemlerin birbirleriyle etkileşim biçimleriyle var olmaktadır. Bu kuramın birincil aşamasını mikro sistem oluşturur ki ergenin aile üyeleri, öğretmenleri, sınıf arkadaşları, akrabaları bu sistemin içindedir. Neufeld ve Mate (2022) ve Siegel (2020) bu kuramla benzer bir şekilde yaygın olan algının aksine ergenlik döneminin yetişkinlere bağımlılıktan kurtulmak için onlardan izole olmayı gerektirmediğini çünkü yakın ilişki ihtiyacının ömür boyu sürdüğünü belirtmektedirler. Raja, Mcgee ve Shanton (1992) da ergenlerin psikolojik iyi oluşunda ailelerin kritik bir yere sahip olduğunu aktarmaktadırlar.

Ergenlik döneminde birey fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan hızla değişmekte ve gelişmektedir. Beyinde oluşan farklılıklar, ergenin riskli davranışlarda bulunmasına sebep

olabildiği gibi kimliğini kazanmasına, gelişim göstermesine de zemin hazırlamaktadır. Ergenin davranışlarını ailelerinden, devam ettikleri okuldan, iletişim kurdukları arkadaşlarından içinde buldukları toplumdan bağımsız değerlendirmemenin ve ergenlerle yapılacak çalışmalarda bunu göz önünde bulundurmanın önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Kessler vd. (2005) ruh sağlığı ile ilgili problemlerin %50'sinin 14 yaşından önce ortaya çıktığını iletmektedirler. Dünya Sağlık Örgütü (WHO,2021) 10-14 yaş grubundaki ergenlerin %3.6'sının kaygı bozuklukları gösterdiğinin tahmin edildiğini belirterek bu yaş grubundaki ergenlerin kırılganlığının altını çizmektedir. Türkiye'de yapılan bir araştırmada çocuk ve ergen ruh sağlığı servisine başvuranların yoğunlukla okul çağı çocukluk ve ergenlik döneminde olduğu (7-11 ve 12-18 yaş aralığında), erkek olguların daha fazla olduğu ve en sık dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu tanısı koyulduğu saptanmıştır (Durukan vd., 2011). Türkiye nüfusunun %15,2'sini genç nüfus oluşturmaktadır (TÜİK, 2022). Dolayısıyla ergenler için ruh sağlığını koruyucu çalışmalarının yapılması önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2022) iyi oluşu, sıkıntı veren hastalık ve problemlerin olmamasından daha fazlası olarak bedensel ve ruhsal açıdan da iyilik hali içinde olması, öğrenebilmesi, çalışabilmesi, içinde yaşadığı topluma fayda sağlaması, stresli durumlarda başa çıkabilmesi ve kabiliyetlerinin farkında olması olarak tanımlamıştır. Buradan iyi oluşun bireyin ruhsal olarak bir sıkıntı yaşamamasından daha fazlası olduğu anlaşılmaktadır. Ergenlerin ruh sağlığını korumada iyi oluş kavramının önemi ve bu kavramla ilgili yapılan çalışmalar özellikle 2000'li yıllardan sonra pozitif psikoloji akımıyla beraber artış göstermiştir.

Pozitif psikoloji akımının öncüsü Seligman, psikolojinin ikinci dünya savaşından itibaren bir iyileştirme bilimi olduğunu böylece insan davranışlarında yanlış olanı düzeltmeye, onarmaya odaklanıldığını ifade etmiştir. Pozitif psikolojinin odağını sadece tamir etmeye değil olumlu özellikleri inşa etmeye çevirdiğini bildirmiştir. Bunu çocuk yetiştirme metaforuyla da desteklemekte, ebeveynin görevinin sadece doğru olmayı düzeltmek olmadığını, çocuklarının iyi oldukları yanları ortaya çıkarmak, güçlü yanlarını beslemek olduğunu aktarmaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Pozitif psikolojinin çalışma konuları bireylerin geçmişe yönelik öznel değerlendirmelerini içeren iyi oluş ve doyum, geleceğe yönelik değerlendirmelerini içeren umut ve iyimserlik, şu ana yönelik değerlendirmelerini içeren akış ve mutluluktur. Ryan ve Deci (2001) de sayısız tanımı olan iyi oluşu optimal düzeyde olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamaktadırlar. Pozitif psikoloji akımının öncülüğünde iyi olmanın sadece fiziksel olarak iyi olmak anlamına gelmediği, kişinin mevcut kapasitesini ortaya koyabilmesi, üretebilmesi, içinde yaşadığı toplumda pozitif işlev gösterebilmesi olduğu anlaşılmaktadır.

Ergenlerle yapılan araştırmalarda psikolojik iyi oluşun benlik saygısı ve stresle başa çıkma (Çelenk ve Peker, 2020), gelecek beklentisi ve umut (Çalışkan ve Dilmaç, 2021), şükür

(Gönenç, 2019), bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve umut (İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021), aile bağları (Raja, Mcgee ve Shanton, 1992) ile pozitif ilişkili; yalnızlık (Meral ve Bahar, 2016), sosyal medya bağımlılığı (Söner ve Yılmaz, 2008) ile olumsuz ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca umut ve bilinçli farkındalığın (İmiroğlu, Demir ve Murat, 2021), bilinçli farkındalık ve öz şefkatin (Bluth ve Blanton, 2014) psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu saptanmıştır.

Yukarıdaki araştırmalardan görüldüğü üzere son yıllarda ergenlerin psikolojik iyi oluşu ile ilişkili olan bilinçli farkındalık kavramı dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin içinde bulunduğu an'a dikkatini vermesi ve fark ettiği içsel ve dışsal uyarıcıları yargılamayan bir tutumla karşılaşmasıdır. Kabat-Zinn (2003) her bireyin doğuştan bilinçli farkındalık kapasitesiyle doğduğunu, zamanla bu kapasitesinin kullanılmadıkça zayıfladığını ancak uygun pratiklerle beslendiği zaman bilinçli farkındalığın edinilebilecek bir beceri olduğunu vurgulamaktadır.

Baer (2019) makalesinde farklı kişilerin bilinçli farkındalık tanımlarına yer vermiş ve ilerleyen zamanlarda, farkındalığın bu özelliklerin mevcut olduğu bir durum, dikkatini bu şekilde yönlendirmeye yatkınlık ve eğitim ve pratiklerle genişletilebilen beceriler bütünü olarak kavramsallaştırıldığını aktarmıştır. Buna göre ergen, geçmişte yaşadığı olumsuz duygular ve gelecekle ilgili kaygıları arasında zihninin dalgalandığını fark ederek, fark ettiklerini kabul ederek an'a dikkatini vermeyi öğrenebilmektedir. Hahn (2022) bireyin ihtiyacı olan tüm şifayı ve onu besleyecek her şeyi içinde bulunduğu anda bulabileceğini, geçmişe, içine çekilmeden, ondan bunalmadan bakıp öğrenmesi gerekenleri alabileceğini iletmektedir. Yazar, farkında olmanın bireyin içindekilere derinlemesine bakması, özünün bütünü bir parçası olduğunu görmesi ve hiçbir şeyin asla kaybolmadığını anlaması olduğunu belirtmektedir. Brown ve Ryan (2003) psikolojik iyi oluşun sağlanmasında ve sürdürülmesinde bilinçli farkındalığın kritik bir yere sahip olduğunu belirtmektedirler.

Çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalıkla yapılan meta analiz çalışmalarında (Carsley, Khoury ve Heath, 2017; Dunning, Griffiths ve Kuyken, 2019; Klingbeil vd., 2017; Porter vd., 2022; Reangsing, Punsuwun ve Schneider, 2021; Zenner vd., 2014; Zoogman vd., 2014) müdahalelerin duygusal sorunları azalttığına dair küçükten orta ve büyüğe doğru etki büyüklükleri rapor edilmiştir. Leland (2015) bilinçli farkındalık programlarından, öğrencilerin akademik ve kişisel olarak faydalanabileceklerini ifade etmekte ve programların eğitsel ortama bağlılığa katkıda bulunduğunu, başarıyı etkilediğini, stresle başa çıkmada etkili bir şekilde kullanılabileceğini belirtmektedir. İyi oluş bir bütün olarak düşünüldüğünde ergenler bilinçli farkındalık becerileri kazandıklarında, sağlıklı kimlik geliştirebilir ve içinde yaşadıkları topluma yarar sağlayabilirler. Bu çalışmalarda birey dikkatini tek gerçek zaman dilimi olan şu anda tutabilmeyi öğrenerek beceri kazanmaktadır. Yukarıda ifade edildiği gibi bilinçli farkındalığın iyi oluş üzerinde olumlu etkisinin olduğu araştırma bulgularıyla desteklenmektedir.

Bireylerin iyi oluşlarını etkileyen önemli etmenlerden biri doğal ve insan eliyle gerçekleştirilen afetlerdir. İçinde bulunulan 21. yüzyılda tüm dünya salgınlar, depremler, seller vb. felaketlerle karşı karşıya gelmiştir. Bunlardan Covid 19 salgını 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından küresel bir salgın olarak açıklanmıştır. Kısa bir süre sonra da Türkiye’de 16 Mart 2020 tarihinden itibaren uzaktan eğitime geçilmiş, ülke çapında sınırlamalar ve kısıtlamalar başlamıştır. Salgın tüm insanları fizyolojik, ekonomik, psikolojik ve sosyal açıdan etkilemiştir ve etkilemeye de devam etmektedir. Araştırmalarda çocuk ve ergen nüfusu üzerinde, uykuya dalma güçlüğü, daha fazla endişe, daha çabuk öfkelenme (İlbasmış vd.2021), sinirlilik ve kaygı gibi belirtilerde artma, uyku düzeninde değişiklik (Pilan vd. 2021), depresyon, anksiyete, adaptif olmayan davranışlarda artış (O’Sullivan vd., 2021), kas kaybı, kilo alma gibi fiziksel sorunlar (Xiang vd., 2020), baş ve kas ağrılarında, depresyon, kaygı, yalnızlık belirtilerinde artış, ekran karşısında daha fazla kalma, daha fazla madde kullanma, aile içi çatışmalarda, uyuşmazlıklarda artış (Brainquinho vd., 2020), stres ve anksiyetede artış (De Miranda vd., 2020) gibi sonuçlar rapor edilmiştir. Bunun ardından 06.02.2023 tarihinde de Türkiye’de geniş kitleleri etkileyen bir deprem meydana gelmiştir. On ilde meydana gelen deprem sadece bölgede yaşayanlar için değil tüm ülke için büyük bir travmaya sebep olmuştur. Henüz pandeminin etkileri araştırılırken büyük bir doğal felaketin daha etkileriyle karşılaşmıştır. Kısaca söz edilen bu sürecin ergenlerin fiziksel, duygusal ve bilişsel gelişimleri üzerinde zorlayıcı etkisi olabileceği düşünülebilir. Tunçel (2023) depremlerin kitlesel bir travma olduğunu ve afetlerden sonra görülebilecek kaygı belirtilerinin diğer afetlere göre daha uzun sürebileceğinin altını çizmektedir. Wolmer vd. (2003) ise yaşanan felaketlerden sonra okulun ve okulda çalışan öğretmenlerin müdahaledeki önemini iletmişlerdir.

Bu noktada alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının özellikle okulda çalışan psikolojik danışmanların ergenlere yönelik yapabilecekleri hem koruyucu hem de sağaltıma yönelik çalışmalara ihtiyaçları artmıştır. Thomson ve Gauntlett Gilbert (2008) yapılacak çalışmalarda ergenlerin mikro sisteminde bulunan ailelerin de sürece dahil edileceği programların daha faydalı olabileceğini iletmişlerdir. Levine (2022) travmayı iyileştirmek kitabında travmanın iyileşebileceğini bunun için geçmişte yaşanmış olayları değiştirmenin mümkün olmadığını kabul etmenin ve şimdiki zamanda var olmayı öğrenmenin ve içinde bulunulan anın yeni ve yaratıcı olduğunu bilmenin gerekli olduğunu aktarmaktadır. Yazar burada travma ile çalışırken, geçmişte yaşanan duygulardan kurtulma çabasının olmaması ve dikkatini içinde bulunulan ana getirmenin önemini vurgulamaktadır.

Görüldüğü gibi literatürde bilinçli farkındalık kavramı, öğrenilebilen bir beceri olarak belirtilmekte, zorlayıcı duygu ve stresle baş etmede faydalı olabileceği ve ergenlerin iyi oluşlarına katkı sağlayabileceği ifade edilmektedir. Geçmişte yaşanan acılara ya da yarın yaşanmasından endişe duyulanlara karşı kırılğan dönemdeki ergenlerin başa çıkabilmeleri için

anda kalabilme becerilerini öğrenmelerinin toplum ruh sağlığını korumada önemli olduğu düşünülebilir. Mevcut araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek ve uygulanan bilinçli farkındalık temelli programın psikolojik iyi oluşlarına etkisini ortaya koymak hedeflenmiştir.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bilinçli farkındalık kişinin bilincini şimdiki gerçeklikte tutması olarak tanımlanmaktadır (Hahn, 2015). Stresle başa çıkma ve iyi oluşla ilişkisi sayesinde bugün psikoloji biliminin en popüler konularından birisi olmuştur. Kabat-Zinn (2003) geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının köklerini aldığı Budizm'den kültürel, dini ve ideolojik olarak arındırılması gerektiğini çünkü amacın meditasyon ustaları yetiştirmek olmadığını, bireyin bedeninde ve zihninde acılarıyla yüzleşerek maruz kalmasını böylece beden ve zihin arasındaki potansiyel ilişkiyi anlamalarını sağlamak olduğunu iletmektedir. Bugün bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak bilinçli farkındalık temelli müdahaleler kabul görmektedir. Çocuk ve ergen ruh sağlığı alanında da yaygın olarak kullanılmakta ve bilinçli farkındalık temelli müdahale programları geliştirilmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık konusu nörobilimin de dikkatini çekmiş ve bilinçli farkındalığın beyinde meydana getirdiği değişiklikleri incelemek önemli bir alan olmuştur.

Doksanlı yılların başında beyin görüntüleme tekniklerindeki gelişmeler beynin bilgiyi işleme süreçleri ile ilgili daha fazla bilgiye ulaşılabilmesini sağlamıştır. Anılar, duygular ve de duyuları işleyen beyin pozitron emisyon tomografi (PET) ve manyetik rezonans görüntüleme (fMRI) yöntemleriyle takip edilebilir hale gelmiştir (Von der Kolk, 2019). Bilinçli farkındalık uygulamalarının beyin fonksiyonu ve yapısı üzerindeki etkilerini araştırmak bilim insanları için önemli bir alan olmuştur (Siegel, 2022). Bu alandaki popüler araştırmalardan bir tanesini Dr. Richard Davidson iletmıştır. Davidson ve meslektaşları olumsuz duygu yaşayan bireylerin sağ prefrontal korteksinde sol prefrontal korteksine göre daha fazla aktivasyon olduğunu bildirmişlerdir. Sağ taraf aktivasyonu aşırı tetikte olan kaygılı ve depresif kişilerde görülmektedir. Davidson ve arkadaşları bilinçli farkındalık ve diğer meditasyonları yapan bireylerin sol prefrontal korteksinde aktivasyon olduğunu belirtmişlerdir (Akt., Kabat-Zinn, 2021). Aynı araştırmada kişilerin geçmişleri, mizaçları ve yatkınlıkları gibi değişkenlerin de etkili olabileceğini değerlendiren Davidson ve Kabat Zinn bir teknoloji firmasında çalışan bir gruba sekiz hafta boyunca meditasyon eğitimi vermişler, kontrol grubuyla karşılaştırdıklarında deney grubunun daha fazla sol prefrontal korteks aktivasyonuna sahip olduklarını iletmışlerdir. Dr. Lazar da meditasyon yapan bir grupla yapmayan kontrol grubunu karşılaştırdıklarında meditasyon yapan grubun daha kalın serebral kortekse sahip olduğunu başka bir araştırmada

da beyin sapının bir kısmında seratonin üretiminde ölçülebilir değişikliklerin kaydedildiğini saptamıştır (Akt., Siegel, 2022).

Eagleman (2016) "Beyin, Senin Hikayen" kitabında dürtü kontrolünde önemli role sahip dorsolateral prefrontal korteksin beyin en geç gelişen alanı olduğunu ve yirmili yaşların başına kadar yetişkinlikteki düzeyine ulaşamayacağını belirtmektedir. Çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalığın beyinde yarattığı değişikliklere yönelik yapılan araştırmalarda (Bauer vd., 2019; Lyons ve Delange, 2016; Sanger ve Dorjee, 2015; Zelazo ve Lyons, 2012) bilinçli farkındalığın mekanizmalarının nasıl işlediğini anlamada nörobilimsel çalışmaların önemi aktarılmakta ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin beyin gelişiminde dolayısıyla da iyi oluşlarının gelişmesinde önemli bir potansiyele sahip olduğu bulgusu rapor edilmektedir. Bauer vd.'nin (2019) araştırması bilinçli farkındalık eğitiminin stresi azalttığı bulgusunu ve bununla ilişkili olarak olumsuz uyarıcılara karşı azalan amigdala sonuçlarını ileten ilk kanıta dayalı çalışmadır. Yoğun stresin olabileceği, beyin gelişiminin devam ettiği hem biyolojik hem de duygusal değişikliklerin yaşandığı bu dönemde, toplumların ergenleri yetiştirme, geleceğe hazırlama rolüne Pozitif Gençlik Gelişimi El Kitabında yer verilmiştir. Kitapta bu dönemde ergeni desteklemek için iyimserlik, bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kendini toplama gücü gibi kavramların bir ihtiyaç olarak ortaya çıktığı da belirtilmektedir (Korkut, 2021).

Roeser ve Pinela (2014) benzer bir şekilde ergenlikte bilinçli farkındalık ve şefkat eğitimi isimli makalelerinde ergenliği fırsatlara açılan pencere metaforuyla ifade etmektedirler. Bu metafordan riskli olarak değerlendirilen bir dönemin aynı zamanda ergen için olumlu ve sağlıklı bir yetişkinlik dönemine geçişteki kritik önemi anlaşılmaktadır. Aynı zamanda bu süreci pozitif hale getirmede ailenin, okulun ve toplumun rolünün de olduğu anlaşılmaktadır. Yeşilyaprak (2015) okul psikolojik danışmanlarının öğrencilerin sosyal, duygusal, eğitsel ve mesleki olarak gelişimlerini desteklemek ve kendilerini gerçekleştirmelerine yardım etmek üzere çalışmalar yaptıklarını vurgulamaktadır. Buradan ergenlerin gününün çoğunu geçirdikleri ve onlar için önemli bir sosyal destek kaynağı olan okullarda sağlıklı gelişim gösterebilmelerinde okul psikolojik danışmanlarının rolünün önemi anlaşılmaktadır.

Literatür değerlendirildiğinde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa önemli etkisi olduğu görülmektedir. Goodman ve Calderon (2012) bilinçli farkındalık egzersizlerinin diğer danışma protokolleriyle kolaylıkla birleştirilebilen hem önleyici hem de iyileştirici bir danışma olarak geniş bir potansiyele sahip olduğunu aktarmaktadırlar. Duygu düzenlemenin ve bilinçli farkındalığın öğrenilebilen bir beceri olması ve böylece bireyin iyi oluşunu sağlayabilmesinin önemli ve umut verici bir bilgi olduğu düşünülmektedir. McKeering ve Hwang (2019) yaptıkları meta analiz sonucunda bilinçli farkındalık programlarının 11-14 yaş grubunda iyi oluşu korumada ve desteklemede önemli olduğunu bildirmektedirler. Ayrıca okulların ön ergenlik dönemindeki ruh sağlığını ve iyi oluşunu korumada ulaşılabilir bir noktada olmasının önemini

vurgulamaktadırlar. Buradan ön ergenlik döneminde bilinçli farkındalık programlarının ergenlerin iyi oluşlarını koruyabildiği dolayısıyla okul psikolojik danışmanlarının önemli bir rolü olduğu anlaşılmaktadır.

Türkiye’de psikolojik iyi oluş kavramıyla ilgili çalışmalar incelendiğinde son yirmi yıl içinde (Gültekin ve Bayramoğlu, 2021; Kalafatoğlu ve Kumcağız, 2019) örneklem grubu olarak genellikle üniversite öğrencilerinin tercih edildiği aktarmışlardır. Bu noktada bu araştırmada nispeten daha az örneklem grubu olarak seçilen ortaokul öğrencileriyle çalışılmıştır.

Ortaokula devam eden ön ergenlik dönemindeki kişilerin durumlarını ortaya koymak ve psikolojik iyi oluşlarını arttırabilmek için öğrenecekleri bilinçli farkındalık çalışmalarının okullarda kullanılmasının yaygınlaştırılabilmesi bu noktada önemli olabilir. Bu araştırmanın sonuçlarının okullarda uygulanacak programlar için veri oluşturabileceği düşünülmektedir. Mevcut araştırmada kullanılacak program Eline Snel Method (www.elinesnel.com) dünyanın birçok ülkesinde çocuk ve ergenlerle çalışan uzmanlar tarafından uygulanmaktadır. Ergenlerle yapılan çalışmalarda diğer ülkelerde çocuk ve ergenlere uygulanan bilinçli farkındalık müdahale programları olarak Inner Kids (Susan Kaiser-Greenland), Breathe (Patrica Broderick), MBCT-C (Lee vd., 2008), MBSR-T (Biegel,2009), Mindup (www.mindup.org), gibi programlara rastlanmaktadır. Mevcut araştırma, literatüre ulaşılabildiği kadarıyla Türkiye’de Eline Snel programının kullanıldığı ilk araştırmadır.

Bilinçli farkındalıkta amaç mutlu olmak değildir; acıdan, kaygıdan kaçınmayarak, onlara rağmen değil, onlarla yoluna devam edebilmesini, düşüncelerini, duygularını, beden duyularını gözlemlemeyi, onların arkasındaki yargılarını fark etmesini ve de fark ettiklerine yargılamadan, şefkatle, merakla ve de kabul eden bir tutumla yaklaşmasını sağlamaktır. Amaç olarak görüldüğünde değil niyet edildiğinde iyi oluş kendiliğinden bir yan ürün olarak elde edilmektedir. Türkiye’de yapılan araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık programlarının ergenlerin iyi oluşuna etkisini inceleyen deneysel araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. Bu noktada mevcut araştırma, kazanılabilen bir beceri olması ve ergenin sağlıklı kişilik gelişimde koruyucu faktörlerden olan anne babalar ve öğretmenlerinin bu kavramla ilgili bilgi sahibi olmasını sağlaması açısından gerekli olduğu düşünülebilir. Ayrıca ergenlik döneminin içindeki zorlayıcı yaşantılara karşı koruyucu ve müdahale edici bir çalışma olarak değerlendirilebilir.

Araştırma Problemi

Bu araştırmada ortaokula devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ve uygulanan bilinçli farkındalık temelli programın bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi incelenmiştir. Buna göre araştırmanın alt problemleri aşağıda açıklanmıştır.

Alt Problemler

1. Ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Ergenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarında rolü var mıdır?
3. Ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşları cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı fark göstermekte midir?
4. Bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisi var mıdır?
5. Bilinçli farkındalık temelli programa katılan ergenlerin ve ailelerinin deneyimleri nelerdir?

Araştırmanın Deneysel Kısımına İlişkin Temel Denencesi: Bilinçli farkındalık temelli programa katılan deney grubundaki ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş son test puan ortalamaları ön teste göre ve deney grubundaki ergenlerin son test puan ortalamaları kontrol grubunun son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklıdır.

Bu denence aşağıda ayrıntılı olarak ele alınmıştır:

- 1.0. Bilinçli farkındalık temelli programın bilinçli farkındalık düzeyi üzerindeki etkisine ilişkin denenceler:
 - 1.1. Bilinçli farkındalık programına katılan ergenlerin Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı olarak farklıdır.
 - 1.2. Bilinçli farkındalık programına katılan ergenlerin Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği son test puan ortalamaları kontrol grubunun son test puan ortalamalarından anlamlı olarak farklıdır.
 - 1.3. Bilinçli farkındalık programına katılan ergenlerin Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında önemli bir fark yoktur.
- 2.0. Bilinçli farkındalık temelli programın psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisine ilişkin denenceler:
 - 2.1. Bilinçli farkındalık temelli programa katılan ergenlerin Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puan ortalamaları ön test puan ortalamalarından anlamlı olarak farklıdır.
 - 2.2. Bilinçli farkındalık temelli programa katılan ergenlerin Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puan ortalamaları kontrol grubunun son test puan ortalamalarından anlamlı olarak farklıdır.

- 2.3. Bilinçli farkındalık temelli programa katılan ergenlerin Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği son test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında önemli bir fark yoktur.

Sayıtlılar

Bu araştırmanın sayıtlılarına aşağıda yer verilmiştir.

1. Katılımcıların kullanılan ölçme araçlarına kendi durumlarını içten ve gerçeğe yakın yansıtacak tepkilerde buldukları varsayılmıştır.
2. Araştırma süresince deney ve kontrol grupları arasında etkileşim olmamıştır.
3. Deney ve kontrol grupları aynı uyarıcılara maruz kalmıştır.
4. Araştırmaya katılan öğrenci ve ebeveynlerinin kendileri ile yapılan görüşmelerde kendi durumlarını gerçeğe yakın yansıtacak tepkilerde buldukları varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın sınırlılıkları aşağıda ifade edilmiştir.

1. Araştırma Ankara ili Çankaya ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığına bağlı devlet okulları ile sınırlıdır.
2. Araştırma yaş grubu olarak ortaokula devam eden 10-14 yaş aralığındaki öğrenciler ile sınırlıdır.
3. Araştırma ölçeklerden ve kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
4. Araştırmanın nitel bulguları, araştırmacının sormuş olduğu sorulara verilen yanıtlarla sınırlıdır.

Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bireyin dikkatin içinde bulunduğu an'a yoğunlaştırması ve böylece iç ve dış dünyada neler olduğunun farkında olabilmesi ve bu fark ettiklerini yargılamayan bir tutumla olduğu kabul etmesidir. Bu araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi Çocuk ve Ergen İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ) ile belirlenmiştir. Ölçek Greco, Baer ve Smith (2011) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekten yüksek puan alınması yüksek düzeyde bilinçli farkındalığı belirtmektedir.

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin yaşam amacının, yeteneklerinin ve de becerilerinin farkında olması, benliğini olumlu algılaması, kişiler arası olumlu ilişkiler geliştirmesi ve sürdürmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995). Bu araştırmada ön ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeyleri Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile belirlenmiştir. Ölçek Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekten alınan yüksek puan duygusal ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Ergenlik Dönemi: Bedensel, cinsel ve psikolojik olarak değişikliklerin yaşanmaya başlandığı dönemden erişkinlik çağına kadar uzanan dönemi içermektedir. Anne babaya bağımlılıktan kurtulma, toplumda yer edinme, bir mesleğe yönelme çabaları ve cinsel kimliğini kabullenme gibi çatışmaların olabileceği sekiz ile on yıllık bir dönemi kapsamaktadır (Öztürk, 1997). Bu araştırmanın katılımcıları 10-14 yaşları arasındadır. Dolayısıyla ergen ifadesiyle ön ergenlik döneminde bulunan bireyler kastedilmektedir.

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Aşağıda bilinçli farkındalık kavramının tanımına ve kuramsal çerçevesine yer verilmiştir. Bunun ardından konuyla ilgili yapılmış araştırmalar sunulmuştur.

Bilinçli Farkındalık

Türkçe alan yazında mindfulness'ı ifade eden farklı terimlerin kullanıldığı görülmektedir. Özyeşil (2011) *bilinçli farkındalık*, Uzun (2020) *fark'andalık* ve Çatak ve Ögel (2010) *farkındalık* terimini kullanmaktadırlar. Bu araştırmada mindfulness kavramının Türkçe'deki karşılığı olarak bilinçli farkındalık terimi tercih edilmiştir.

Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini içinde bulunduğu an'a yoğunlaştırması böylece iç ve dış dünyada neler olduğunun farkında olabilmesi ve bu fark ettiklerini yargılamayan bir tutumla olduğu gibi kabul etmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Bishop'a (2004) göre bilinçli farkındalık kişinin dikkatini içinde bulunduğu an'a vermesi ve fark ettiği duygu, düşünce ve duyuları yargılamadan oldukları gibi kabul etmesidir. Hayes ve Feldman (2004) duygu durumunu düzenleme yeteneği ve duygusal olarak dengede olabilmeyi, içsel süreçleri kabullenmeyi barındıran bilişsel bir esneklik olarak tanımlamışlardır. Williams vd. (2019) bilinçli farkındalığı, düşüncelerimizin gerçeğin kendisi olmadığını fark etmek, olan biteni alışagelmış yargılarla değil bedenimizle ve duyularımızla deneyimlemeye izin vermek olarak tanımlamışlardır.

Yukarıda verilen tanımlarda şu an'a odaklanmış dikkat, yargısızlık, içsel ve dışsal gözlem ve kabulün vurgulandığı görülmektedir. Brown ve Ryan (2003) bilinçli olma halinin hem farkındalığı hem de dikkati kapsadığını; farkındalığın bilinçli olma halinin arkasında duran iç ve dış dünyayı izleyen bir radar gibi olduğunu iletmektedirler.

Psikolojide köklerini Budist öğretilerden alan bilinçli farkındalık psikolojik terimlerle ifade edilmek istediğinde birçok tanımın iki kavramda birleştiği görülmektedir: Dikkatin kendisi ve dikkatin nitelikleri. Dikkatin nitelikleri açık, kabul edici, meraklı, dostça, şefkatli, nazik ve yargılayıcı olmamayı içermektedir (Baer, 2019). Hölzel vd. (2011) de bilinçli farkındalığın iki bileşeni olduğunu vurgulamaktadırlar. Bu bileşenlerden birincisini bireyin deneyimlediği duruma karşı dikkatin düzenlenmesi, ikincisini bu fark edilenlerin merakla, yargılamadan ve istekli bir şekilde kabul edilmesi olarak açıklamışlardır.

Yukarıdaki tanımlardan anlaşılmaktadır ki şu an'a dikkatini vermek ya da şu an'ın farkındalığına sahip olmak, dikkatin nitelikleri olmadan, yargılamayan, tepki vermeyen duruşu sergilemeden anlamlı olmayacaktır. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın, farkındalığın bu niteliklerine sahip olunan bir *durum*, dikkati bu şekilde odaklamasını sağlayan *bir ruhsal*

durum ve özellik olarak genel bir yatkınlık ve öğrenilebilen, pratiklerle geliştirilebilen beceriler bütünü olarak daha sonra kavramsallaştırıldığını belirtmektedirler.

Bilinçli farkındalık literatüründe en sık karşılaşılan kavram otomatik pilottur. Otomatik pilot kavramıyla gün içerisinde rutin işlerle uğraşırken maruz kalınan uyarıcıların peşinden giderken sanki kişinin hayatı otomatik bir pilotun elindeymiş gibi birçok şeyin farkına bile varmadığı ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık yaklaşımı bu otomatik pilottan çıkararak, bireyin dikkatinin amaçlı bir şekilde içinde bulunduğu an 'da olmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Williams vd. (2019) bireylerin dikkati farklı şekilde yönelterek otomatik pilottaki zihni, geçmişin üzüntülerinden ya da geleceğin kaygılarına kapılmaktan kurtarmayı, yargılamadan tüm dikkati şimdiki an'a vermeyi başarabileceklerini vurgulamaktadır. Ameli (2016) de, zihnin şimdiki an'dan koptuğu noktaları fark ettiğinde, tekrar deneyimlenen an'a dönerek, geleceğin ve geçmişin zincirlerinden kurtulabileceğini; böylece endişeden ve pişmanlıklarından arınabileceğini belirtmektedir.

Shapiro vd. (2006), Hölzel ve diğerlerinden (2011) farklı olarak, bilinçli farkındalığın üç bileşeni olduğunu ifade etmektedirler. Bu üç bileşeni niyet, dikkat ve tutum olarak belirtmişlerdir. Bileşenler Kabat Zinn'in (2003) tanımında da ifade edilmiştir. Bunlar; dikkatini, amaçlı bir şekilde içinde bulunduğu ana vermek ve fark edilenleri yargılamadan karşılamak. Burada dikkatini vermek ifadesiyle dikkatin, amaçlı bir şekilde ifadesiyle niyetin, yargılamadan ifadesiyle de tutumun altı çizilmektedir ki bireyin bakış açısında değişiklik böyle sağlanmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalığın bileşenlerine ayrıntılı yer verilmiştir.

Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Dikkat, karşılaşılan uyarıcılara odaklanmayı içermektedir. Dışarıda birçok uyarıcı bulunmaktadır ancak bu uyarıcıların hepsine dikkatin yoğunlaştırılması zordur. Zihin bazı uyarıcıları işlemek için içeri alır, bazılarını ise bir filtre gibi dışarıda bırakır (Brewer vd., 2013). Williams vd. (2019) bilinçli farkındalığın daha fazla dikkat vermek değil bireyin bedenindeki bütün kaynaklarını kullanarak tüm kalbiyle ve zihniyle, farklı bir şekilde, akıllıca, dikkatini yöneltmek olduğunu vurgulamaktadırlar.

Atalay'a (2018) göre niyetler maruz kalınan uyarıcılar arasında seçim yapılmasına yardımcı olmaktadır. Niyetler, dikkatin temel unsuru olmakla birlikte gelişime açık dinamik bir yapının temsilidir. Shapiro ve diğerlerine göre de (2006) niyetler, yapılan eylemlerin gerekçelerini oluşturmaktadırlar. Farkındalık süreçlerini bir bütün olarak anlamak için önemli bir adım olarak görülmektedirler.

Kabat-Zinn (2020) dikkatin içinde bulunduğu an'a verilmesini ifade ederken an'ı değil anda yaşamayı vurgulamaktadır. Buradan şimdiki an'ı fark etmenin içinde acı veren de mutluluk hissettiren de kısacası iyi ya da kötü olan ne varsa, fark etmeye niyetli olmak ifade

edilmektedir. Ayrıca mümkün olanı niyetlerin belirlediğini, bilinçli farkında bir yaşama neden başlandığını da niyetlerin hatırlattığını belirtmektedir.

Yukarıda geçen dikkatin niteliklerini ya da dikkat edilenlere karşı tutumu Kabat-Zinn (2020) yedi temel tutum olarak ifade etmektedir:

Yargılamama: Zihnimiz her şeyi etiketler ve sınıflandırır. Yaşadıklarımızı sınıflandırma ve yargılama alışkanlıklarımız genelde farkında olmadığımız otomatik tepkiler vermemize sebep olur. Stresle daha iyi başa çıkmak için yapılması gereken ilk şey yargılarımızı fark etmek ve kendimizi önyargılar ve korkular olmadan görebilir hale gelmektir.

Sabır: Bir şeyin ortaya çıkmasında ihtiyacı olan zamanı kabul etmek ve anlamaktır. Her an'a açık olmak her şeyi ihtiyacı olan zamanı vermek demektir.

Başlangıç Zihni: Zihnin sanki her şeyi ilk kez görüyormuş gibi görmeye istekli olma halidir. Zihni geçmiş deneyimlerden özgür kılmak, yeni olasılıklara açık olmaktır. Hiçbir an bir diğeriyle aynı değildir.

Güven: Bireyin kendisine ve duygularına olan güvendir. Hatalara rağmen otoritesine güvenmesi ile ilgilidir. Bireyin kendine güveni arttıkça diğer insanlara da güvenecektir.

Çabalamama: Birey tarafından yapılan birçok şey amaç uğruna bir şey elde etmek ya da bir yere gelmek içindir. Ancak meditasyonda bu tutum gerçek bir engel haline gelebilir. Hedeflerine ulaşmanın en iyi yolu hedefe ulaşmak için çaba harcamamak bunun yerine olanı olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye odaklanmaktır.

Kabul: Bir şeyi mevcut olduğu haliyle görmeye istekli olmaktır. Kabul etmek boyun eğmek demek değildir. Bir şeyi er ya da geç mevcut olduğu hali ile görmeye istekli olmaktır.

Akışına Bırakma: İçsel deneyimlere dikkat ettikçe, zihnin tutunmak istediği belirli düşüncelerin, duyguların ve durumların farkına varılır. Bir şeyin olduğu gibi olmasına izin vermek ve onu olduğu gibi kabul etmek demektir.

Ayrıca Kabat-Zinn (2020) bu yedi tutuma zihin ve kalp özelliklerini de eklemekte; zarar vermeme, cömertlik, şükran, affetme, kibarlık, empati, neşe ve duygusal dengenin diğer tutumlardan ayrı olmadan birlikte ortaya çıktığını vurgulamaktadır.

Kabat-Zinn (2020) bilinçli farkındalığın tanımını yaparken kalben farkındalıktan söz etmek gerektiğini ifade etmektedir. Asya dillerinde zihin ve kalp için aynı kelimenin kullanıldığını; farkındalığın hem zihinde hem kalpte hem de bedende ortaya çıkanlarla ilişki içinde olma imkânı sağladığını belirtmektedir. Bilinçli farkındalıkta dikkatin ve farkındalığın geliştirilebilen bir beceri olduğu vurgulanmaktadır. Kabat-Zinn'e (2003) göre farkındalık zamanla gelişir ve derinleşir ancak her an'a ve pratiğe bağlılık gerektirir. Farkındalık meditasyonunda amaç başka bir yere varmak veya herhangi bir şeyi düzeltmek değildir aksine

kişinin zaten olduğu yerde olmasına izin vermek, iç ve dış dünyasında ne olduğunu anlamaya davet etmektir. Bilinçli farkındalık meditasyonlarında pratik yapmanın anlamı, formal pratikler (nefes egzersizi, beden taraması vb.), informal pratiklerin (mindful yemek, mindful dinlemek vb.) gelişmesini ve sürekliliğini amaçlamaktadır.

Yukarıdaki tanımlardan bilinçli farkındalık kavramının hem bir durum hem bir beceri hem bir yatkınlığı ifade etmek için kullanılabileceği anlaşılmaktadır. Kavramın hem bir kuramsal yapı hem de meditasyon gibi uygulamanın yerine kullanılabileceği de belirtilmektedir. Bilinçli farkındalığı oluşturan üç bileşenden birisi olan dikkatteki vurgunun yoğunluktan çok niyetle ilgisi olduğu, an'ı yaşamamanın değil, an'da kalabilmenin önemli olduğu görülmektedir.

Aşağıda bilinçli farkındalık kavramının tarihçesine ve son yıllarda kavrama olan ilgideki artışı gösteren istatistiğe yer verilmiştir. Ayrıca Türkiye'de sayısı giderek artan çalışmaların sebeplerinden biri olarak görülen Mevlana'nın görüşleriyle benzerliklerine de yer verilmiştir.

Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi

Bilinçli farkındalık köklerini Budizm'den almaktadır. Budizm kuzey Hindistan'da Sidharta Gautama'nın (daha sonra Buddha olarak anıldı) öğretileriyle başlamıştır. Buddha'nın, kişinin kendisini acıdan kurtaracağı yolu keşfettiğine böylece aydınlanmayı bulduğuna inanılıyordu. Bilinçli farkındalık Buddha'nın öğretilerine göre bu aydınlanmaya giden sekiz yoldan birisidir (Kang ve Whittingam, 2010).

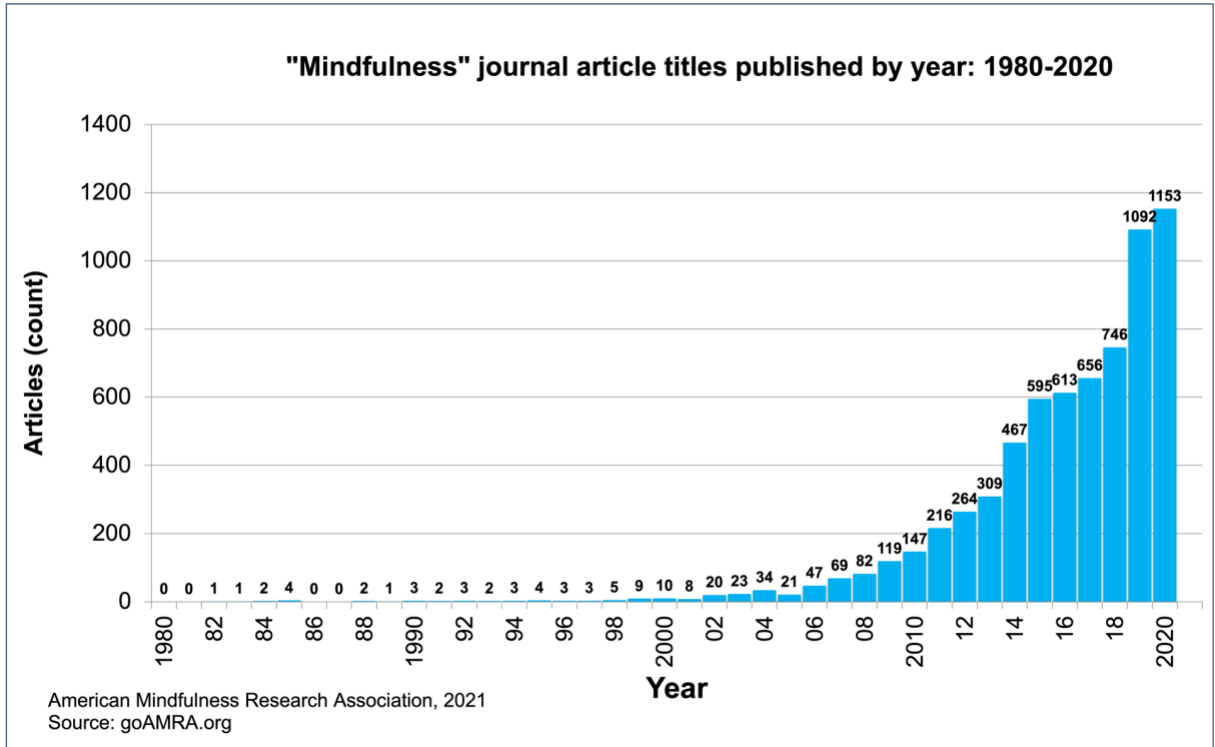
Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramının kökeni Buddha öğretilerinde kullanılan Pali dilinden türeyen 'sati' (memory) kelimesidir. Hatırlama, hatıra kelimelerine karşılık gelmektedir. Geçmiş ve geleceğe giden zihni şu an'a çağırmayı hatırlama olarak düşünülebilir. Bilinçli farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'nin (MBCT) önde gelen isimlerinden birisi olan Mark Williams da sati'yi unutmaya zorlamadan, kaçınmadan, anılara kalbinde yer açmak olarak açıklamaktadır. Burada zihne gelen her ne ise eleştirmeden, bastırmadan, değiştirmeye çalışmadan, olana, olduğu haliyle kalbinde yer açmayı vurgulamaktadır (Williams, Mayıs, 2021). Budizmin önde gelen isimlerinden Nyanaponika Thera'ya göre bilinçli farkındalığın başlangıç noktası zihni bilmektir; odak noktası zihni şekillendirmek ve doruk noktası da zihni özgürlüğe kavuşturmadır (Didonna, 2009).

Kabat-Zinn'in 1970'li yıllarda Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği'ni (MBSR) kurmuştur. Bu da bilinçli farkındalığın batıda tanınır hale gelmesine vesile olmuştur. Kabat-Zinn'in tasarladığı program orijinalinde kronik ağrısı olan bireyler içindir. Kronik ağrısı olan kişilere yardım etmek için kullandığı meditasyon 'dikkatini şu an'a vermek ve konsantre olmak' Budizm'deki vipassana meditasyonunu andırmaktadır (Kang ve Whittingam, 2010). Başlangıçtaki amaç yoğun farkındalık meditasyonlarını, tıp hastalarının yaşamlarında mücadele ettikleri stres, ağrı ve hastalığa karşı eğitimi etkili bir şekilde araç olarak

uygulanmasını öğretmektir (Kabat-Zinn, 2003). Kavramın gelişmesinde ve daha fazla sayıda araştırmaya konu olmasında Budizmin önemli isimlerinden birisi olan Dalai Lama'nın Massachusetts Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün kurulması etkili olmuştur. Kendisi 2000 yılında düzenlediği konferansa bilim insanlarını davet etmiş ve bilinçli farkındalığın, yıkıcı duygulara sahip bireylere yardım ettiğini bilim adamları gösterebilirse, bu faydasının paylaşılabilir olduğunu belirtmiştir (Willenbrink, 2018).

Şekil 1

1980-2020 Yılları Arasında Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yayınlanan Makale Sayıları



Not. <https://goamra.org/Library> sitesinden 21 Kasım 2021 tarihinde alınmıştır.

Şekil 1'de bilinçli farkındalıkla ilgili yayınlanan makalelerdeki artış görülmektedir. Bilinçli farkındalık, alana kanıta dayalı müdahale olarak 1980 ve 1990'larda ilk defa bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programıyla (MBSR) yapılan çalışmaların basılmasıyla alana girmiştir. Bu çalışmalar bilinçli farkındalık eğitimlerinin, bireyleri strese, acıya ve duygusal güçlüklerle karşı korumaya yardımcı olduğunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık pratikleri Budist meditasyon ve geleneklerinden uyarlanmıştır fakat dikkat ve farkındalık gibi konularla ilişkili bir kavram olarak psikolojinin ilgi alanına girmiştir. Baer (2019) dikkat konusunun yıllardır psikoloji alanında araştırıldığını fakat bilinçli farkındalık kavramının ilgi çekici ve yabancı bir kavram olarak psikoloji alanına hızlıca uyarlandığını belirtmektedir. Makalelerin sayısındaki hızlı artış dikkat çekmektedir. Artışın olduğu yıllara dikkat edildiğinde pozitif psikoloji akımının da bu artış üzerinde etkili olduğuna inanılmaktadır. Pozitif psikolojinin odağı bireylerin, sosyal, duygusal

gelişimlerini sağlayacak becerilere sahip olmasını sağlamaktır. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceri ve iyi oluşu arttırabildiği düşünülen bir kavram olması sebebiyle çalışmaların sayısının giderek arttığı değerlendirilebilir.

Görüldüğü gibi Budist felsefeden köklerini alan kavram bugün psikoloji alanında bilişsel davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak kabul edilmektedir. Aşağıda üçüncü dalga terapilere; bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına (MBSR), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiye (MBCT), kabul ve kararlılık terapisine (ACT) ve diyalektik terapiye (DBT) yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programında (MBSR), bilinçli farkındalık uygulamaları sistematik olarak aşamalı bir şekilde ilerlemektedir ve bu program bilimsel olarak desteklenmiştir. Meditasyon öğretileriyle bilinçli farkında olmayı öğretmeye odaklanan bir programdır. Kabat-Zinn tarafından 1979 yılında kronik ağrısı olan kişiler için hayata geçirilmiştir. Programın içinde ön görüşme, beden taraması, nefes egzersizleri ve altı saat süren inziva günü vardır. Her hafta iki buçuk saat olmak üzere toplam sekiz hafta süren programda ev ödevleri önem taşımaktadır (Williams vd., 2019).

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), ilgi alanları depresyon olan dünya çapında bilinen üç duygu araştırmacısı; Zindal Segal, Mark Williams ve John Teasdale tarafından geliştirilmiştir. Birden çok klinik depresyon epizod geçirmiş ancak mevcut durumda depresyonda olmayan bilişsel terapi ya da antidepresan ilaçlarla başarılı bir şekilde tedavi edilen kişiler için özel olarak hazırlanmıştır. Birleşik Krallık Ulusal Sağlık Sistemi tarafından kılavuzlarda nüksün önlenmesi için önerilen bir tedavi yöntemidir (Kabat-Zinn,2020). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programını (MBSR), bilişsel davranışçı terapinin öğeleriyle bütünleştirir. Programa katılacak kişiler ön görüşme ile alınır. Her hafta iki saatten oluşan sekiz haftalık bir programda altı saat süren inziva günü bulunmaktadır (Atalay, 2018).

Benzer bir şekilde Kabul ve kararlılık terapisinde (ACT) öncelikli amaç psikolojik esnekliği arttırmaktır. Bilgen (2021) psikolojik esnekliği şimdiki anın farkındalığı ile içsel ve dışsal deneyimlerimize yargısız olarak yaklaşarak, değerlerimiz yönünde, farkındalıklı eylemlerde bulunabilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Kabul ve kararlılık terapisinde altı süreç vurgulanmaktadır. Bu altı süreç anda kalma, ayrışma, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değer odaklı davranışlar olarak iletilmektedir (Harris, 2019).

Diyalektik terapi (DBT) Linehan tarafından intihara meyilli sınırdaki kişilik bozukluğu tanısı olan kişiler için geliştirilmiştir. Teori Linehan'ın biyososyal teorisini temel almaktadır. Bu teoriye göre sınır kişilik bozukluğu duygu düzenlemedeki sistemik bir bozulmadır. Zen öğretileriyle davranışçı yaklaşımlar birleştirilmiştir. DBT'nin odağı yaşamaya değer bir hayat

kurmaktır. Terapide kazanılması gereken becerileri, bilinçli farkındalık, kişiler arası ilişkiler, duygu düzenleme ve stres toleransı becerileri olarak iletmektedir. Bunlar kabul (bilinçli farkındalık ve stres toleransı) ve değişim (kişilerarası ilişkiler ve duygu düzenleme) becerileri olarak kategorize edilmektedir (Linehan, 1987; Shearin ve Linehan, 1994; Linehan ve Wilks, 2015). Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık DBT'nin kabul becerisi olarak merkezinde bulunmaktadır.

Üçüncü dalga terapilerin odağının farkındalık, bilişsel ayrılma, duygunun kabulü, değerler, değer odaklı davranışlar olduğu anlaşılmaktadır. Uygulamalar düşünen zihnimizi fark etmek, sınıflamadan, yargılamadan tanımlamak, onları değiştirmeye çalışmadan serbest bırakabilme temeline dayanmaktadır. Bilişsel davranışçı terapilerde olduğu gibi ev ödevlerinin önemli olduğu görülmektedir. Aynı zamanda yukarıdaki bilgilerden bilinçli farkındalığın Budist gelenekten ayrılmasının ve konuya olan ilginin ve araştırmalarının artmasının nedenleri olarak, John Kabat-Zinn'in 1970'li yıllarda geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının (MBSR), Dalai Lama'nın kurulmasına öncülük ettiği Zihin ve Yaşam Enstitüsü'ndeki çalışmaların ve 2000'li yıllarda pozitif psikoloji akımının da olduğu anlaşılmaktadır. Türkiye'de son yıllarda kavrama olan ilginin ve kavramı kabulün arttığı görülmektedir. Bunun nedenlerinden birinin Mevlana'nın kavramlarıyla gösterdiği benzerlik olduğu düşünülmektedir. Aşağıda bilinçli farkındalık kavramlarıyla Mevlana'nın görüşleri birlikte ele alınmıştır.

Bilinçli Farkındalık ve Mevlâna

Mevlana'nın öğretilerinde bilinçli farkındalıkla ortak kavramlar görülmektedir. Mevlana'nın eserlerindeki anahtar kavramlar; olumlu ve olumsuz yaşantıların kabulü, zararlı alışkanlıkları bırakmak, dünyaya yeni gözlerle bakmak, dengede olmak, odağını kendinden diğerine çevirmek, meditasyon sırasında beden ve zihin arasında uyum, müzik ve dans gibi kavramlar bilinçli farkındalıktaki kavramlarla benzerlik göstermektedir (Mirdal, 2012). Hoşa gitmeyen acı veren duyguların kabulü, var oluşun içindeki karanlık tarafların kabulü Mevlana'nın eserlerinde tekrar eden temalardır. Mesnevideki 'misafirhane' şiiri uluslararası bilinçli farkındalıkla ilgili yayınlarda kullanılmaktadır:

“İnsan kısmı bir misafirhane, her sabah yenisi gelir. Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik, aniden farkına varmak bir şeyin, hepsi beklenmedik misafir. Hepsini karşılayıp eyle, evini vahşetle süpürüp, bütün mobilyalarını boşaltan bir kederler kalabalığı bile gelse her geleni alınının akıyla misafir et. Olur ki yeni bir zevk getirmek için boşalttılar evini. Hepsini gülerek karşıla kapıda ve buyur et içeri. Minnettar ol her gelene, kim gelirse gelsin çünkü bunların her birisi öte taraftan bir kılavuz olarak gönderildi.”
(Helminski, 2017, s.181.)

Mevlana'ya göre her ne geliyorsa gelenin kabulü cesaret istemektedir ve iç görü kazanmak böyle gerçekleşmektedir. İçine baktığında, gerçekle karşılaştığında ve kabul ettiğinde yeniden değerlendirme ve çerçeveleme başlamaktadır (Mirdal, 2012).

Chödrön (2020) Tibet dilindeki shenpa sözcüğünü bağlanma ve kapılma olarak tercüme etmektedir. Bir şeye kapılmanın ve saplanıp kalmanın yarattığı his olarak açıklamaktadır. En temel shenpayı da egonun kendisi yani kimliğimize, olduğumuzu düşündüğümüz kişiye olan bağlılığımız olarak yorumlamaktadır. Shenpayı görebilmeyi ve bir şeye saplanıp kaldığımızı anlayabilmeyi de özgür olmanın temeli olarak ifade etmektedir. Mevlâna (Snel, 2019) da yaşamda asıl olanın, sevgiyi aramaktansa, içimize özenle inşa edilmiş olan ve sevgiyi hissetmemizi önleyen duvarları keşfetmek olduğunu iletmektedir. Görüldüğü gibi Tibet dilindeki shenpayı Mevlâna da hissetmeyi önleyen duvarlar olarak tanımlamaktadır.

Mevlana "sabır ve şefkate güneş gibi ol" diyerek şefkat ve sabrın önemini, "düne ait ne varsa dünle beraber gitti cancağızım, şimdi yeni şeyler söylemek lazım" dizeleriyle an 'da yaşanan deneyimin kabulünü, "ne olursan ol yine gel diyerek" yargısızlığı, "her günün hali dünkü haline benzemez, haller ırmak gibi akar gider, onu bağışlayacak, akışını durduracak bir şey yoktur, her günün sevinci bir başka çeşittir" dizeleriyle duygunun ve düşüncenin geçiciliğini vurguladığı görülmektedir. Bu öğretilerin bilinçli farkındalık kavramlarıyla benzer olmasının Türkiye'de yapılan çalışmaların artmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Aşağıda bilinçli farkındalıkta en sık karşılaşılan kavramlardan nefes ve meditasyon kavramlarına yer verilecektir. Nefes, bilinçli farkındalıkta an 'da kalabilmek, geçmişte ya da gelecekte gezinen zihni içinde bulunulan zamana getirmek için kullanılan bir çapadır. Meditasyon ise kişinin duygularını, düşüncelerini, beden duyularını gözlemlediği bir uygulamadır.

Bilinçli Farkındalık ve Nefes

Bilinçli farkındalık pratiklerine başlamanın en etkili ve en kolay yollarından biri kişinin dikkatini nefesine odaklamasıdır. Kabat-Zinn (2020) dikkatini nefese vermenin sadece dikkatini vermek olduğunu daha fazla bir beklentinin olmadığını vurgulamaktadır. Williams vd. (2019) nefesi farkındalığa açılan kapı olarak tanımlamaktadırlar. Zihnin aralarda bir yerlere uçup gittiği fark edildiğinde, burayla ve şimdiyle bağlantı kurulması için bir dayanak görevi görmektedir. Nefes egzersizlerinin kalbinin dağılan zihni yeniden şu an'a getirmek olduğu anlaşılmaktadır.

Konsantrasyon temelli meditasyonların birçok formuna karşı bilinçli farkındalıkta kişinin içinde bulunduğu an 'da olup biteni, duyguyu, düşünceyi ya da duyumu kontrol etmesini değil olup biteni gözlemlemesi önerilmektedir. Bilinçli farkındalık eğitimlerinde kişinin zihnini şu an

'da tutamıyor olmasından kendisini suçlaması yerine iyi, kötü, önemli gibi değerlendirme yapmadan sadece gözlemlemesi önerilir.

Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık kavramıyla hedef koyma bir araya gelmemektedir çünkü hedef içinde bulunulan an'da değil geleceğe yöneliktir. Dolayısıyla farklı nefes almak, nefesi düzenlemek de hedef değildir; zihnin geçmişe ya da geleceğe gittiğini fark ettikçe nazikçe tekrar nefese dönmekte, nefes çapa gibi kullanılmaktadır.

Bilinçli farkındalıkta önemli pratiklerden bir diğeri de beden taramasıdır. Beden taramasında amaç bir gevşeme haline geçmek değildir. Mevcut anda olduğu haliyle bedeninin farkındalığının içine girmektir. Duyguları, yaşadıklarını ifade etmekte rol oynayan bedenle yeniden bağ kurmaktır (Williams vd., 2019). Hahn (2015) bedeni dünyadaki evimiz olarak tanımlamaktadır. Von der Kolk (2019) da beden kayıt tutar kitabında, çağdaş nörobilimin en önemli derslerinden birisinin, kendimizle ilgili algılarımızın, bedenlerimizle kritik bir bağı olduğunu ifade etmektedir. Beden taramasıyla bedenle ilişkide olmanın vurgulandığı anlaşılmaktadır. Acıyı ya da ağrıyı azaltmaktan çok acıyla ağrıya olan ilişkiyi fark etmek ve bu ilişkiyi yeniden düzenleyebilmek önemli görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Meditasyon, bireylerin, olumsuz düşüncelere, kabul edilmeyen, bastırılan ya da kaçınılan anılara zihinde ya da bedende hissettikleri ağrı ve acıya maruz kalarak, yargılamayan, şefkatli bir tutumla karşılanmasıyla bir teknik olarak uygulanmaktadır. Çeşitli kişilerarası, somatik ve psikolojik sorunlara karşı bilinçli farkındalık temelli metotların tedavi için kullanımı son on yılda artış göstermektedir. Hemen hemen bütün bilinçli farkındalık temelli terapiler çeşitli bilişsel ve davranışsal tekniklere ilave olarak meditasyon pratikleri içermektedir (Baer, 2003). Buddha'nın eski dili olarak kabul edilen Pali dilinde meditasyon sözcüğüne karşılık gelen tam bir kelime olmasa da genellikle (bhavana) kelimesi kullanılmaktadır. Bu sözcük de zihnin eğitim yoluyla gelişmesi anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Kabat-Zinn (2005) meditasyon pratiklerini, bir durumu ve bir beceriyi geliştirmek için kullanılan yapı iskelesine benzetmektedir. Bu benzetmeden nasıl bir binanın inşa edilirken güçlenene kadar iskeleye ihtiyacı varsa bireyin de pozitif sonuçlara onu ulaştıracak mekanizmaların işleyebilmesi için meditasyona ihtiyacı olduğu anlaşılmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalıkta bu değişimi sağlayan mekanizmalara yer verilmiştir.

Bilinçli Farkındalığın Değişimi Sağlayan Mekanizmaları

Hölzel vd. (2011) bilinçli farkındalık uygulamalarının faydalı etkilerinin birbirini etkileyen ve birbiriyle ilişkili mekanizmaların bir araya gelmesinden kaynaklandığını ifade etmektedirler ve bu mekanizmaları kişinin kendisine bakışını değiştirme, duygusunu düzenleme, bedeninin farkındalığı ve dikkatini düzenleme, olarak sınıflandırmaktadırlar. Shapiro vd. (2006) da bilinçli

farkındalığın, bireyin bakış açısını değiştiren bu pozitif etkisinin altında yatan dört mekanizmanın (Öz düzenleme, duygusal, bilişsel ve davranışsal esneklik, değerlerde berraklaşma ve maruz kalma) olduğunu vurgulamaktadır. Yeniden algılama bu dört mekanizmanın üstünde bir meta mekanizma olarak belirtilmektedir. Bu mekanizma ile kendi kişisel hikayemizin dramasına dalıp gitmek yerine bir adım geri çekilerek bu hikâyenin bir tanığı olmaya başlamamız ifade edilmektedir.

Öz düzenleme, yargılamayan tutumla, şu an'da olmayla ve yeniden algılamayla başarılmaktadır. Bir adım geri çekilerek kaygı gibi duygulara tanıklık etme beceri geliştikçe birey, otomatik davranış kalıplarından özgürleşmektedir. Yeniden algılama ile birey, bakış açısına temel bir değişiklik getirmekte; korku, kaygı gibi durumlardan tarafından kontrol edilmiyor onları birer bilgi olarak kullanabilir hale gelmektedir. Yargılamayan tutum bireylere hayatlarıyla ilgili daha fazla bilgi ki bu bilgi rahatsız edici dahi olsa almayı sağlamaktadır. Bunun bir sonucu olarak şu an'dan kaçınma gittikçe azalmaktadır.

Bilişsel, duygusal ve davranışsal esneklik yeniden algılama ile başarılmaktadır. Bilinçli farkındalık bireylere şu an'dan bir adım geri çekilerek gözlem yapmalarına izin verir ki bu gözlem de otomatik tepki vermek yerine düşünceleri gözlemlemesini sağlamaktadır; örneğin öfkenin gelip geçici duygu olduğunu fark etmeleri sağlanmakta böylece daha az otomatik ve uzun dönemde amaçlarına uygun bir karar alabilmelerine yardımcı olunmaktadır (Shapiro vd., 2006). Teasdale (1999) da zihnin akışını gözlemleyen bireyin üst bilişsel bir iç görüş kazandığını bunun sonucu olarak da düşüncelerin geçici zihinsel ürünler olduğunu ve gerçekleri temsil etmediğini fark ettiğini belirtmektedir.

Değerlerin berraklaşması bireyin kendisi için anlamlı olanı, gerçek değerini yeniden algılamasıyla başarılmaktadır. Değerler çoğunlukla içinde yaşanan toplum ve aile tarafından belirlenmektedir. Ancak bu değerler bazen gerçekten bireyin değerleriyle aynı doğrultuda olmayabilir. Bilinçli farkındalık bireylerin objektif olmasını sağlamakta böylece inandıkları değerler ile toplum ya da aile tarafından belirlenen değerler arasında seçim yapabilir hale gelebilmektedirler (Shapiro vd., 2006). Brown ve Ryan (2003) araştırmalarında bilinçli farkında davranan kişilerin, değerleri ve ilgileriyle daha uyumlu davranabilen kişiler olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Maruz kalma ise kişilerin içinde buldukları an'a dikkatini vererek, bütün düşünce ve duygularını deneyimlemesiyle sağlanmaktadır. İçinde bulunduğu anda fark edilen öfke, kaygı, hüzn gibi duygu ve düşüncelerle bir arada olmak rahatsız edici olabilmektedir ancak bilinçli farkındalık bireylere bu güçlü duygularla yargılamayan tutumla kalmasını sağlayarak yeniden algılamasına izin vermektedir. Kaçınmak, görmezden gelmek ya da inkâr etmek yerine bu duygu ve düşüncelerle an 'da kalması için cesaretlendirilmektedir. Kişi yoğun olarak maruz

kaldığı bu zorlayıcı duygu, düşünce ve beden duyularından korkmasına gerek olmadığını zamanla o kadar da rahatsız edici olmadığını anlamaya başlamaktadır (Shapiro vd., 2006).

Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık mekanizmalarının yargılamadan an'da kalma, zihnin akışını gözlemlenme, düşüncelerin ve duyguların geçiciliğini fark etme, olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınmama, bastırmama, değerlerini fark etme işlevleri bulunmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalığın ilk olarak bilişsel davranışçı kuram ardından diğer kuramlarla ilişkisine yer verilmiştir.

Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Kuram

Davranışçı yaklaşımın temelleri 1950'lerde ve 1960'larda atılmıştır. 1950'lerde odak noktasında davranışçı koşullanma tekniklerinin etkili olduğu görülmektedir. Bandura'nın klasik ve edimsel koşullanmayı birleştiren sosyal öğrenme kuramı bilişi, davranışçı terapinin odağı durumuna getirmiştir. Davranışçı akımın üçüncü dalgası 2000'li yılların başında başlamıştır. Üçüncü dalga olarak belirtilen terapilerde daha önce davranışçıların kullanmadıkları kabul, maneviyat, değerler, içinde bulunulan an'ı yaşamak ve meditasyon gibi kavramlar ön plana çıkmıştır (Corey, 2015).

Hayes ve Feldman'a (2004) göre farkındalık temelli terapiler bilişsel davranışçı yaklaşımların içerisinde değerlendirilmektedir çünkü farkındalık temelli terapilerin içerdiği değişim mekanizmaları ile bilişsel davranışçı yaklaşımlardaki mekanizmalarla benzerlik göstermektedir. Özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımın temel aldığı felsefi görüş olan Stoacıların 'insanlar olaylardan çok, olaylarla ilgili düşüncelerinden rahatsız olurlar' görüşünde olduğu gibi bilinçli farkındalık temelli terapilerde de etki mekanizmalarından birisi olarak düşünceleriyle özdeşleşmeyi vurgulamaktadırlar. Stoacılar gibi doğu felsefesi de duyguların düşüncelerden temel aldığını belirtmektedir (Robertson, 2018). Baer (2003) ise bu noktada farklı olarak bilinçli farkındalık temelli terapilerde bilişsel yönelik olarak geleneksel bilişsel davranışçı terapidaki gibi düşüncelerin rasyonel ya da çarpıtılmış olarak değerlendirilmediğini, irrasyonel olanları değiştirme girişiminde bulunulmadığını ifade etmektedir.

Davranışçı terapidde kullanılan tekniklerden biri yaşanılanın fiilen içinde veya hayalinde canlandırarak maruz kalmasıdır (Corey, 2015). Bilinçli farkındalık pratiklerinde de benzer olarak dikkat, sürekli olarak düşünce, duygu ve bedensel duylara yöneltilmektedir; bu yaşantılar kabullenilerek, yargısızca gözlemlenmektedir. Bu da maruz bırakma mekanizmasıyla ilişkilidir. Bu içsel maruz bırakma kaygının, somatik belirtilerin istemli olarak açığa çıkarılmasını ve bu somatik duylara odaklanılmasını içermektedir. Baer (2003) burada dikkatini isteyerek yönlendirmenin, kaçınmadan, yargısızca gözlenmesiyle, duygusal rahatsızlığın azaldığını belirtmektedir.

Geleneksel davranışçı terapide danışanlar terapi oturumları dışında kendi davranışlarını takip ederler bu sebeple ev ödevleri önemli bir yere sahiptir (Corey, 2015). Bilinçli farkındalık yaklaşımındaki formal meditasyon pratikleri bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programında uygulanmakta tıpkı davranışçı yaklaşımdaki gibi becerinin kazanılabilmesi için program dışında uygulanması beklenmekte ev ödevi olarak verilmektedir.

Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık temelli terapilerde tıpkı birinci dalgadaki davranışçı yaklaşımların kullandığı maruz bırakma kullanılmaktadır. Burada farklı olarak bastırılan, kaçınılan, istenmeyen olumsuz duygu, düşünce ve duyuların zihne gelmesine izin verirken tüm bunları bir adım dışarıdan gözlemleyerek, yargılamayan tutumla karşılaması ve kabulü ile duygusal rahatsızlığı azaltmasıdır. İkinci dalgadaki inanış olan işlevsel olmayan düşüncenin işlevsel olmayan davranışa sebep olması, bu sebeple işlevsel olmayanın değişimi gerekliliğinden farklı olarak da üst biliş mekanizmasına etkisi bilişsel süreçlere müdahale ederek, tartışarak, kanıt arayarak, işlevsel olmayanın üzerine odaklanarak olmamaktadır. Kişinin tekrar eden düşüncelerini gözlemleyerek iç görü kazanması ve yargısızca geçiciliğini fark ederek bilişsel uzaklaşmasıyla ulaşılmaktadır. Bu noktada değişim temelli olmaktan çok kabul temelli olması fark olarak ortaya koyulabilmektedir.

Bilinçli Farkındalık ve Varoluşçu Kuram

Varoluşçu terapi, 1940 ve 1950'lerde birçok felsefi yaklaşım ele alınarak Avrupa'nın birçok bölgesinde psikoloji ve psikiyatrinin farklı ekolleri arasında spontan ve eş zamanlı olarak ortaya çıkmıştır. Bu yaklaşımın odağında yalnızlık, yabancılaşma, anlamsızlık gibi kavramlar bulunmaktadır (Corey, 2015).

Varoluşçu terapide amaç yaşamda denge kurmaktır. Bireyin sınırları olmakla birlikte aynı zamanda yaşam içinde fırsatları olduğunun da farkına varması ve bunları bir denge içinde tutma çabasında olması vurgulanmaktadır (Corey, 2015). Varoluşçuluk felsefesinde Dasein 'orada olan' kavramı önemlidir. Bu yüzden insan davranışlarını anlamak için, içinde bulunulan anda, o an'ın içinde yaşananları anlamak, varoluşçu psikolojik danışmanın temel dayanağı olmuştur. Şu anda yaşadıklarımız bize kendi farkındalığımızı, duygularımızın farkındalığıyla birlikte getirmektedir (Topses, 2012).

Sartre (2015) varoluşçu terapide kişinin kendini aşma ve geliştirme gücünün kendi elinde olduğunu belirtmektedir. Varoluşçuluk, kişilerin mevcut seçenekleri arasında kendisine en uygun olanı seçme özgürlüğüne sahip olduğunu ve buna göre kaderlerini belirlemekteki büyük rolün yine kendilerinde olduğunu vurgulamaktadır (Corey, 2015). Frankl (1997), Nietzsche'nin 'yaşamak için bir nedeni olan kişi hemen her nasılsa dayanır' sözünü tekrar ederek yaşamında acı çeken kişilerin anlam ve sorumluluk duygularındaki eksikliğe dikkat çekmektedir. Kabat-Zinn (2020) de kitabında Dr. Antonovski'nin aşırı stresten kurtulan

insanların dünya ve kendileri hakkında doğuştan bir tutarlılık duygusuna sahip olduğunu ve bu duyguyu anlaşılabilirlik, yönetilebilirlik ve anlamlılık olarak üç bileşen ile karakterize ettiğini aktarmaktadır. Yüksek tutarlılık duygusuna sahip insanların iç ve dış deneyimlerini anlamlandırabileceklerine (anlaşılabilirlik), karşılaştıkları talepleri karşılayacak ve yönetecek kaynaklara sahip olduklarına (yönetebilirlik) ve bu taleplerin anlam bulabilecekleri ve kendilerini adayabilecekleri zorluklar olduğunu eklemektedir.

Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık temelli terapiler özellikle kabul ve kararlılık terapisinin varoluşçu kuramdaki gibi 'anlam bulmaya' ve kişilerin kendilerini adayabilecekleri davranışlara sahip olmasının üzerinde durmaktadır. Bilinçli farkındalıkta da varoluşçu kuramdaki gibi acıdan kaçmak yerine acıyla yüzleşmek, acıyla beraber yürümek vurgulanmaktadır. Varoluşçu kuramda varoluşsal kaygının yani ölümün her an bireyin kapısını çalabileceğini bilmenin, kendisine kaderin bir kurbanı olmadığını, adanacak bir yaşamda davranışlarını seçebilme özgürlüğünü verdiğini ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık temelli terapilerde de bireye acıdan kaçılmayacağını, bireyin düşüncelerinin ve duygularının esiri olmaması gerekliliği üzerinde durmaktadır. Her iki yaklaşımda içinde bulunulan anda yaşamaya, tek gerçek zamanın şu an olduğuna vurgu görülmektedir. Bilinçli farkındalıkta varoluşçu kuramdan farklı olarak özgürlüğe giden yolda meditasyon teknikleri kullanılmaktadır.

Bilinçli Farkındalık ve Birey Merkezli Terapi

Birey merkezli terapi, 1940'lı yıllarda, ilk adıyla danışandan hız alan terapi, Carl Rogers tarafından öne sürülmüştür. Rogers'in başlıca varsayımı, bireylerin kendi sorunlarını çözmeleri konusunda güçleri olduğuna dair inancıdır. Bireyler gelişim ve sosyal dönüşümlerini gerçekleştirebilecek kişisel güce sahiptirler (Corey, 2015). Kabat-Zinn'e (2020) göre de bireyler içsel kaynaklara sahiptir ve bu kaynaklar insana doğuştan gelir. Bu iç kaynaklara ulaşmak için farkındalıkla donanmak ve farkındalık becerileri gerekmektedir.

Görüldüğü gibi bilinçli farkındalık temelli terapilerde birey merkezli terapide olduğu gibi insanın doğasına güven ön plana çıkmaktadır. Bireyin kendini geliştirebilecek güce ve kaynaklara sahip olduğunun altı çizilmektedir. Her iki yaklaşımda da kabul ve güven kavramları vurgulanmaktadır. Birey merkezli terapide bireyin potansiyelini fark etmesi ve kendini gerçekleştirebilmesinde danışan ve danışman arasındaki terapötik ilişki ön plana çıkarken bilinçli farkındalıkta, bireyin bedeniyle, kendisiyle, yaşadıklarıyla ve diğerleriyle kurduğu ilişki vurgulanmaktadır. Bilinçli farkındalıkta fiziksel ağrı ya da duygusal güçlük değiştirilemeyebilir ama birey onlarla kurduğu ilişkiyi değiştirebilmektedir.

Bilinçli Farkındalık ve Psikodinamik Yaklaşım

Freud'un psikanalitik kuramı bir kişilik gelişimi modeli ve psikoterapi yöntemidir. Psikoterapiye yeni bir bakış kazandırmış, bilinçaltının rolüne odaklanmıştır (Corey, 2015). Geçtan (1998) psikanalizin, yirminci yüzyılın başında, davranış bozukluklarının tek nedeninin

beyin patolojisi olduğu görüşüne karşı, yeni ve başkaldıran bir düşünce olarak ortaya çıktığını vurgulamaktadır. Bazı ruhsal bozuklukların biyolojik kökenli olmayıp psikolojik nedenlerle oluştuğu görüşünü savunan psikanaliz kuramının, rutin yaşamda olağan nitelikteki bazı engellemelerin ve çatışmaların bazen kişiye aşilamaz göründüğünü ve böyle bir kişinin, içinde bulunduğu durumlara uyum sağlama çabalarında sağlıklı yollara da başvurabileceğini söylediğini aktarmaktadır. Corey (2015) de egonun dolaylı kontrol yöntemleri olarak ego savunma mekanizmalarını tanımlamakta, kaygıyı, direkt kontrol altına alamadığında bireyin bu mekanizmalara yönelebildiğini belirtmektedir. Ego savunma mekanizmaları gerçekte yüzleşmeyi önlemediği takdirde, patolojik olmamakta, bireyin uyum sağlamadaki güçlerini desteklemektedir. Bellack, Hurvich ve Gediman (1973) da egonun gerçekliği algılama, gerçekliğe uyum sağlamadaki temel rolünün, ego gücü teriminin kaynağı olduğunu belirtmektedirler. Bu terim kişinin gerçekliği ilkel savunmalarla engellemeden olduğu haliyle görüp kabul etme kapasitesi olarak ifade edilmektedir (Akt., McWilliams, 2020).

Görüldüğü gibi psikodinamik yaklaşım, bireyin şu an yaşadığı güçlüklerin temelini erken çocukluk çağı olumsuz yaşantılarından kaynaklandığını vurgulamaktadır. Ego, uyumunu sağlayabilmek için yaşanan olumsuz olaylarla devam edebilmek için birtakım düzeneklerden faydalanmaktadır. Ancak bu düzeneklerin gerçekte yüzleşmeyi önleyen bir yaşam biçimi haline gelmesi yaklaşıma göre sorun oluşturmaktadır. Bireyin şu anki davranışlarına neden olan erken çocukluk yaşantılarının farkına varması, baskılanan yaşantıların bilince getirilmesi, kendisini gerçek dünyadan uzaklaştıran durumlara karşı iç görü kazanması önemli görülmektedir. Bilinçli farkındalıktaki yaşantıların kabulünün vurgulanmasıyla benzerlik göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Yaklaşımı

Gestalt terapi köklerini varoluşçu fenomenolojik görüş ve alan kuramından almaktadır (Corey, 2015). Voltan Acar (2019) yaklaşımın psikoanaliz, psikodrama, zen-budizm ve beden terapiden de etkilendiğini belirtmektedir. Terapide hedef analiz değil kişinin farkındalığını arttırmak ve çevreyle ilişki kurmasını sağlamaktır. Bireyin kişiliğinde sahiplenilmeyen kısımlarının yeniden sahiplenilmesi ve bütünleştirilmesidir (Corey, 2015). Farkındalık, yaklaşımın en önemli kavramlarından birisidir. Bireyin diğerleriyle ve nesnelere olduğu kadar kendisiyle temasta olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Sharf, 2000, aktaran Yalçın ve Voltan Acar, 2006).

Gestalt terapinin diğer önemli kavramlarından birisi de şimdiki zamandır. Bilgin'in (1998) Perls'ün 'Gestalt Therapy Verbatim' kitabını özetlediği yazısında, şimdiki zamana vurgu şöyle geçmektedir: 'Geçmiş artık yoktur, gelecek gelmemiştir. Geçmiş geçmiştir fakat geçmişin çoğunu şimdi bizimle taşıyoruz. Ama sadece bitmemiş işlerimiz olduğu sürece.' Voltan Acar (2019) psikolojik danışma sürecinde danışanların duygularını yaşamak yerine söz etme

eğiliminde olduğunu belirtmekte ve Gestalt yaklaşımının öncüsü Fritz Perls'ün terapinin amacının duygular hakkında konuşmak değil onları yaşatmak olduğu ifadesini iletmektedir. Buradan danışanın duygularını içinde bulunan gerçek zamanda yaşamasının önemi anlaşılmaktadır.

Daş (2017) Gestalt terapide kişilerin kendilerini düzenleme kapasitesine sahip olduğunu belirtmektedir. Yukarıda değinildiği gibi kendini ve duygularını düzenleme bilinçli farkındalığın etki mekanizmalarındandır. Görüldüğü gibi Gestalt yaklaşımında bilinçli farkındalıkta olduğu gibi şimdiki an'ın önemini vurgulanmaktadır. Geçmişin bitirilmemiş işlerinin ya da gelecek kaygısının bireyin enerjisini aldığını belirtilmektedir. Ayrıca tıpkı bilinçli farkındalıkta olduğu gibi bitirilmemiş işleri bedende yerleştiği ifade edilerek bedenle temas öne çıkarılmaktadır. Bilinçli farkındalıkta da beden taraması pratiği formal pratiklerdendir. Bireyin bedeniyle, dünyadaki eviyle, temasını sağlamaktadır; fiziksel acıyı hissetmekten kaçınmayarak, maruz kalarak acıyla ilişkisini ya da bedeninde acı olmayan yerlerini fark ederek bütün olarak bedeni görmeyi sağlamaktadır. Gestalt terapide terapist 'ellerinin dili olsaydı ne söylerdi' 'şu anda bedeninde neler oluyor' gibi sorularıyla bedene yerleşen acıyı fark etmesini ve açığa çıkarmayı amaçlarken bilinçli farkındalıktaki beden taraması pratiğinde dikkati bedene yöneltmekte, bedeniyle temasa geçerek bedeninde fark ettiği acı ya da ağrıyla ilişkisini değiştirmesini sağlamaktadır. Gestalt terapideki duyumlara vurgu bilinçli farkındalıktakine benzerlik göstermektedir. Kişinin kabul etmediği taraflarını kabulün gerekliliği bilinçli farkındalıktaki olanı olduğu gibi gözleme ve kabul etme tutumlarının gerekliliği gibidir. Bireyin kendisiyle, bedeniyle ve diğerleriyle ilişkisinin terapideki önemi Kabat-Zinn'in 'bilinçli farkındalık, bedeniyle, kendisiyle ve diğerleriyle ilişki kurma biçimidir tanımıyla örtüşmektedir.

Bilinçli Farkındalık ve Pozitif Psikoloji

Pozitif psikoloji 2000'li yıllarda psikolojinin odağını, sadece yanlış olanı düzeltmekten aynı zamanda iyi olan özellikleri de inşa etmeye doğru değiştirmiştir. Csikzentmihalyi ikinci dünya savaşı sırasında pozitif psikolojiye ihtiyaç olduğunu nasıl anladığını şöyle belirtmektedir:

"Bir çocuk gözüyle kendine güveni yüksek, başarılı insanların, savaşla beraber statülerini, ekonomik güçlerini ve de sosyal desteklerini kaybettiklerinde nasıl çaresiz kaldıklarını gözlemledim ancak bazılarının bu karmaşanın içinde amaçlarını koruduğuna da tanık oldum. Bu kişiler daha saygın, daha iyi eğitilmiş ya da becerileri yüksek kişiler değildi. Peki bu insanların devam etmesini sağlayan kaynaklar nelerdi düşünmeye başladım. Bunun cevabı felsefede, dinde ya da tarih alanında değildi. Bunun cevabı psikoloji bilimindeydi; sadece patoloji ve zayıflık çalışmayan, güçlü yanları ve erdemi çalışan psikoloji bilimindeydi." (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000, s.6,7).

Görüldüğü gibi pozitif psikolojide sadece kırılanın onarılmadığının altı çizilmektedir. Aynı zamanda yeterlik inşa etmeye de ihtiyaç olduğu vurgulanmaktadır.

Wong (2019) pozitif psikolojinin ikinci dalgasının danışma psikolojisine katkısı isimli makalesinde ikinci dalganın pozitif psikoloji üzerinde daha detaylı ve daha dengeli bir şemsiye gibi olduğunu belirtmektedir. İkinci dalga pozitif psikolojinin, kabulü, hayatın acılarıyla yüzleşmeyi, hayatta her şeyin kutuplarla bir araya geldiğini fark etmeyi, dengede kalabilmeyi ve kültüre özgü durumların içinde kadim bilgilerden faydalanmayı, her kötü durumun içinde iyi olanı görmeyi öğrenmeyi içerdiğini iletmektedir ve ikinci dalga pozitif psikolojide iki sütun olduğunu, bunlardan birincisinin varoluşçu pozitif psikoloji diğerinin de özgün psikoloji olduğunu ifade etmektedir.

Yukarıda ifade edildiği gibi pozitif psikolojinin ikinci dalgasında tıpkı varoluşçu kuramda olduğu gibi anlam, bilinçli farkındalıkta olduğu gibi kabul, acının dönüştürülmesi ve acıyla ilişkinin değiştirilmesi gibi kavramlar bulunmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalıkla ilgili dünyada ve Türkiye’de yapılmış araştırmalara yer verilirken, ergenlik döneminde yapılmış hem deneysel hem ilişkisel araştırmalar olmasına dikkat edilmiş; araştırmalar geçmişten bugüne doğru sıralanmıştır.

Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar

Mendelson vd. (2010) okul tabanlı bilinçli farkındalık programı ve yoga uygulamalarını dördüncü ve beşinci sınıflara 12 hafta süresince uygulamışlardır. Araştırma sonucunda öğrencilerin stres ve depresyon tepkilerinde azalma, ruh sağlığı ve sosyal uyumlarında artış olduğunu belirlemişlerdir.

Edwards (2012) 12-16 yaş arası ergenlerle yaptığı araştırmasında bilinçli farkındalık programının algılanan stres, bilinçli farkındalık, öz şefkat ve psikolojik semptomlara etkisini incelemiştir. Sekiz hafta sonrasında müdahale öncesi ve sonrası puanları karşılaştırıldığında algılanan stres ve depresyon puanlarında azalma, bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanlarında artış saptanmıştır.

Droutman (2015) bilinçli farkındalık eğitiminin ergenlerin duygu düzenleme ve risk alma davranışları üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında sekiz haftalık bilinçli farkındalık eğitim sonrası ergenlerde duygu düzenlemede gelişme olduğu sonucuna ulaşmıştır. Araştırmada 11-18 yaş arası ergenlerle çalışılmıştır. Sekiz hafta sonra yapılan izleme çalışması sonrasında da sonuçların kalıcı olduğu ortaya konulmuştur.

Zoogman vd. (2015) araştırmalarında 18 yaşın altındaki bireyler üzerinde, farkındalık temelli müdahalelerin etkisini, meta analiz çalışması yaparak incelemişlerdir. Bilinçli farkındalık temel değişken olarak alınmış ve 2004-2011 yılları arasında yayınlanmış 20 makale analiz

edilmiştir. Sonuçta bilinçli farkındalık müdahalelerinin olumlu etkileri olduğu saptanmıştır. İleriki araştırmalar için de klinik tanı almış çocuklara yönelik çalışmalar önerilmiştir.

Sünbül (2016) sosyoekonomik açıdan dezavantajlı 14-19 yaş arasındaki ergenlerle çalışmıştır. Kendini toparlama gücü ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide öz duyarlık ve duygu düzenleme güçlüğünün düzenleyici rolü araştırılmıştır. Çalışmada bilinçli farkındalığın öz duyarlık için anlamlı olumlu yordayıcı, duygu düzenleme güçlüğü için anlamlı olumsuz yordayıcı olduğu saptanmıştır. Kendini toparlama gücü ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide öz duyarlığı ve duygu düzenleme güçlüğünün anlamlı birer düzenleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Malboeuf- Hurtubise vd. (2017) öğrenme güçlüğü yaşayan dokuz ile 12 yaş aralığındaki çocuklara bilinçli farkındalık temelli program uygulamışlardır. Hem öğrencilere hem de öğrencilerin öğretmenlerine değerlendirme ölçeği verilmiştir. Analiz sonucunda kaygı, depresyon, dikkat dağınıklığı, saldırgan davranışlarda anlamlı farklar tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık temelli müdahalenin semptomların sıklığını azaltabildiği, öğrenme güçlüğü yaşayan öğrencilerin problem davranışlarını azaltabileceği ortaya konulmuştur.

Atalay, Bulgan, Aydın ve Taylan (2017) bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının ortaokula devam eden 11-13 yaş aralığındaki öğrencilerinin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlilikleri üzerinde etkisini incelemişlerdir. Araştırmada ön test ve son test karşılaştırılmıştır. Deney grubunun bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı, kontrol grubunun bilinçli farkındalık düzeyinde bir değişim olmadığı, plasebo grubunun bilinçli farkındalık düzeyinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yang vd. (2019) ergenlerde cep telefonu bağımlılığı ile depresyon ve kaygı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü araştırmışlardır. Ortalama yaşı 16 olan ergenler örneklem grubunu oluşturmuştur. Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının daha düşük olduğu, cep telefonu bağımlılığı, depresyon ve anksiyete ilişkisinde bilinçli farkındalığın yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kısmetoğlu (2019) 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelemiştir. Araştırmada bilinçli farkındalık ile kaygı arasında negatif bir ilişki belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu, işlevsel olmayan stratejilerle ise olumsuz ilişki olduğu saptanmıştır.

Keskin (2019) ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif; psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Dunning, Griffiths ve Kuyken (2019) çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ruh sağlığı üzerine etkilerini incelemek için bir meta analiz çalışması yapmışlardır. Randomize atanmış ve kontrol gruplu on yedi çalışmayı aldıkları analiz sonucunda kontrol gruplarıyla karşılaştırıldığında bilinçli farkındalık, depresyon, dikkati düzenleme, anksiyete, stres ve negatif davranışlarda olumlu etki saptanmıştır.

Lo vd. (2020) ebeveyn temelli bilinçli farkındalık programının 5-7 yaş aralığındaki dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu tanısı olan çocukların (DEHB) semptomlarına ve ailelerinin stres düzeylerine ve iyi oluşlarına etkisini araştırmışlardır. Müdahale sonrasında deney grubundaki çocukların dikkatsizlik ve hiperaktivite semptomlarında, bütün davranışlarında (içselleştirilmiş ve dışsallaştırılmış) ve ailelerinin stres düzeyleri ve iyi oluşlarında kontrol grubuna göre anlamlı farklılık bulmuşlardır. Ebeveynlerin stres düzeylerinde azalma, iyi oluşlarında artış olmuştur. Araştırmada hem ailelere hem de çocuklara eğitim verilmiştir. Ailelere uygulanan eğitim Lo tarafından uyarlanmış altı oturum ve haftada 1,5 saat süren bir ebeveyn temelli bilinçli farkındalık programdır. Çocuklara da Snel tarafından geliştirilen sekiz haftalık ve haftada bir saat süren çocuklar için bilinçli farkındalık programı (3-8 yaş için yeşil kitap) uygulanmıştır.

Yukarıda yapılan araştırmalardan bilinçli farkındalığın duygu düzenleme, psikolojik sağlamlık, öz şefkat ile olumlu; kaygı, depresyon, risk alma davranışları, oyun ve telefon bağımlılığı ile olumsuz ilişkili olduğu görülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık temelli programlarla yapılan deneysel çalışmaların depresyon, kaygı, stres, saldırgan davranışlar, dikkat dağınıklığı, madde bağımlılığı gibi konularda olumlu etkileri olduğu da anlaşılmaktadır. Aşağıda değişkenlerden bir diğeri olan psikolojik iyi oluş kavramına ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir. Ayrıca psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki üzerinde durulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş

Tarihe bakıldığında filozofların temel uğraşı alanlarından birisi de mutluluk ve esenliktir. Felsefeciler insan davranışlarının en yüksek güdüleyicisi olarak mutluluğu görmüşlerdir (Yetim, 2001). Sokrates 'kendini tanı' sözüyle insanın kendisini tanımasının, kimsenin yardımı olmadan ulaşabileceği bir mutluluk sunacağını ifade etmiş; Stoacılar, Epikuros'un savunduğu türden kontrollü bir zevke karşı çıkararak, hayır işlediğinde, erdemli davrandığında mutluluğa ulaşabileceğini savunmuşlardır. Kant da mutluluğu, reçetesi olmayan bir ideal olarak tanımlamış, bütün mutlulukların doğal ve herkesin mutluluğunun kendine göre olduğunu savunmuştur (Delumeau ve Farge, 2004). Yine eski bir doğruculuk (Truism) deyişinde, mutluluğu arayanın, onu asla bulamayacağı ifade edilerek mutluluğun dışsal olaylara bağlı kalmadığını, hüzünlerle, sevinçlerle birlikte yaşamı olumlu bir kabullenişten kaynaklandığını belirtilmektedir (Watts, 1992). Frankl (1997) insanın anlam arayışı kitabının ön sözünde

'başarıyı amaçlamayın; bunu ne kadar amaç haline getirip bir hedefe dönüştürürseniz, kaçırma olasılığınız o kadar artar çünkü mutluluk gibi başarının da peşinden koşamazsınız; kendisi oluşmalı, kişinin kendisinden daha büyük bir davaya kişisel adanışın, amaçlanmayan bir yan etkisi olarak, mutluluk kendiliğinden olması gerekir aynı şey başarı için de gereklidir; ona aldırış etmeyerek kendi kendine olmasına izin vermemiz gerekir' diyerek mutluluğun hedef olamayacağını belirtmiştir. Fromm'a (1993) göre de mutluluk tanrıların bir armağanı değil bireyin içindeki yaratıcılığın sağladığı bir başarıdır. Burada Fromm mutlulukla yaratıcı faaliyetlerin bir arada olduğunu vurgulamaktadır.

Aristo bundan 2500 yıl önce kadın ve erkeklerin, her şeyden önce, mutluluğu aradıkları sonucuna varmıştı ve mutlulukla ilgili olarak 'Anladığım o ki; mutluluk başa gelen bir şey değildir, rasgele şansın sonucu da değildir. Dış olaylardan çok, onları nasıl yorumladığımızla ilgilidir; iç deneyimlerini kontrol etmeyi öğrenenler, yaşamlarının kalitesini belirleyebilir ve bu da mutlu olmaya yaklaştığı andır' demiştir (Csikzentmihalyi, 2021). Eysenck (1994) de 'mutluluk; gerçekler ve mitler' kitabında daha zengin, daha sağlıklı, iyi bir ailesi ve kariyeri olanlar mı daha mutludur yoksa kişilik özellikleriyle bir ilişkisi var mıdır? Neden bazı insanlar daha güneşlidir? derken kişiliğin ve de yaşamı boyunca edindiği tecrübelerin mutluluk seviyesini etkilediğini vurgulamaktadır.

Görüldüğü gibi içsel süreçlerle, hayatı kabullenişle, kendini tanımak, anlam bulmak gibi kavramlarla ve de kişilikle ilgili olan mutluluk kavramı psikoloji biliminin de alanına girmiştir. Psikoloji bilimi özellikle olumsuz koşullar üzerinde durmuş, olumsuzluğun ortadan kalkmasıyla iyi oluşun kendiliğinden sağlanacağını varsaymıştır. Ancak 'mutluluk mutsuzluğun tersidir; acının yokluğu hazdır' bakış açısı yetmişli yıllardan itibaren eleştirilmeye başlamıştır. Çalışmalar sonucunda olumsuz duygulara yönelik değerlendirmeler ile olumlu duygulara yönelik değerlendirmelerin birbirinden bağımsız olduğu anlaşılmıştır (Yetim, 2001).

Yirminci yüzyılda psikoloji bilimi bir sorun bulma ve onu düzeltme eğilimi içinde olmuştur ancak bireyin güçlü yönlerini anlamak ve geliştirmek gibi de yeni ve gerekli bir çalışma alanına ihtiyaç duyulmuştur. Yirmi birinci yüzyılda pozitif psikoloji akımıyla Seligman DSM IV'e karşı UNDSM I çalışması için çağrıda bulunmuştur (Rich, 2003). Pozitif psikoloji, bireyin olumlu yanlarını öne çıkartarak, kendini gerçekleştirmesini ve mutlu olmasını, hayatını yaşamak için değerli kılmasını amaçlayan bilimsel bir bakış açısıdır. Çalışma konularını geçmişteki iyi oluş için yaşam doyumu, şu andaki iyi oluş için mutluluk ve akışta olmak, gelecek zamanda iyi oluş için iyimserlik ve umut kavramları oluşturmaktadır (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). Pozitif psikoloji akımıyla beraber bireyde olumlu olan kavramlar üzerinde araştırmalar artış göstermiştir ancak öznel iyi oluş alanında yapılmış ilk araştırmanın da 1967 yılında Wilson tarafından başladığını ifade etmekte fayda görülmektedir (Yetim, 2001).

Bireyin mutluluğu ile ilgili olarak psikoloji alanında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, iyilik hali gibi kavramlara rastlanmaktadır. Aşağıda bu kavramlar arasındaki farklılıklara yer verilmiştir. Dodge vd. (2012) iyi oluşu tanımlamadaki güçlükler makalelerinde, bugüne kadar iyi oluşla ilgili yapılan çalışmalarda iyi oluşu tanımlamaktan çok, odağın iyi oluşun boyutları üzerinde durduğuna dikkat çekmektedirler. İyi oluşun soyut, tanımlanabilmesi zor hatta ölçülmesi daha da zor bir kavram olduğunu vurgulamaktadırlar. İyi oluşla ilgili ilk tanımlardan birinin Shin ve Johnson tarafından 1978 yılında 'kişinin yaşamının niteliğini, kendisinin belirlediği kriterlere göre değerlendirmesi' olarak yapıldığını aktarmaktadırlar. Siegel (2010) de iyi oluşu 'iyi oluşun üçgeni' olarak ifade etmiş; bu üç noktayı zihin, beyin ve ilişkiler olarak tanımlamıştır. Ona göre, zihin, bilgi ve enerji akışını düzenleyen süreç; beyin bu enerji ve bilgi akışına giden kestirme yolları yerleştiren kısım; ilişkiler de enerji ve bilgi akışının paylaşılmasıdır. Yazar sağlıklı bir yaşam için tutarlı bir zihin, bütünleşmiş bir beyin ve uyumlu ilişkilerin olması gerektiğini belirtmiştir.

Öznel İyi Oluş, Psikolojik İyi Oluş ve İyilik Hali

Ryan ve Deci (2001) iyi oluş çalışmalarının farklı felsefi köklere dayanan, farklı olmakla beraber aynı zamanda paralellik gösteren iki perspektiften ortaya çıktığını belirtmektedirler. Bunlardan bir tanesi olan hedonik görüşe göre iyi oluş zevk ve mutluluktan oluşmaktadır. Eudaimonik görüşe göre ise iyi oluş mutluluktan daha fazlasıdır; iyi oluş bireyin potansiyelini gerçekleştirmesi, yaşamını anlamlı kılması ve amacının olmasıdır. Ryff ve Keyes'e (1995) göre psikolojik iyi oluş, eudaimonik perspektifi temel alır; otonomi, kişisel gelişim, öz kabul, yaşam hedefleri, uzmanlık ve pozitif ilişkiler gibi bileşenleri içerir.

Hedonik perspektiften yürütülen araştırmalar öznel iyi oluş kavramının, eudaimonik gelenek içerisinde yürütülen araştırmalar da psikolojik iyi oluş kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Öznel iyi oluş olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu öğelerinden oluşmaktadır. Yüksek öznel iyi oluş olumlu olan duygulanımın olumlu olmayana göre daha fazla olması ve bireyin yaşamına ilişkin bilişsel değerlendirmelerin olumlu olması olarak ifade edilmektedir (Tuzgöl Dost, 2005). Hedonik iyi oluş problemin olmamasıyla tanımlanırken, edudaimonik iyi oluş problemlerle mücadele olarak ifade edilmektedir (Lent, 2004). Ryan ve Deci (2001) iyi oluşun hem öznel hem de psikolojik yönleri olan çok boyutlu bir olgu olduğunu da eklemektedirler.

İyilik hali ise zihinsel bedensel ve de ruhsal olarak optimal düzeyde bir sağlık ve bu boyutların hepsinin bütünleşmesiyle bireyin kişisel, sosyal ve çevresel olarak hayatın bütün alanlarında tam fonksiyonda olduğu bir yaşam sürmesi olarak tanımlanmaktadır. Witmer ve Sweeney tarafından geliştirilen iyilik hali çemberinde, Adler'in yaşam görevleri teorisi temel alınmakta ve sağlıklı insanın özellikleri beş yaşam görevi (spiritüel yaşam, kendini düzenleme, iş ve serbest yaşam, sevgi ve arkadaşlık) olarak anlatılmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer,

2004). Bu araştırmada psikolojik iyi oluş ele alınmış ve aşağıda psikolojik iyi oluşla ilgili kuramsal temele yer verilmiştir.

Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff (1995) psikolojik olarak iyi olmanın ruh sağlığı problemlerinin olmaması durumundan çok daha fazlasını ifade ettiğini belirtmektedir. Erikson'un (1959) psikososyal gelişim dnemeleri, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimleri, Neugarten'in (1973) yetişkinlikteki ve yaşlılıktaki kişilik değişimleri, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme, Rogers'in (1961) tam işlerlik, Jung'un (1933) bireysellik ve Allport'un (1961) olgunluk kavramları psikolojik iyi oluş kavramının temelini oluşturmaktadır (Ryff, 1989).

Ryff (1995) altı psikolojik boyutu olan psikolojik iyi oluş modelini oluştururken olumlu ruh sağlığı üzerinde birçok kuramı birleştirmiştir. Aşağıda bu altı boyuta yer verilmiştir.

Kendini Kabul: Bireyin kendisi ve geçmiş yaşantıları hakkında olumlu bir değerlendirme yapması ve kendine ilişkin olumlu bir tutum sergilemesidir. İyi oluşun en önemli boyutu olarak değerlendirilmektedir (Ryff, 1989).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Empatik olabilme, güvene dayalı ilişkiler kurabilme ve sevebilme olarak tanımlanmaktadır. Ryff (1989) sevebilmenin ruh sağlığının merkezinde olduğunu ifade etmektedir.

Çevresel Hakimiyet: Bireyin çevresini fark etmesi, yönetebilmesi, çevresindeki olayları amaçlarına uygun olarak kullanılabilmesidir (Ryff, 1989).

Otonomi: Bireyin davranışlarında ve seçimlerinde kararlarını kendisinin vermesidir. Değerlendirmelerini kişisel ölçütlere göre yaptığını, dışsal baskılara karşı dirençli olduğunu ifade eder (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim: Yeni yaşantılara açık olma yaşamı boyunca kendini geliştirme düşüncesine sahip olmasdır (Ryff, 1989).

Yaşamın Amacı: Bireyin hayatta bir hedefinin olması ve hayatının bir anlamı olması olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1995).

Görüldüğü gibi insanlığın varoluşuyla birlikte üzerinde durulan bir konu olan mutluluk önce felsefenin sonra da psikolojinin çalışma alanına girmiştir. Psikoloji biliminde iyi oluşla ilgili olarak öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve iyilik hali kavramlarına birlikte rastlanmaktadır. Bu kavramların özellikle öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun farklı felsefi kökenleri olduğu anlaşılmaktadır ancak bu kavramları birbirinden tamamen ayırmanın da mümkün olmadığı görülmektedir. Psikolojik iyi oluşun iyi hissetmekten çok daha fazlası olarak bireyin yaşamının amacı olması, diğerleriyle kurduğu ilişkiler, seçimlerini yapabilme, çevresini amaçlarına uygun kullanabilmesi ve kendini kabul ile ilgili olduğu anlaşılmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalık ve

psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Daha sonra dünyada ve Türkiye’de yapılmış araştırmalara yer verilirken, ergenlik döneminde yapılmış hem deneysel hem ilişkisel çalışmalar olmasına dikkat edilmiştir. Araştırmalar geçmişten bugüne doğru sıralanmıştır.

Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Carruthers ve Hood (2011) bilinçli farkındalık eğitimlerini, danışanların iyi oluşlarını arttıran, etkili terapötik yenilenme olarak tanımlamaktadırlar. Brown ve Ryan (2003) da bu bilinçli dikkatin, şu anın getirdiklerine açık olmanın, bireyleri otomatik düşüncelerden, alışkanlıklardan, işlevsel olmayan davranış kalıplarından, içsel ve dışsal kontrolcü güçlerden kurtararak, daha özerk, otantik seçimlerde bulunmalarını sağladığını ifade etmektedirler. Fredrickson vd. (2008) bilinçli farkındalık eğitimlerinin içinde düzenli uygulanan kendine nazik ol meditasyonunu örnek göstererek, bu meditasyonun empatiye, kendine ve diğerlerine şefkatle yaklaşmaya odaklandığını ve bunun da pozitif duyguyu yükseltebileceğini belirtmektedirler.

Bilinçli farkındalığın literatürüne bakıldığında aslında sadece olumlu duygular üzerinde durmadığı, hoşça giden ve gitmeyen bütün duygularla kalabilme cesareti göstermeyi vurguladığı görülmektedir. Alan yazın, acının evrenselliğine karşı acı çekmenin obsiyonelliği üzerinde durmaktadır. Dolayısıyla bireyin, acıdan kaçınmak için, kısa süreli iyi hissetmek adına gösterdiği kaçınma davranışlarının, uzun vadede bireyin iyi oluşunu olumsuz etkileyeceği çünkü değerleri doğrultusunda yaşayacağı anlamlı bir yaşamdan, sağlıklı yakın ilişkilerden uzaklaştıracağını belirtmektedir. Üçüncü dalga terapiler iyi yaşamın iyi hissetmek olmadığını ifade etmektedirler. Bilinçli farkındalıktaki formal ve informal meditasyonlar yargılamama, akışına bırakma, her deneyimin yeni bir deneyim olarak görme gibi tutumları güçlendirmektedir. Böylece birey düşüncelerin her zaman gerçeğin temsili olmadığını, onları gözlemlemeyi, değiştirmek ya da yok saymak yerine geçiciliğini kabul etmeyi öğrenmektedir. Tüm bunların sonucunda bir yan etki olarak iyi oluşun artacağı düşünülmektedir.

Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Yalçın (2014) Türkiye’de gerçekleştirilen genel iyi oluş ile sosyal destek arasındaki ilişkileri meta analiz yöntemi ile araştırmıştır. Sosyal destek ile yaşam doyumu, öznel iyi oluş, öz saygı, depresyon ve yalnızlık arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmaları meta analiz kapsamına almıştır. Bunun sonucunda iyi oluş değişkenleri ile sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu, sosyal destek kaynakları açısından iyi oluş değişkenleri için aileden algılanan desteğin diğer kaynaklara göre daha güçlü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Doğan (2016) lise öğrencilerinin sosyal ağ sitelerini (facebook ve tweeter) kullanımının, mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarına etkisini araştırmıştır. Sosyal ağ sitelerinin kullanımını belirlemek için tweeter ve facebook gibi ağlarda günde kaç saat geçirdikleri

sorulmuştur. Yapısal eşitlik modellemesi sonucunda sosyal ağ kullanımının mutluluk, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Carreres-Ponsoda vd. (2017) okul temelli bilinçli farkındalık programının ergenlerin duygusal iyi oluşu ve stres düzeylerine etkisini araştırmışlardır. Araştırmanın örneklemini 16-18 yaş aralığındaki ergenler oluşturmuştur. Sekiz hafta süren müdahale öncesi ve sonrası uygulanan ölçeklerin sonucuna göre, deney grubunun algılanan stres seviyelerinde azalma, optimizm ve bilinçli farkındalık düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır.

Ümmet ve Demirci (2017) yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışmanın ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırmaya yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden öğrenciler katılmıştır. Dokuz oturum olarak planlanan eğitimin sonucunda yaşam becerileri eğitiminin ortaokul öğrencilerinin iyi oluş düzeylerini artırmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çankaya ve Meydan (2018) araştırmalarında ergenlerin mutluluk düzeyini yordamada umudun rolünü incelemiştir. Ayrıca ergenlerin mutluluk düzeyini bazı sosyo demografik değişkenlere göre araştırmışlardır. Çalışmanın örneklemini liseye devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmada umut değişkeninin ergenlerin mutluluk düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ancak mutluluğun cinsiyete ve anne-baba eğitim düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Başaran vd. (2020) dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin psikolojik dayanılıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile psikolojik dayanılıkları arasında pozitif yönlü bir ilişkinin olduğu ve iyi oluşun psikolojik dayanırlılığın anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Arkadaşı olmanın ve aile yanında kalmanın psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği, kardeş sayısının psikolojik iyi oluşu ve psikolojik dayanırlılığı üzerinde etkili olmadığı belirlenmiştir.

Yukarıdaki araştırmalardan görüldüğü gibi ergenlerde psikolojik iyi oluş, psikolojik sağlık, bilinçli farkındalık, umut, aileden algılanan destek ve sosyal ağların kullanımı ile ilişkilidir. Yaşam becerilerini ve bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik deneysel çalışmaların da psikolojik iyi oluş üzerinde etkisi olduğu anlaşılmaktadır.

Özetle bu bölümde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun kuramsal çerçevelerine, alanda yapılmış araştırmalara ve birbirleriyle ilişkilerine yer verilmiştir. Bilinçli farkındalık becerilerinin öğrenebilen bir beceri olduğuna vurgulanmış, sadece yaşanan olumsuz olaylar karşısında bir müdahale programı olarak değil, kırılgan dönemdeki ergenlerin dikkati ve duyguyu düzenlemeyi öğrenmelerinin pozitif işlev göstermelerinde umut verici olduğu ifade edilmiştir.

Bölüm 3

Yöntem

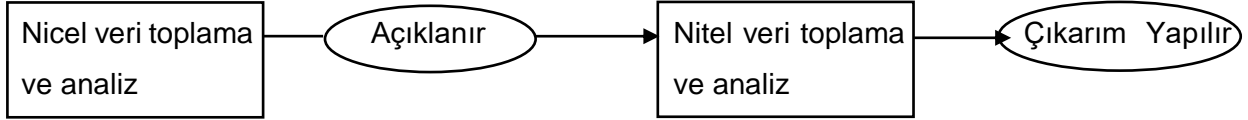
Bu bölümde araştırmanın türü, katılımcılara ait özellikler ve veri toplama sürecine yer verilmiştir. Ardından araştırmada kullanılan veri toplama araçları, bilinçli farkındalık programı ve çözümlene yöntemleri ele alınmıştır.

Araştırmanın Türü

Bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelendiği bu araştırmada karma yöntem kullanılmıştır. Creswell (2021) karma yöntemi, araştırmacının, araştırma problemini anlamak için hem nicel hem de nitel veriler topladığı, iki veri setini birbiriyle bütünleştirdiği ve daha sonra bu iki veri setini bütünleştirmenin avantajlarını kullanarak sonuçlar çıkardığı araştırma yaklaşımı olarak tanımlamaktadır. Karma yöntem araştırmalarında üç temel desen ve bunlar üzerine kurulan üç gelişmiş desen bulunmaktadır. Mevcut araştırmada bu desenlerden biri olan açıklayıcı ardışık desen kullanılmıştır. Bu desende amaç öncelikli olarak nicel yöntemleri ve daha sonra nicel sonuçlara derinlemesine açıklama getirmek için nitel yöntemleri kullanmaktır (Creswell, 2021). Açıklayıcı ardışık desen Şekil 2’de verilmiştir.

Şekil 2

Açıklayıcı Ardışık Desen (Creswell, 2021, s.39).



Karma yöntem araştırmalarında araştırmacının alacağı önemli kararlardan biri nitel ve nicel aşamaların etkileşim seviyesi, bir diğeri aşamaların göreceli önemidir. İki aşamanın zamanlaması ve nasıl ve nerede birleştirileceği de araştırmacının alacağı diğer önemli kararlardır (Creswell ve Clark, 2020). Bu araştırmada nitel ve nicel aşamalar birbirinden bağımsızdır; veri toplama ve çözümlenmeleri nitel ve nicel olarak birbirinden ayrı tutulmuştur. Nicel yöntem önceliğe sahiptir. Verilerin toplanması ve çözümlenmesi diğer tür verinin toplanmasından sonra sıralı zamanlanmıştır. İki tür veri kümesinin toplanması ve analizinden sonra yorumlanırken birleştirilmiştir. Bu araştırmada karma yöntem kullanılmasının gerekçesi tamamlayıcılıktır. Tamamlayıcılığın gerekçesi bir yöntem sonuçlarıyla diğer yöntem sonuçlarını ayrıntılandırma, genişletme, örnekleme ve açıklamadır (Greene, Caracelli ve Graham, 1989; aktaran Creswell ve Clark, 2020).

Bu araştırmanın birinci aşamasında nicel veri toplanmıştır. Bunun için ortaokula devam eden öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri belirlenmiş, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ve sınıf düzeyine göre farklılaşp

farklılaşmadığı araştırılmıştır. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı sınınanmıştır.

Araştırmanın ikinci aşaması ön test son test kontrol gruplu deneysel desen olarak tasarlanmıştır. Deneysel desen özel bir işlemin sonuç üzerinde etkisinin olup olmadığını belirlemeye çalışır. Araştırmacı bu işlemi yaparken gruplardan birine özel bir müdahalede bulunurken diğer gruba bulunmaz ve her iki grubun sonuçta aldıkları puanları belirleyerek değerlendirme yapar (Creswell, 2017). Bu aşamada da beşinci sınıfa devam eden öğrencilere yönelik olarak uygulanacak olan bilinçli farkındalık temelli programın (Eline Snel Metot) etkililiğini ortaya koymak için deneysel bir çalışma planlanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni 'Bilinçli farkındalık temelli program', bağımlı değişkenleri ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyidir. Bu araştırmanın deney grubunu bilinçli farkındalık programına katılan öğrenciler, kontrol grubunu ise bu programa katılmayan öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın ikinci aşamasına ilişkin desen Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Deseni

Gruplar	Ön Test	İşlem	Son Test	İzleme
Deney	ÇEBFÖ	Bilinçli Farkındalık Temelli Prog. (Eline Snel Metot)	ÇEBFÖ	ÇEBFÖ
	SÇDPİÖ		SÇDPİÖ	SÇDPİÖ
Kontrol	ÇEBFÖ	-	ÇEBFÖ	ÇEBFÖ
	SÇDPİÖ		SÇDPİÖ	SÇDPİÖ

ÇEBFÖ: Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

SÇDPİÖ: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Tablo 1'de görüldüğü gibi işlem öncesinde Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna katılan öğrencilere sekiz hafta boyunca bilinçli farkındalık programı uygulanmıştır. Kontrol grubuna herhangi bir işlem yapılmamıştır. Greenberg ve Harris (2012) çocuk ve ergenlerle yapılmış bilinçli farkındalık müdahale çalışmalarında bulguların daha çok son test sonuçlarıyla kaldığını, kalıcılık çalışmalarının eksik kaldığını vurgulamaktadır. Mevcut araştırmada kalıcılık çalışması da yapılmıştır. Son testin uygulanmasından üç ay sonra ölçekler deney ve kontrol grubuna tekrar uygulanmıştır. Kontrol grubuna da kalıcılık çalışması sonrası program uygulanmıştır.

Araştırmanın üçüncü basamağında nitel veri toplanmıştır. Bilinçli farkındalık programına katılan öğrencilerin ve ailelerinin süreçle ilgili algılarına ilişkin veriler, yarı yapılandırılmış görüşmeler ile toplanmıştır. Görüşmeler odak grup görüşmesi olarak planlanmıştır. Araştırmacılar, insanların sosyal bir varlık olarak uzun zamandır gruplar halinde tartışıyor olmalarını kısacası doğal olarak oluşan bu davranışı 1920'li yıllardan beri yöntem olarak kullanmaktadır (Colucci, 2007). Metodun ismi onun anahtar karakterlerini belirtmektedir. Odak kelimesi ile spesifik konuları içerdiği, grup ile önceden belirlenmiş bir grup olduğu, tartışma ile de etkileşimli bir tartışma içinde olunması vurgulanmaktadır. Diğer nitel veri toplama yöntemlerinden amacı, grubun doğası gereği veriyi toplama şekli ve birleşimi ile ayrılmaktadır. Odak grup görüşmeleri tipik olarak altı ile sekiz katılımcı ile yapılmaktadır ancak çalışmanın amacına göre grup beş ile on kişiden de oluşturulabilmektedir. Katılımcılar benzer geçmişe sahip ya da ortak bir yaşantıyı paylaşan kişilerden seçilmektedir (Hennink, 2013). Odak grup görüşmelerinde amaç katılımcıların düşünceleri, duyguları, deneyimleri ve bakış açıları hakkında daha detaylı ve derin bilgi elde etmektir (Krueger, 1994; aktaran, Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011). Bu çalışmada da öğrenci ve ebeveyn grupları yedişer kişiden oluşan dört gruba ayrılmıştır. Katılımcıların ortak yaşantısı bilinçli farkındalık temelli programdır. Her bir görüşme yaklaşık bir saat sürmüştür.

Creswell (2017) nitel veri toplama tekniklerini gözlem, mülakat, doküman ve sesli ve görsel materyaller olarak belirtmiştir. Ayrıca nitel çalışmada geçerliğin ve güvenilirliğin sağlanmasında önemli ölçütlerinden birinin çeşitleme (triangulation) olduğunu ifade etmektedir. Burada temel ilke farklı bireyler ve ortamlardan farklı yöntemlerle veri toplayarak, ortaya çıkabilecek ön yargıların önüne geçebilmektir. Mevcut çalışmada bu sebeple veri toplamada, mülakatın yanı sıra yazılı dokümanlardan da faydalanılmıştır. Öğrenci ve ebeveynlerle yapılan görüşmelerin ses kayıtları izinleri dahilinde alınmıştır. Çalışmada kullanılan yazılı dokümanları ise öğrencilerle yapılan ön görüşme formları ve program boyunca kendilerine verilen çalışma kitaplarındaki paylaşımları oluşturmuştur. Öğrencilerin çalışma kitaplarındaki paylaşımlarını araştırmacı süreçle ilgili gözlemleri olarak kullanmıştır.

Yukarıda belirtildiği gibi karma yöntem olan bu araştırmanın deseni açıklayıcı sıralıdır. Başlangıçta nicel veri sonuçları sonrasında nitel verilerle açıklandığı için açıklayıcı; nicel aşamayı bir nitel aşama takip ettiği için de sıralı olarak adlandırılmaktadır (Creswell, 2017). Bu desenin genel amacı nitel aşamayı nicel verilerin içindeki ilişkileri ve yönelimleri açıklamak için kullanmaktır (Creswell ve Clark, 2020). Mevcut çalışmada uygulanan programla ilgili bireylerin süreçle ilgili deneyimleri ve algıları yarı yapılandırılmış görüşmeler, ön görüşme formları ve süreçte deneyimlerini paylaştıkları yazılı dokümanlardan alınmış; elde edilen veriler

derinlemesine analiz edilmiş ve nicel aşamada elde edilen veriler ile bütünleştirilerek birlikte yorumlanmıştır.

Çalışma Grupları

Araştırmanın birinci ve ikinci aşaması için iki farklı çalışma grubu oluşturulmuştur. Üçüncü aşamadaki nitel veriler ise ikinci aşamadaki deneysel çalışmaya katılan grubun gönüllü veli ve öğrencilerinden oluşmuştur. Bu çalışmada çalışma grubu belirlemede uygun örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Büyüköztürk vd. (2020) uygun örnekleme zaman, para ve de işgücü açısından mevcut sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay uygulama yapılabilir, ulaşılabilir, birimlerden seçilmesi yöntemi olarak tanımlamaktadırlar. Araştırmacı çalışmanın birinci ve ikinci aşamasında katılımcı belirlerken çalıştığı okulu hem öğrenciler hem de veliler için erk sayılabilme ihtimaline önlem olarak örnekleme dahil etmemiştir.

Birinci Çalışma Grubu

Birinci aşama 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan bir devlet ortaokulunun beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıflarına devam eden 333 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Aşağıdaki tabloda öğrencilerin sınıflarına ve cinsiyetlerine göre dağılımına yer verilmiştir.

Tablo 2

Birinci Çalışma Grubuna İlişkin Bazı Demografik Bilgiler

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	149	44.75
Erkek	184	55.25
Sınıf Düzeyi		
5. sınıf	85	25.52
6. sınıf	76	22.82
7. sınıf	83	24.93
8. sınıf	89	26.73
Toplam	333	100

İkinci Çalışma Grubu

Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan deneysel çalışmanın katılımcıları, program 8-12 yaş grubuna uygulanabildiği için 2021-2022 eğitim öğretim yılında Ankara ili Çankaya ilçesinde bulunan bir devlet ortaokulunun beşinci sınıfına devam eden öğrencilerden oluşmuştur. Uygulamadan önce okul yöneticilerine, ilgili sınıf rehber öğretmenlerine, okulun psikolojik danışmanına ve ailelere bilgi verilmiştir. Uygulama başlamadan önce velilere 'Ebeveyn/ Veli Onam Formu' imzalamaları için gönderilmiştir. Araştırma için izin veren ve gönüllü olan 46 öğrenciye ölçekler araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Öğrencilerin her bir ölçekten aldıkları toplam puanlar ve daha sonra her bir ölçekten alınan puanların aritmetik ortalaması hesaplanmıştır. ÇEBFÖ ve SÇDPİÖÖ aritmetik ortalamaları sırasıyla 44.19 ve 21,60 olarak bulunmuştur. İki bağımlı değişken olması göz önünde bulundurulduğunda öğrenciler ölçeklerden aldıkları puanlara göre dört gruba ayrılmıştır. Her iki ölçekte ortalamanın altında olanlar birinci grubu, her iki ölçekte ortalamanın üstünde olanlar ikinci grubu, bilinçli farkındalıkta ortalamanın üstünde, psikolojik iyi oluşta altında olanlar üçüncü grubu ve psikolojik iyi oluş ölçeğinde ortalamanın üstünde ve bilinçli farkındalıkta ortalamanın altında olanlar dördüncü grubu oluşturmuştur. Ardından her bir grupta yer alan öğrenciler seçkisiz bir şekilde deney ve kontrol gruplarına atanmıştır. Deney grubunu 14 öğrenci, sekiz kadın (%57,14), altı erkek (%42,86), kontrol grubunu 14 öğrenci, sekiz kadın (%50), altı erkek (%50) oluşturmuştur. Deney ve kontrol grupları ölçek puanları arasındaki fark sınanmış ve anlamlı fark olmadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık ölçeğine göre deney ve kontrol grubu ön test puanları arasındaki fark ($t=-0,19$; $p=0,85$)'dir. Psikolojik iyi oluş ölçeğine göre de gruplar arasındaki fark şöyledir: $t=-0,06$; $p=0,96$. Araştırmanın üçüncü aşaması deney grubuna katılan 14 öğrenci ve velileriyle gerçekleştirilmiştir.

Veri Toplama Süreci

Veri toplama araçlarını çalışma gruplarına uygulayabilmek amacıyla öncelikle Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan 'Onay Bildirimi (Ek-G)' alınmıştır. Etik komisyondan alınan izinle Ankara Valiliği İl Millî Eğitim Müdürlüğüne başvurulmuş ve uygulama yapabilmek için gerekli izin alınmıştır. Ardından velilere ve öğrencilere bilgilendirme onam formu imzalatılmıştır.

Araştırmanın birinci aşaması için onam formunu gönderen ve gönüllü olan 333 beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıf öğrencilerine ölçekler uygulanmıştır. İkinci aşamasındaki nicel veriler için de veli ve öğrenci bilgilendirme onam formları imzalatılmıştır. Beşinci sınıfa devam eden 46 öğrenciye ölçekler araştırmacının kendisi tarafından uygulanmıştır. Öğrencilerin ölçekleri yanıtlaması yaklaşık 30 dakika sürmüştür. Ölçeklerden alınan puanlar hesaplanmış, aritmetik ortalamalarına göre dört gruba ayrılan öğrenciler her bir gruptan eşit sayıda seçkisiz bir şekilde alınarak 14 deney ve 14 kontrol grubu olarak atanmıştır.

Deney grubuna giren öğrencilerle ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede öğrencilere eğitim hakkında, ne kadar süreceği, hangi günler olacağı, nerede yapılacağı ile ilgili bilgi verilmiştir. Öğrencileri daha yakından tanımak amaçlanmıştır. Eğitime katılımında gönüllüğün ve devam etmenin önemi aktarılmıştır. Her bir öğrenciyle yapılan görüşme yaklaşık 20 dakika sürmüştür. Deney grubunun ebeveynleri ile toplantı yapılmıştır. Toplantıda bilinçli farkındalık nedir, bilinçli farkındalığın önemi nedir, farkındalık eğitiminde her hafta hangi temalar olacak sorularının cevapları paylaşılmıştır. Ev ödevlerinin verileceği ve eğitime devamın önemi iletilmiştir.

Deney grubuyla sekiz oturum gerçekleştirilmiştir. Haftada bir gün bir ders saati olarak oturumlar planlanmıştır. Son oturumdan sonra deney grubundaki öğrencilere son test uygulanmıştır. Kontrol grubuna hiçbir müdahalede bulunulmamış, son test deney grubuyla aynı gün yapılmıştır. Kalıcılık çalışması için üç ay sonra deney ve kontrol grubuna ölçekler yeniden uygulanmıştır. Kalıcılık çalışmasından sonra kontrol grubuna da bilinçli farkındalık programı uygulanmıştır.

Araştırmanın üçüncü aşamasındaki nitel veriler için deney grubundaki ebeveyn ve öğrencilerle son testin uygulanmasından sonra görüşme yapmak için uygun saat ve yer belirlenmiştir. Öğrenci ve ebeveyn grupları iki grup veli iki grup öğrenci olarak dört gruba ayrılmıştır. Görüşmeler hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formlarıyla odak grup görüşmesi olarak planlanmıştır. Her bir görüşme yaklaşık bir saat sürmüştür. Öğrenci ve ebeveynler eksiksiz katılmıştır. Görüşmelere 12 anne ve iki baba katılmıştır. Katılımcılara görüşme başlamadan önce gönüllü katılımları için onam formu imzalatılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Mevcut çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek için kişisel bilgi formu (KBF), bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek için Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ), duygusal ve psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için de Stirling Çocuklar İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPİÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın deneysel kısmında bu ölçeklere ek olarak Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı (Eline Snel Metot) kullanılmıştır. Araştırmanın üçüncü aşamasında araştırmacı tarafından hazırlanan yarı yapılandırılmış görüşme formu (Yarı Yapılandırılmış Ergen Görüşme Formu ve Yarı Yapılandırılmış Veli Görüşme Formu) kullanılmıştır.

Çocuk ve Ergenler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ)

Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği Greco, Baer ve Smith (2011) tarafından geliştirilmiştir. Dokuz yaş ve üzeri çocuklara uygulanmaktadır. 10-17 yaş aralığındaki çocuklar uygulamada örnekleme oluşturmuştur. 10 maddeden oluşan ölçeğin her bir maddesine 0 (hiçbir zaman doğru değil), 4 (her zaman doğru) olmak üzere 0 ile 4 arasında puan verilmekte ve bütün maddeler toplam puan alınırken tersine çevrilmektedir. Yüksek puan alınması yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçekteki maddeler, içinde bulunduğu ana dikkatini verme ve anda fark ettiklerini yargılamayan, kabul eden tepkiler vermedeki becerilerini ölçmektedir.

Doğrulayıcı faktör analizi tekli faktör yapısını desteklemiştir. (RMSEA=.07; SRMR=.06; CFI= .90; NNFI= .87). Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .80 olarak bulunan ölçeğin geçerlik çalışmalarında Çocuklar İçin Somatizasyon Envanteri Kısa Formu (CSI-SF), Semptomlar ve İşlevleri Ölçeği (SFS), Gençler İçin Yaşam doyumu Ölçeği (YQOL-R), Gençler için Kabul ve Ayırışma Envanteri (AFQ-Y) ve Sosyal Becerileri Derecelendirme Ölçeği Öğretmen Formu

(SSRS -TF) kullanılmıştır. Buna göre somatik şikayetler, davranışları dışsallaştırma, düşünceleri bastırma ve psikolojik esneklik puanlarıyla negatif ilişkili; algılanan yaşam kalitesi ve öğretmenlerin verdiği sosyal yeterlik ve akademik beceri ile pozitif ilişkili bulunmuştur.

Bruin, Zijlstra ve Bögels (2013) ölçeği Hollanda'da iki örneklem grubuna uyarlamışlardır. Birinci örnekleme 10-12 yaşlarında 275 kişi, ikinci örneklem grubunu 13-16 yaş aralığında 560 kişi oluşturmuştur. Her iki örnekleme de tek boyutlu faktör yapısı bulunmuştur. İç tutarlılık çalışmasında çocuklar için Cronbach alfa katsayısı .71 ve ergenler için .80 olarak saptanmıştır. Ölçüt geçerlik çalışmalarında çocuk ve ergen örnekleme için mutluluk, kendini düzenleme ve yaşam kalitesi ölçütleriyle güçlü pozitif ilişki; stres, ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme ölçütleriyle de güçlü negatif ilişki belirlenmiştir.

Türkiye'de ölçeğin ilk uyarlama çalışması Çıkrıkçı (2016) tarafından yapılmıştır. Analizlerin yapıldığı örnekleme 660 çocuk ve ergen oluşturmuştur. Çocuk ve ergenlerin yaşları 10-17 yaş aralığındadır. Araştırmacı beşinci ve onuncu maddelerin faktör yükünü, .40 faktör yükü kriter olarak alındığında, bu değerlerin altında kaldığı sonucunu iletmiştir. Bu maddeler analizden çıkarıldıktan sonra iç tutarlılık katsayısı .73 olarak bulunmuştur.

Türkiye'de ölçeğin Sünbül (2018) tarafından da uyarlama çalışmaları yapılmıştır. Örnekleme 14-18 yaş aralığında 221 ergen dahil olmuştur. Analiz sonucunda ölçeğin tekli faktör yapısı doğrulanmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu (Brown, West, Loveric ve Biegel, 2011), Öz Şefkat Ölçeği (Neff, 2003) ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği (Gratz ve Roamer, 2004) ölçüt geçerliliği için kullanılmıştır. Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formuyla ($r=.56$, $p<.01$) ve Öz Şefkat Ölçeği ile olumlu ilişki ($r=.52$, $p<.01$), Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ile olumsuz ilişkili ($r=-.52$, $p<.01$) bulunmuştur. Cronbach alfa katsayısı .80 olarak rapor etmiştir. Bu araştırmada ölçeğin faktör analizi çalışmaları yapılmış ve güvenilirlik katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar verilerin analizi başlığı altında sunulmuştur. Ölçeğin örnek maddeleri Ek A'da verilmiştir.

Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇİDPIÖ)

Ölçek Liddle ve Carter (2015) tarafından geliştirilen tek boyutlu bir ölçektir. Toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi derecelendirmeye, 1 (asla), 5 (her zaman) olmak üzere değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan iyi oluş düzeyinin yükseldiğini göstermektedir. Ölçekte ters puanlanan madde yoktur. İngiltere'de bulunan Stirling Eğitim ve Psikoloji Servisi Kurumunda, sekiz ile 15 yaş arasındaki çocuk ve ergenler için geliştirilmiştir. Araştırmacılar alandaki ölçeklerin çoğunluğunun iyi oluştan çok ruhsal bozukluklara odaklanması nedeniyle çocukların duygusal ve psikolojik iyi oluşunu ölçecek bir araca ihtiyaç duyulduğunu belirtmişlerdir. Liddle ve Carter (2015) iyi oluşun, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş boyutları üzerinde de durmaktadır ve kavramları birbirinden ayıran tarihsel bakış açılarının

dışında, büyüyen bir yaklaşımın da iyi oluş kavramının tam olarak anlaşılabilmesi için iki kavramın birleşmesinde uzlaşma olduğunu ifade etmektedirler.

Dünya Sağlık Örgütü'nün, pozitif ruh sağlığı kavramını açıklarken; bireyin potansiyelinin farkında olduğu, hayatın normal stresleriyle başa çıkabildiği, üretken ve şevkle çalışabildiği ve yaşadığı topluma katkı sağlayabildiği bir durum olarak tanımladığını, bu çalışmalarında da bu sebeple psikolojik iyi oluş kavramını kullanırken bütüncül bir şekilde öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu birleştirdiklerini belirtmektedirler. Aynı makalede psikolojik iyi oluşu ölçerken cümlelerin olumlu seçilmesinin önemi vurgulanmaktadır. Bu sebeple bu ölçekte her bir madde olumlu ifadelerden oluşmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Dubois Öz Saygı Ölçeği ve Dünya Sağlık Örgütü 5'li iyi oluş içeriği WHO (5) uyum geçerliği için kullanılmış ve pozitif ilişki saptanmıştır.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmaları, Akın, Yılmaz, Özen, Rabia ve Özhan (2016) tarafından yapılmıştır. Araştırma, ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileri üzerinde yürütülmüştür. Tek boyutlu modelin doğrulayıcı faktör analizi sonucunda iyi uyum verdiği saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon katsayıları .57 ile .73 arasındadır. Cronbach alfa katsayısı .90 olarak hesaplanan ölçeğin madde toplam korelasyon katsayılarının yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ölçeğin faktör analizi çalışmaları yapılmış ve güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar verilerin analizi başlığı altında sunulmuştur. Ölçeğin örnek maddeleri Ek B'de verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu (KBF)

Çalışmanın birinci aşamasında bağımsız değişkenlere yönelik bilgi toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Araştırmacı formda ergenlerin cinsiyet ve sınıf düzeylerine ilişkin sorulara yer vermiştir. KBF Ek C'de verilmiştir.

Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı (Eline Snel Metot)

Araştırmanın ikinci aşamasında kullanılan program araştırmacının eğitmeni olduğu çocuk ve ergenler için Eline Snel tarafından geliştirilen bilinçli farkındalık programıdır. Çocuklar ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık (Mindful Matters) Eline Snel tarafından geliştirilip yazılan uluslararası bir bilinçli farkındalık programıdır. Mevcut yöntem farklı yaş gruplarına ve farklı hedef gruplarına sunulan birçok pilot uygulama temel alınarak geliştirilmiştir. Dört farklı yaş grubuna yönelik dengeli, etkili ve kanıtlara dayalı 8-10 haftalık bir bilinçli farkındalık programıdır. Eline Snel bir terapist ve MBSR ve MBCL eğitmenidir. International Academy for Mindful Teaching kurucusu olan Eline Snel'in 'Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli' kitabı yirmi sekiz dile çevrilmiştir (Snel, 2015).

Çocuklar ve ergenler için bilinçli farkındalık programı, 8-10 hafta, haftada 45 dakika ya da bir saat olacak şekilde uygulanmaktadır. Yaş gruplarına ve grubun açık ya da kapalı

olmasına göre hafta süresi ve uygulama saati değişiklik göstermektedir. Bu araştırmada 5.sınıflar için kapalı grup, haftada bir saat, sekiz hafta sürecek olan metot uygulanmıştır. Kapalı gruplarda öğrenci sayısı sınırlıdır; öğrencilerle ön görüşme yapılmakta, velilerle tanıtım toplantısı düzenlenmektedir; ödevlerle ilgili olarak iletişime geçilmektedir. Kapalı grup olarak tasarlanan bu uygulamada öncelikle katılacak öğrenciler ile ön görüşme yapılmıştır. Ön görüşmede öğrencileri yakından tanımak amaçlanmış ve devamın önemi üzerinde durulmuştur.

Aileleriyle yapılan toplantıda eğitimin tanıtımı yapılmış, ev ödevleri için iletişimde olmanın önemi aktarılmıştır. Sekiz hafta süren bu programın haftalara göre örnek konu başlıkları ve amaçları Tablo 3'te sunulmuştur (Snel, 2014).

Tablo 3

Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı Kırmızı Kitap Örnek Konu Başlıkları ve Amaçları (Snel, 2014)

Oturum	Konu	Amaç
1	Dikkat	Nefesin hareketini gözlemlemek ve buna odaklanmak
3	Beden Duyumları	Andaki tüm deneyimlerin farkına varmak, iç ve dış dünyadaki duyuların farkına varmak
5	Hisler	Hislerin farkında olmak ve hisleri açıklayabilmek
7	Nazik olmak	Şefkatli olmayı öğrenmek ve buna yönelik pratikler yapmak

Görüşme Formu (GF)

Nitel veri toplanırken oturumların yazı dökümü ve katılımcıların çalışma kitapları, ön görüşme formlarına ek olarak araştırmacı tarafından programa katılan öğrencilerin algılarını belirlemek için 'Yarı Yapılandırılmış Görüşme Ergen Formu (EK-Ç) ve programa katılan öğrencilerin velilerinin deneyimlerini almak için 'Yarı Yapılandırılmış Görüşme Veli Formu (EK-D) oluşturulmuştur. Araştırmacı görüşme formlarını hazırlarken alan yazından faydalanmış, tez izleme komitesi ve Eline Snel'in görüşlerine başvurmuştur. Yarı yapılandırılmış görüşme ergen formu 14 sorudan, veli formu ise dokuz sorudan oluşmuştur.

Verilerin Analizi

Nicel Veri Analizi

Araştırmanın birinci aşamasında elde edilen verilerin analizi için SPSS-21 kullanılmıştır. İlk önce Stirling Çocuklar için Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (SÇDPİOÖ) ve Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (ÇEBFÖ) yapı geçerliliğini sınamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmıştır. Faktör analizlerinin LISREL 8.80 programında polikorik korelasyon matrisine dayalı olarak gerçekleştirilmesinde Ortalama ve Varyansa Göre Düzeltilmiş Ağırlıklı En Küçük Kare yönteminden (Diagonally Weighted Least Square-DWLS) yararlanılmıştır. ÇEBFÖ'nün beşinci ve onuncu faktör yüklerinin 0.30'un altında kaldığı, model veri uyumunun sağlanamadığı gözlenmiştir. Faktör analizi bu iki madde analiz dışında tutularak tekrar yapıldığında ÇEBFÖ'nün iç tutarlılık katsayısı 0,70 ve birleşik güvenilirlik (composite reliability) değeri 0,75 olarak hesaplanmıştır. SÇDPİOÖ'nün ise iç tutarlılık katsayısı ve de birleşik güvenilirliği 0,90 olarak bulunmuştur.

Tablo 4

Ölçeklerin Faktör Yapısı İçin Uyum İyilik İndeksleri

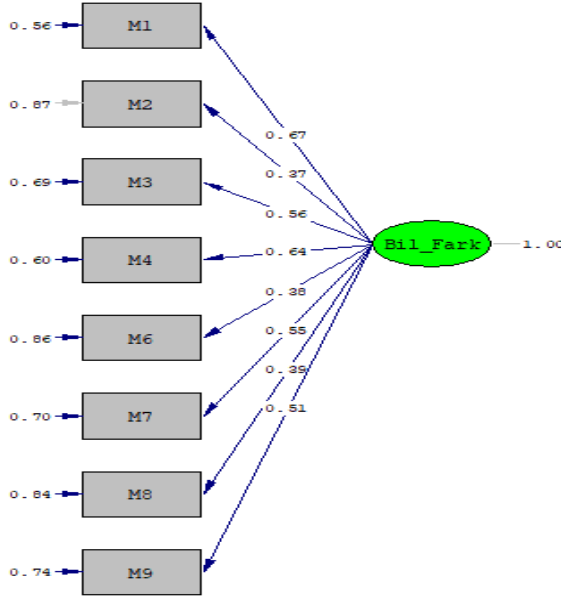
İyilik Uyum İndeksi	Kabul Edilebilir Sınır	ÇEBF Ölçeği	SÇDPİO Ölçeği
χ^2/sd	<5 Orta düzeyde <3 İyi uyum	55,46/20=2,78	1820,33/521=3,49
CFI	>0,90	0,95	0,98
NNFI	>0,90	0,92	0,97
GFI	>0,90	0,98	0,99
RMSEA	<0,08	0,07	0,06
Faktör yükleri	>0,30	0,37-0,67	0,47-0,86

Kaynak: Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2010, s.271-272)

Tablo 4'te her iki ölçeğin tek boyutlu modelleri ile veri uyumu sağladığı görülmektedir. Aşağıdaki şekillerde ölçeklere ilişkin yol katsayıları diyagramlarına yer verilmiştir.

Şekil 3

ÇEBFÖ'ye İlişkin Yol Katsayıları Diyagramı



Şekil 4

SÇDPIÖÖ'ne İlişkin Yol Katsayıları Diyagramı



Pituch ve Stevens (2016) basıklık ve çarpıklık katsayılarının $\pm 1,5$ sınırı içerisinde bulunduğunda veri setine ait dağılımın normal dağıldığı kabul edilebileceğini bildirmişlerdir. Bu aşamada da ölçeklerin cinsiyete göre çarpıklık değerleri -0,62 ile -0,02; basıklık değerleri 0,36 ile 0,40 arasında değişiklik göstermiştir. Sınıf düzeyine göre çarpıklık değerleri -0,57 ile -0,04; basıklık değerleri de -0,82 ile -0,07 arasındadır. Normallik varsayımı sağlandığı için ölçek puanlarının cinsiyete göre karşılaştırmasında t testi, sınıf düzeylerinin karşılaştırmasında da

ANOVA kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı ile incelenmiştir.

Araştırmanın ikinci aşamasında elde edilen verilerin analizinde SPSS-21 kullanılmıştır. Büyüköztürk (2011) alt grupların her birinin büyüklerinin 15 ve daha fazla olması durumunda parametrik istatistiklerin kullanılmasının, analizde hesaplanacak "p" anlamlılık düzeyinde önemli bir sapmaya yol açmadığını belirtmektedir. Mevcut araştırmanın verilerinin normal dağılımı sağlaması göz önüne alınarak parametrik analizler yapılması uygun görülmüştür. Tek Faktörlü Kovaryans Analizi (ANCOVA) deneysel desenlerde, işlemin etkililiğinin sınanmasında önerilen yöntemlerden biridir. Regresyon ve varyans analizini birleştirmesi sebebiyle ANCOVA uygulanmadan önce aşağıda belirtilen varsayımları sağlayıp sağlamadığı kontrol edilmelidir (Büyüköztürk, 2011):

1. Grupların bağımlı değişkene ait puanları normal dağılım göstermelidir.
2. Grupların bağımlı değişkene ait puanlarının varyansları eşit olmalıdır.
3. Bağımlı değişken ile kontrol değişkeni arasında doğrusal ilişki olmalıdır.
4. Gruplar içi regresyon eğimleri (regresyon katsayıları) eşit olmalıdır.

Araştırmada ANCOVA, grupların (deney ve kontrol) ön teste göre düzeltilmiş son test puanları ile ön teste göre düzeltilmiş kalıcılık testi puanlarını karşılaştırmak amacıyla iki farklı şekilde kullanılmıştır. Kontrol ve deney grubundan elde edilen 28 öğrencinin verileri bilgisayar programına aktarılmış ve verilerin yukarıda üzerinde durulan ANCOVA varsayımlarını sağlayıp sağlamadığı incelenmiştir. Birinci varsayımın kontrolü için Bilinçli farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ön test, son test ve kalıcılık testi uygulama verileri kontrol ve deney grubuna göre kayıp ve uç değerler ile normallik açısından incelenmiştir. Veri setinde kayıp değerler gözlenmemiştir. Puanların normalliği ise basıklık ve çarpıklık katsayıları incelenerek değerlendirilmiştir. Pituch ve Stevens (2016) basıklık ve çarpıklık katsayılarının $\pm 1,5$ sınırı içerisinde olduğu durumlarda veri setinin normal dağıldığının kabul edildiğini iletmektedirler. Tablo 5'te görüldüğü üzere bu veri setinde bu katsayıların $\pm 1,5$ arasında kaldığı gözlenmiştir.

Tablo 5

Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Uygulama ve Gruplara göre Betimsel İstatistikleri

Ölçek	Grup	Uygulama	N	Çarpıklık		Basıklık	
				İstatistik	Std. Hata	İstatistik	Std. Hata
Bilinçli Farkındalık	Deney	Ön test	14	0,76	0,60	0,71	1,15
		Son test	14	-0,36	0,60	-0,65	1,15
		Kalıcılık	14	0,24	0,60	-0,52	1,15
	Kontrol	Ön test	14	-0,58	0,60	0,30	1,15
		Son test	14	-0,22	0,60	-0,57	1,15
		Kalıcılık	14	-0,12	0,60	-0,96	1,15
Psikolojik İyi Oluş	Deney	Ön test	14	-1,19	0,60	0,86	1,15
		Son test	14	-1,39	0,60	1,05	1,15
		Kalıcılık	14	-0,88	0,60	0,87	1,15
	Kontrol	Ön test	14	-1,15	0,60	0,87	1,15
		Son test	14	0,14	0,60	-0,06	1,15
		Kalıcılık	14	-0,02	0,60	-0,18	1,15

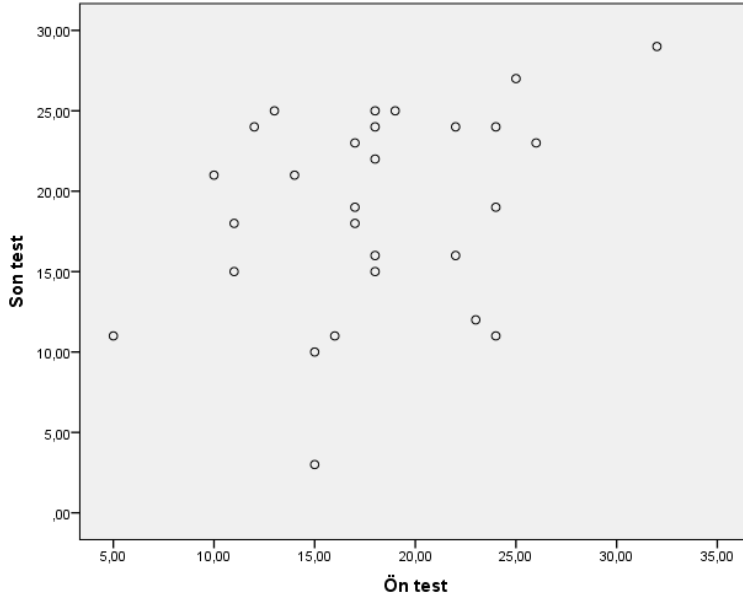
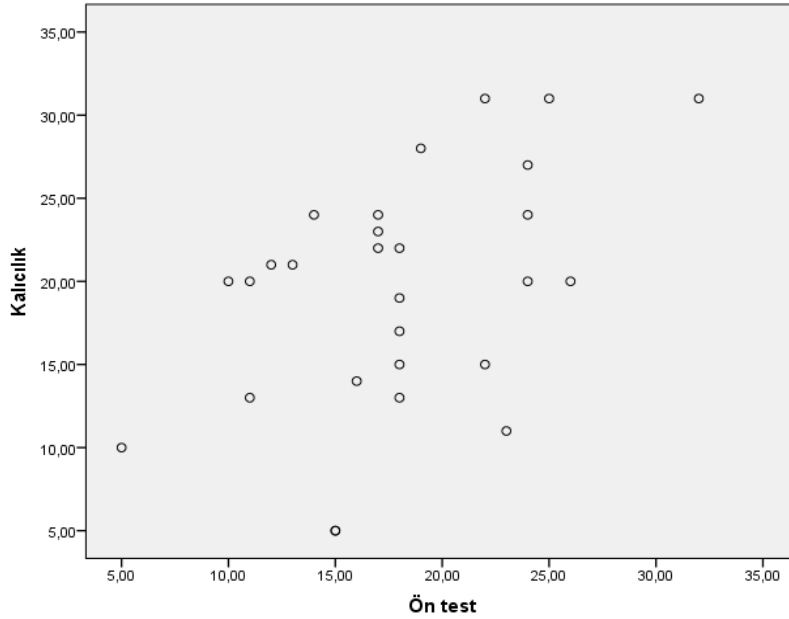
İkinci varsayım için grup varyanslarının homojenliği Levene testi ile kontrol edilmiştir. Tablo 6'da görüldüğü gibi son test puanlarına ve kalıcılık puanlarına göre her iki ölçek için grupların varyanslarının eşit olduğu hipotezi kabul edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6

Levene Testi Sonucu

Ölçek	Son test puanlarına göre				Kalıcılık puanlarına göre			
	F	sd1	sd2	p	F	sd1	Sd2	p
Bilinçli Farkındalık	0,13	1	26	0,72	1,96	1	26	0,17
Psikolojik İyi Oluş	2,46	1	26	0,13	0,05	1	26	0,83

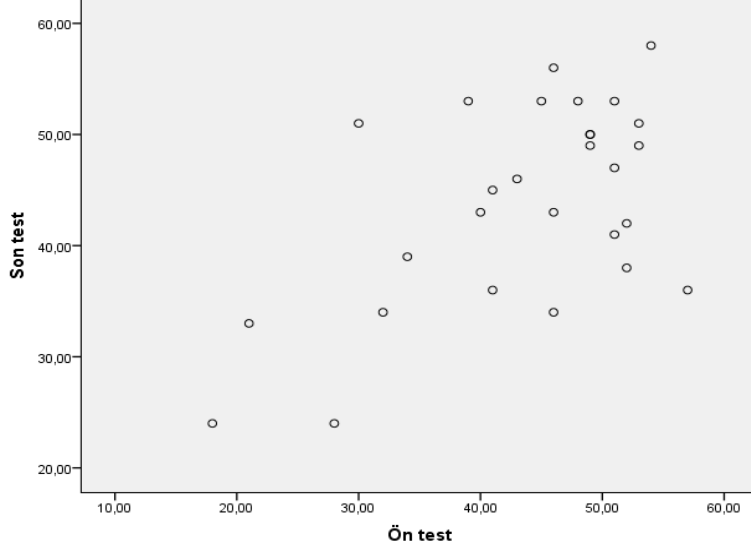
Üçüncü varsayımın kontrolü için Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının ön test ve son test puanları ile ön test ve kalıcılık puanları arasındaki doğrusal ilişkilerin var olup olmadığı saçılma grafiği ile Pearson korelasyon katsayısı incelenerek değerlendirilmiştir. Şekil 5 ve 6'da saçılma grafikleri gösterilmiştir.

Şekil 5*Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test Ve Son Test Puanları İçin Saçılma Grafiği***Şekil 6***Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test Ve Kalıcılık Puanları İçin Saçılma Grafiği*

Şekil 5 ve Şekil 6'da gözlemlendiği üzere Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ön test ve son test puanları ile ön test ve kalıcılık puanları arasında doğrusal ilişkiler olduğu söylenebilir. Ön test ve son test puanları arasındaki korelasyon katsayısı 0,34 ($p=0,048$); ön test ve kalıcılık puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise 0,48 ($p=0,01$) istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Böylece bu ölçek için üçüncü varsayımın da sağlandığı kabul edilmiştir.

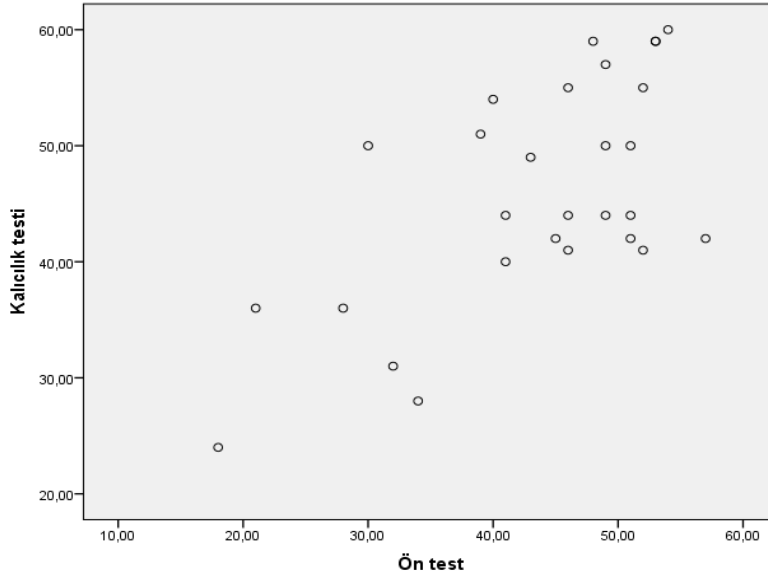
Şekil 7

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test Ve Son Test Puanları İçin Saçılma Grafiği



Şekil 8

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test Ve Kalıcılık Puanları İçin Saçılma Grafiği



Şekil 7 ve Şekil 8’de gözlendiği üzere Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ön test ve son test puanları ile ön test ve kalıcılık puanları arasında doğrusal ilişkiler olduğu söylenebilir. Ön test ve son test puanları arasındaki korelasyon katsayısı ise 0,57 ($p=0,00$) düzeyinde; ön test ve kalıcılık puanları arasında ise 0,64 ($p=0,00$) düzeyinde ve istatistiksel olarak anlamlı

bulunmuştur. Böylece Psikolojik İyi Oluş Ölçeği için de üçüncü varsayımın sağlandığı kabul edilmiştir.

Dördüncü varsayım için Bilinçli farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerinin ön test puanlarına dayalı son test puanlarının ve ön test puanlarına dayalı kalıcılık puanlarının yordanmasına ilişkin regresyon doğrularının eğimlerinin eşitliliğini sınamak amacıyla ANCOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, Bilinçli farkındalık ölçeğinin son test puanları üzerinde grupxön test etkileşimin ortak etkisi ($F_{(1,24)}=3,98$; $p=0,06$) ile kalıcılık testi puanları üzerinde grupxön test etkileşimin ortak etkisinin ($F_{(1,24)}=3,29$; $p=0,76$) anlamsız olduğu görülmektedir Benzer şekilde, Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin son test puanları üzerinde grupxön test etkileşimin ortak etkisi ($F_{(1,24)}=0,51$; $p=0,48$) ile kalıcılık testi puanları üzerinde grupxön test etkileşimin ortak etkisi ($F_{(1,24)}=3,25$; $p=0,81$) istatistiksel olarak anlamsızdır. Bu sonuçlar, deney ve kontrol grubunda ön test puanlarına dayalı olarak hem Bilinçli farkındalık hem de Psikolojik İyi Oluş son test ve kalıcılık testi puanlarının yordanmasına ilişkin hesaplanan regresyon doğrularının eşit olduğunu göstermektedir. Böylece ANCOVA için dört varsayımın sağlandığı sonucuna varılmış ve araştırmanın hipotezleri bu yöntemle sınanmıştır.

Ayrıca grupların ön test ortalamaları arasında gözlenen farklar bağımsız örneklem t testi; deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin ölçek puanlarının zamana karşı değişimlerinin anlamlılığı tekrarlı ölçümler ANOVA ile incelenmiştir. Tekrarlı ANOVA için ölçümlerin homojenliği Mauchly's W küresellik testi ile kontrol edilmiştir. Araştırmada, ANOVA ve ANCOVA sonucunda F istatistiği 0,05 alfa düzeyinde anlamlı bulunan varyans kaynaklarının bağımlı değişken üzerindeki etkisinin gücünü değerlendirmek için eta-kare (η^2) istatistiği hesaplanmış ve yorumlanmıştır. Etki büyüklüğü olarak da isimlendirilen η^2 , bağımsız değişkenin bağımlı değişkendeki toplam varyansın ne kadarını açıkladığını gösterir ve 0,00-1,00 arasında değişir. Bu katsayı $\eta^2=0,01$ için küçük, $\eta^2=0,06$ için orta ve $\eta^2=0,14$ için geniş etki büyüklüğü olarak yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2011).

Nitel Veri Analizi

Araştırmanın üçüncü aşamasında içerik analizi yapılmıştır. Yıldırım ve Şimşek (2000) içerik analizi ile betimsel bir yaklaşımla farkedilemeyen kavram ve temaların bu analiz ile keşfedilebileceğini belirtmektedirler. İçerik analizinde temelde yapılan, birbirine benzeyen verileri belirli kavramlar ve temalar olarak organize etmek ve okuyucunun anlayabileceği şekilde organize ederek yorumlamaktır. Verilerin analizinde NVivo14 bilgisayar destekli nitel analiz programından faydalanılmıştır. Bu aşamada ergenler ve aileler aynı olguyu deneyimledikleri için ortak tema, kategori ve kodlar oluşturulmuştur. Tema, kategori ve kodlar

arasındaki ilişkiler, ilişki yönleri belirlenmiştir. Tema, kategori, kodların frekans ve tabloları ve NVivo Nitel Analiz modeli oluşturulmuştur.

Araştırmanın Geçerliliği ve Güvenilirliği. Büyüköztürk (2021) deneysel desenler için önemli iki sorunun altını çizmiştir. Birincisini bağımlı değişkende gözlenen değişmelerin, bağımsız değişkenle açıklanmasına ilişkin iç geçerlik; ikincisini de sonuçların deneklerin seçildiği büyük gruplara, evrene genellenebilirlik derecesine ilişkin dış geçerlik olarak belirtmiştir. Araştırmalarda iç geçerliliği ve dış geçerliliği tehdit eden faktörlerin altını çizmiştir (Eckhardt ve Ermann, 1977; Karasar, 1995; Spyridakisi, 1992; aktaran, Büyüköztürk, 2021). Bu araştırmada iç geçerliliği tehdit eden faktörlere önlem olarak;

1. Öncelikle deneklerin gruplara yansız atanması sağlanmıştır. Katılımcılar aldıkları puanlara göre gruplara ayrılmış ve buradan deney ve kontrol gruplarına seçkisiz bir şekilde atanmıştır.
2. Seçkisiz atama yapılarak aynı zamanda katılımcıların olgunlaşma tehdidine yönelik olarak önlem alınmıştır.
3. İstatistiksel regresyon tehdidi için puanlarına göre ayrılan dört gruptan her iki gruba eşit miktarda kişi atanmıştır.
4. Ölçme araçlarının deneysel koşullarda farklılaşması durumu iç geçerliliği tehdit etmektedir. Bu araştırmada buna önlem olarak; veri toplama araçları araştırmacının kendisi tarafından her iki gruba aynı ortamda verilmiştir.
5. Katılımcıların geçmişinin sonucu etkilemesine önlem olarak araştırmanın yapıldığı okuldaki özel gereksinimi olan öğrencilerin listesi alınmıştır. Eline Snel çocuk ve ergenler için bilinçli farkındalık programı her çocuk ve ergene uygulanabilmektedir ancak bu deneysel araştırmada deneklerin benzer geçmişe sahip olması için önlem olarak psikiyatrik tanısı olan çocuklar dışarıda tutulmuştur.
6. Katılımcı kaybının sonuçlar üzerinde etkisini en aza indirmek için gruplara 14 kişi atayarak çalışma grubu geniş tutulmuştur.
7. Araştırmaya katılan kişilerin beklentilerinin araştırma sonuçlarını beklentiler yönünde etkilemesine önlem olarak, araştırmaya katılan öğrencilere uygulanacak testler ve de deneysel koşullar hakkında bilgi verilmemiştir. Öğrencilere sekiz haftalık bir programa katılacakları bilgisi verilmiştir. Testlerin tekrar uygulanacağı aktarılmamıştır.
8. Creswell (2017) deneysel desenlerde iç geçerliliğe yönelik tehditlerden birini de deneysel işleme tepki olarak ifade etmektedir. Sadece deney grubuna işlem yapıldığında, kontrol grubuna hiçbir işlem yapılmadığında deneyin katılımcılar için sağladığı kazancın eşit olmamasını vurgulamaktadır. Buna önlem olarak araştırmacı izleme çalışmasının ardından kontrol grubuna da programı uygulamıştır.

9. Ayrıca Creswell (2017) iç geçerliliği tehdit eden diğer bir durumu kontrol ve deney grubundaki katılımcıların birbirleri ile iletişim kurması olarak bildirmektedir. Araştırmacının deney ve kontrol grubunu deney esnasında mümkün olduğu kadar ayrı tutarak önlem alabileceğini önermektedir. Bu araştırmada deney ve kontrol grubunu üç tane beşinci sınıf şubesi olan bir devlet okuluna devam eden öğrenciler oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubuna her üç şubeden öğrenci alınmıştır. Öğrencilerin fiziksel birlikteliği olsa da kontrol grubuyla son test uygulamasında bir araya geldiği zamanki gözlemler ve velilerle yapılan odak grup görüşmelerindeki ifadelerden deney grubuyla yapılan ilk oturumda üzerinde durulan gizlilik ilkesinin, yaşantıların mahremiyetini korumada etkili olduğu görülmüştür.

Dış geçerliliği tehdit eden tepkisellik etkisi ya da beklentilerin etkisi faktörüne önlem olarak;

1. Öğrencilere bir deneysel işleme değil yukarıda değinildiği gibi sekiz haftalık bir eğitime katılacakları bilgisi verilmiş, yapılan ön görüşmelerde eğitim hakkında bilgi verilmiş, gönüllülüğün esas olduğunun altı çizilmiş, istediği zaman ayrılabilceği aktarılmıştır.
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, içinde buldukları çevre aktarılmış ve sonuçların bu öğrenciler için sınırlı olduğu belirtilmiştir.

Bu araştırmanın üçüncü aşamasındaki nitel boyut için de aşağıdaki noktalara dikkat edilmiştir. Nitel araştırmalarda en çok karşılaşılan altı özellik; ortama duyarlılık, araştırmacının katılımcı rolü, algıların ortaya konması, araştırma deseninde esneklik ve tümevarımcı analizdir (Bogdan ve Biklen, 1992; Goetz ve Lecompte, 1984; Patton, 1987; 1990; aktaran, Yıldırım ve Şimşek, 2000). Bir araştırmanın ne derece nitel olduğuna karar vermede yukarıda tanımlanan özellikler önemli göstergelerdir. Ancak bu özelliklerin tümünün bir arada yapılan her nitel araştırmada bulunması şart olmayabilir.

Bu aşamada bu sebeple araştırmacı, toplanan verilerin kendi ortamı içinde değerlendirilmesine, görüşmelerin bizzat kendisi tarafından yapılmasına, bireylerin belirttikleri bazı görüşlerin ya da örneklemin araştırma raporunda aynen sunulmasına, alanda kazandığı deneyimleri analizde kullanmaya dikkat etmiştir. Araştırmaya dahil olan bireyleri önemli veri kaynakları olarak kabul etmiş, açık ve esnek bir tutum sergileyerek mümkün olduğunca ayrıntılı veri toplamaya çalışmıştır.

Nitel araştırmalarda geçerlilik belirli süreçler vasıtasıyla bulguların doğruluğu için araştırmacı kontrolünü ifade ederken nitel güvenilirlik farklı projeler ve farklı araştırmacıların açısından da araştırmacının yaklaşımının tutarlılığını işaret etmektedir (Gibbs, 2007; aktaran Creswell, 2017). Nitel araştırmalarda dış geçerlilik araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliğine ilişkindir; nicel araştırmada genellemeler dolaylı yoldan deneyimler ve örnekler biçiminde yapılmaktadır. Araştırmacıdan araştırma sonuçlarının benzer ortamlara genellenebilmesi için okuyucuyu tüm aşamalar hakkında ayrıntılı olarak bilgilendirilmesi beklenmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2000).

İç geçerliliği sağlamak için araştırmacıdan veri toplama süreçlerinde tutarlı olması ve bu tutarlılığı nasıl sağladığını açıklaması beklenmektedir. Araştırmacının kendisini ve araştırma süreçlerini eleştirel bir gözle sorgulaması ve elde ettiği bulguların ve sonuçların gerçeği yansıtıp yansıtmadığını kontrol etmesi beklenmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2000). Bu noktada iç geçerliliği sağlayabilmek için araştırmacı süreci eleştirel bir gözle sorgulamaya dikkat etmiş, bulguların ve sonuçların gerçeği yansıtıp yansıtmayacağını kontrol etmiştir. Görüşmelerde bilgiler teyit edilmiş, uzman görüşüne başvurulmuştur. Dış geçerliliği sağlayabilmek için de örneklem grubu, veri kaynağı olan bireyler ayrıntılı detaylı bir biçimde ifade edilmiştir.

Le Compte ve Goetz (1982) nitel araştırmalarda araştırmacıların dış güvenilirliği sağlamak için alabileceği ilk önlemi araştırmacının kendi konumunu (katılımcı, gözlemci gibi) açık hale getirmesi olarak ifade etmektedir. Ayrıca araştırmacının veri kaynağı olan bireyleri açık bir biçimde tanımlamasını; araştırma sürecinde oluşan sosyal ortamların ve süreçlerin tanımlanmasını; elde edilen verilerin analizinde kullanılan kavramsal çerçevenin ve varsayımların tanımlanmasını ve veri toplama ve analiz yöntemleri ilgili ayrıntılı açıklamaların yapılmasını alınabilecek önlemler olarak belirtmektedirler. İç güvenilirlik konusunda da bazı stratejiler önermektedirler. Bunlardan biri araştırmacının toplanan verileri öncelikle herhangi bir yorum katmadan doğrudan sunmasıdır. Doğrudan alıntılarını önermektedirler.

Aynı araştırmaya birden fazla araştırmacı dahil edilmesi, gözlem yoluyla elde edilen bulguların görüşmeler yoluyla teyit edilmesi, verilerin analizinde başka bir araştırmacıyı kullanma ve ulaşılan sonuçların teyit edilmesi ve ayrıntılı olarak tanımlamış bir kavramsal çerçeveye bağlı olarak veri analizinin yapılması da iç güvenilirliği sağlamada önerdikleri diğer stratejilerdir. Bu noktada araştırmacı görüşmelerden doğrudan alıntılara yer vermeye, bilgileri teyit etmeye, kendi konumunu açık bir şekilde ifade etmeye, kavramsal çerçeveye bağlı olarak veri analizi yapmaya dikkat etmiştir.

Bu noktada araştırmanın nitel aşamasındaki geçerlilik ve güvenilirliği sağlamaya yönelik aşağıdaki önlemler alınmıştır:

1. Araştırmacı tarafından öğrencilerle ve ailelerle yapılan yüz yüze görüşmelerin ve oturumların transkriptleri, ön görüşme formları ve öğrencilerin çalışma kitaplarındaki paylaşımlar kullanılarak verilerle çeşitleme yapılmış ve veriler ayrıntılı raporlandırılmıştır.
2. Öğrenci ve velilerle yapılan görüşmelerde kullanılan soruların hazırlanmasında tez danışmanının, tez izleme komitesinin ve de Eline Snel'in görüşlerine başvurulmuştur.
3. Verilerin analizinde uzman görüşünden faydalanılmış, elde edilen sonuçlar bir uzman tarafından kontrol edilmiştir.
4. Çalışma grubu, ortamı ve süreci ayrıntılı bir şekilde tanımlamış ve sınırlar belirtilmiştir.

Ayrıca araştırmacı kendi rolünü de ayrıntılı olarak yazmıştır. Araştırmacı, merkezi Hollanda'da bulunan bilinçli farkındalık eğitmen akademisinin (Academy For Mindful Teaching) dñzenlediđi eğitmen eğitimini 2020-2021 tarihinde tamamlamış ve sertifika almaya hak kazanmıştır. Araştırmacı hem öğrencilerin hem de velilerin üzerlerinde katılımda ve devamda isteklilik ya da zorunluluk hissetme gibi ya da ölçekleri doldurmada beklenti etkisini göz önünde bulundurarak programı kendi çalıştığı okulda gerçekleştirmemiştir. Farklı sınıflara devam eden öğrencilerle aynı gün, saat ve mekânda sınav yükümlölüğü olmayan seçmeli ders saatlerinde toplanılmıştır. Öğrencilerin seçilen ders saatleri için veli, okul idaresi ve ilgili ders öğretmenlerinden izin alınmıştır. Bir oturum hariç öğrenciler bütün oturumlara eksiksiz katılmıştır.

Araştırmacı eğitim boyunca çalıştığı okulun, idaresi, psikolojik danışmanı ve de ilgili sınıf öğretmenlerinin araştırmaya inancını ve desteğini hissetmiştir. Araştırmanın üçüncü aşaması için öğrencilerle son oturumdan bir gün sonra grup görüşmesi olarak iki ayrı grup olarak toplanılmıştır. Veliler de ortak telefon yazışma grubundan belirlenen iki ayrı görüşme saatlerinden kendileri için uygun olan saat ve tarihte okula davet edilmiş ve görüşmeler yapılmıştır. Öğrenci ve velilere yöneltilen görüşme soruları ekte sunulmuştur. Görüşme formlarındaki soruların oluşturulmasında alanyazından faydalanılmış, tez izleme komitesinin ve de Eline Snel'in görüşlerine başvurulmuştur. Eline Snel'e görüşleri Türkiye'deki uygulayıcılarla buluştuğu zoom toplantısında sorulmuştur. Eline Snel, eğitimin, olumlu katkılarını beklediklerini ancak çocukların ve ebeveynlerinin beklentilerinin farklı olabileceğinin altını çizmiş, bilinçli farkındalık eğitimlerinin bir şeyi başarmak zorunda olmadığımız tek eğitim olduğunu da vurgulamıştır.

Araştırmacı tarafından velilerle yapılan görüşmede araştırmanın amacına yönelik bilgi aktarılmış, bilinçli farkındalıkla ilgili bazı kavramları açıklanarak ortak bir dilin oluşması sağlanmaya çalışılmıştır. Katılımcıların kendilerini rahat ve güvende hissetmesini sağlamaya çalışılmıştır. Görüşmeden elde edilen verilerin gizli tutulacağı, sadece araştırma kapsamında kullanılacağı bilgisini iletmiştir. Görüşme sırasında ses kaydı alınacağı aktarılmış, kabulleri üzerine görüşmeler kayıt altına alınmıştır. Hazırlanan sorular dışında görüşmecilerin konuya dair eklemeler yapmalarına fırsat vermeye dikkat edilmiştir. Creswell (2017) nitel veri toplama aşamasındaki görüşmelerde yaşanabilecek sınırlılıklardan birinin bütün bireylerin eşit düzeyde algılama ve kendini ifade etme becerisine sahip olmaması olarak iletmiştir. Araştırmacı tarafından buna önlem olarak yapılan odak grup görüşmelerinde katılımcıların cümlelerini daha rahat ve detaylı ifade etmeleri için açık uçlu sorular eklenmiş, doğru anlayıp anlamadıkları teyit edilmiştir.

Bu bölümde aktarılanlar şu şekilde özetlenebilir: Bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşlarına etkisinin incelendiği bu araştırmada

karma yöntem araştırmalarından açımlayıcı ardışık desen kullanılmıştır. Araştırmanın birinci çalışma grubu, beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden 333 ortaokul öğrencisinden, ikinci çalışma grubu, on dördü deney, on dördü kontrol grubu olmak üzere toplam yirmi sekiz beşinci sınıf öğrencisinden, cnc çalışma grubu ise deney grubuna dahil olan on dört ğrenci ve ebeveynlerinden oluşmuştur. Araştırmada leklere ve kişisel bilgi formuna ek olarak bilinçli farkındalık temelli müdahale programı olarak ocuk ve ergenler için bilinçli farkındalık programı Eline Snel Metot uygulanmıştır. Veri toplama süreci ve analizi hakkına detaylı bilgi verilmiş ve son olarak araştırmacının çalışmasında i geçerlilik ve dış geçerliliği sağlamak için aldığı önlemler belirtilmiştir.

Bölüm 4

Bulgular, Yorumlar ve Tartışma

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular alt problemlerin sırasına uygun bir şekilde verilmiştir. Öncelikle araştırmanın nicel bulguları daha sonra da nitel bulguları ifade edilmiştir. Bulgular tartışılıp yorumlanmıştır.

Araştırmanın Nicel Bulguları

Araştırmanın birinci aşamasındaki verilerden elde edilen sonuçlar alt problemdeki sırasına göre özetlenmiştir:

Araştırmanın birinci amacı ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yöneliktir. Buna göre;

1. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ($r=0,32$; $p<0,05$). Tablo 7’de bulgular verilmiştir.

Tablo 7

Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayısı

	Bilinçli Farkındalık	
	r	p
Psikolojik İyi Oluş	0,32	0,00*

* $p<0,05$

Araştırmanın ikinci amacı ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik iyi oluşlarında rolünü belirlemektir. Buna göre;

2. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır ($F_{(1,131)}=37,30$; $p<0,05$). Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş puanlarındaki toplam varyansın yaklaşık %10’unu açıklamaktadır ($R^2=0,10$). Tablo 8’de bulgular yer almaktadır.

Tablo 8

Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluşu Yordamasına İlişkin Regresyon Analizi

Model	Değişkenler	B	Std. Hata	Beta	t	p
	Sabit	30,31	0,84		16,50	0,00
Model 1	Bilinçli farkındalık	0,52	0,09	0,32	6,10	0,00*
$F_{(1,331)}=37,30$; $p=0,00^*$; $R=0,32$; $R^2=0,10$						

Araştırmanın üçüncü amacı ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete ve sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesidir. Buna göre;

3. Kadın ($\bar{X} = 20,03$) ve erkek ($\bar{X} = 21,23$) öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir ($t = -2,22$; $p < 0,05$). Erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamasının ($\bar{X} = 42,34$) kadın öğrencilerin ortalamasından ($\bar{X} = 39,60$) daha büyük olduğu bulunmuştur ve bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($t = -2,66$; $p < 0,05$). Sonuçlar Tablo 9'dadır.

Tablo 9*Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre t Testi Sonuçları*

Ölçek	Cinsiyet	N	\bar{X}	Std. Sapma	t	sd	p	η^2
Bilinçli Farkındalık	Kadın	149	20,03	5,86	-2,22	331	0,03*	0,01
	Erkek	184	21,43	5,67				
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	149	39,60	9,62	-2,66	331	0,01*	0,02
	Erkek	184	42,34	9,14				

* $p < 0,05$

4. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığı saptanmıştır. Sonuçlara Tablo 10'da yer verilmiştir.

Tablo 10*Ölçek Puanlarının Sınıf Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları*

Ölçek	Sınıf	N	\bar{X}	Std. Sapma	F	p
Bilinçli Farkındalık	5. sınıf	85	24,72	5,02	1,02	0,38
	6. sınıf	76	23,95	6,43		
	7. sınıf	83	23,45	6,23		
	8. sınıf	89	25,02	8,03		
Psikolojik İyi Oluş	5. sınıf	85	42,58	9,87	0,98 ^a	0,12
	6. sınıf	76	41,72	9,17		
	7. sınıf	83	39,17	9,62		
	8. sınıf	89	41,01	8,93		

^a Brown-Forsythe düzeltmesi

Araştırmanın deneysel kısmına ilişkin denencesi "bilinçli farkındalık temelli programa katılan deney grubundaki ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş son test puan ortalamaları ön teste göre ve deney grubundaki ergenlerin son test puan ortalamaları kontrol grubunun son test puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde farklıdır" a yönelik bulgular aşağıda verilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 11

Deney Grubunun Bilinçli Farkındalık Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu

Uygulama	Ortalama	SS	Küresellik testi		F	p	η^2
			Mauchly's W	p			
Ön test	18,21	6,03					
Son test	22,21	4,14	0,98	0,90	6,17	0,01	0,32
Kalıcılık testi	22,57	5,64					

Tablo 11'de deney grubundaki öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarının tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucu özetlenmiştir. Tablo incelediğinde küresellik testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ön test, son test ve kalıcılık test puanlarına arasında gözlenen farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2,54)}=6,17$; $p<0,05$). Hesaplanan etki büyüklüğü değeri de puanlardaki değişimin anlamlılığının büyük olduğunu ortaya koymaktadır ($\eta^2=0,32$). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek için yapılan LSD testi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

Deney Grubunun Bilinçli Farkındalık Puanlarının LSD Testine Göre İkili Karşılaştırma Sonuçları

Test (I)	Test (J)	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p	Güven aralığı	
					Alt sınır	Üst Sınır
Ön test	Son test	-4,00	1,42	0,04*	-7,89	-0,11
	Kalıcılık	-4,36	1,28	0,01*	-7,88	-0,84
Son test	Ön test	4,00	1,42	0,04*	0,11	7,89
	Kalıcılık	-0,36	1,43	1,00	-4,28	3,56
Kalıcılık	Ön test	4,36	1,28	0,01*	0,84	7,88
	Son test	0,36	1,43	1,00	-3,56	4,28

* $p<0,05$

Tablo 12 incelendiğinde, deney grubunun bilinçli farkındalık son test puanlarının ve kalıcılık puanlarının, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Uygulamanın ardından son test puanlarının ön test puanlarından yüksek olması beklenen bir sonuçtur. Kalıcılık puanları ile son test puanları arasında gözlenen farklar ise anlamlı değildir ($p>0,05$). Aynı biçimde bu sonuç deneysel etkinin kalıcılığını tespit etmek için istenen ve beklenen sonuçlar arasındadır.

Tablo 13*Kontrol Grubunun Bilinçli Farkındalık Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA sonucu*

Uygulama	Ortalama	SS	Küresellik testi		F	p
			Mauchly's W	p		
Ön test	17,79	5,78				
Son test	15,71	6,40	0,71	0,13	0,76	0,45
Kalıcılık testi	16,43	7,25				

Tablo 13'te kontrol grubundaki öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarının tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucu özetlenmiştir. Tablo incelediğinde küresellik testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ön test, son test ve kalıcılık test puanları arasında gözlenen farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2,54)}=0,76$; $p>0,05$). Deneysel desenlerde kontrol grubundaki zamana karşı anlamlı değişimler olmaması istenen ve beklenen bir durumdur.

Tablo 14*Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test, Son Test Ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Son Test Ortalaması*

Grup	N	Ön test	Son test	Düzeltilmiş Son test
Deney	14	18,21	22,21	22,14
Kontrol	14	17,79	15,71	15,79

Tablo 14'te çocukların Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ön test, son test ve ön teste göre düzeltilmiş son test ortalama puanları özetlenmiştir. Buna göre deney ve kontrol grubunun ön test ortalaması sırasıyla 18,21 ve 17,79'dur. Deney ve kontrol grubunun ön test ortalamaları arasında gözlenen fark yapılan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,19$; $p=0,85$). Deney ve kontrol grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin son test ortalaması ise sırasıyla 22,21 ve 15,71'dir. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ön teste göre düzeltilmiş son test puanları ise sırasıyla 22,14 ve 15,79'dur ve ortalamalar arasında gözlenen farkların anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 15'te özetlenmiştir.

Tablo 15*Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Model	403,45	2	201,73	7,79	0,00*	0,38
Ön test	107,70	1	107,70	4,86	0,048*	0,14
Grup	282,06	1	282,06	10,89	0,00*	0,30
Hata	647,51	25	25,90			
Toplam	11121,00	28				

* $p<0,05$

Tablo 15 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ön test puanlarına göre düzeltilmiş son test ortalama puanları arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1,25)}=10,89$; $p=0,00$). Bu bulgu, uygulanan bilinçli farkındalık programının ergenlerin bilinçli farkındalık puanları üzerinde bir farklılığa yol açtığını göstermektedir. Bu farkın, ön teste göre düzeltilmiş son test ortalama bilinçli farkındalık puanının kontrol grubuna (15,79) göre deney grubunda (22,14) daha yüksek olması nedeniyle olumlu yönde olduğu anlaşılmaktadır. Eta-kare değeri incelendiğinde ise uygulanan programın son test puanlarındaki değişkenliğin %30'unu açıkladığı görülmektedir ($\eta^2=0,30$). Ayrıca, bilinçli farkındalık ön test puanları, düzeltilmiş son test puanlarının önemli bir yordayıcısıdır ($F_{(1,25)}=4,86$; $p=0,048$) ve tek başına son test puanlarındaki değişkenliğin %14'ünü ($\eta^2=0,14$) açıklamaktadır. Son olarak, bilinçli farkındalık ölçeği ön test puanları ile grup değişkeni birlikte bilinçli farkındalık ölçeğinin düzeltilmiş son test ortalama puanlarındaki değişimin %38 ($\eta^2=0,38$) ile önemli bir kısmını açıkladığı ve bunu tanımlayan ANCOVA modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(2,25)}=10,89$; $p=0,00$).

Tablo 16

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test, Kalıcılık ve Ön Teste göre Düzeltilmiş Kalıcılık Testi Ortalaması

Grup	N	Ön test	Kalıcılık testi	Düzeltilmiş Kalıcılık testi
Deney	14	18,21	22,57	22,44
Kontrol	14	17,79	16,43	16,54

Tablo 16'da çocukların Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ön test, kalıcılık testi ve ön teste göre düzeltilmiş kalıcılık testi ortalama puanları özetlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin kalıcılık testi ortalaması ise sırasıyla 22,57 ve 16,43'tür. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin ön teste göre düzeltilmiş kalıcılık testi ortalama puanları ise sırasıyla 22,44 ve 16,54'tür ve ortalamalar arasında gözlenen farkların anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 17'de özetlenmiştir.

Tablo 17

Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Kalıcılık Testi Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Model	551,65	2	278,82	8,52	0,00*	0,41
Ön test	287,50	1	287,50	8,88	0,00*	0,26
Grup	243,45	1	243,45	7,52	0,01*	0,23
Hata	809,35	25	32,37			
Toplam	12008,00	28				

* $p<0,05$

Tablo 17 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ön test puanlarına göre düzeltilmiş kalıcılık testi ortalama puanları arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1,25)}=7,52$; $p=0,01$). Bu bulgu, uygulanan bilinçli farkındalık programının ergenlerin bilinçli farkındalık puanları üzerinde bir kalıcılık sağladığını ve deney grubundaki öğrencilerin hala kontrol grubundaki öğrencilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu göstermektedir. Eta-kare değeri incelendiğinde ise uygulana programın kalıcılık testi puanlarındaki değişkenliğin %23'ünü açıkladığı görülmektedir ($\eta^2=0,23$).

Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarına İlişkin Bulgular

Tablo 18

Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu

Uygulama	Ort	SS	Küresellik testi		F	p	η^2
			Mauchly's W	p			
Ön test	43,43	9,55					
Son test	48,21	6,09	0,84	0,34	4,53	0,03*	0,26
Kalıcılık testi	48,43	8,87					

* $p<0,05$

Tablo 18'de deney grubundaki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş puanlarının tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucu özetlenmiştir. Tablo incelendiğinde küresellik testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ön test, son test ve kalıcılık test puanları arasında gözlenen farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2,54)}=4,53$; $p<0,05$). Hesaplanan etki büyüklüğü değeri de puanlardaki değişimin anlamlılığının büyük olduğunu ortaya koymaktadır ($\eta^2=0,26$). Anlamlı farkın kaynağını belirlemek için yapılan LSD testi sonuçları Tablo 19'da verilmiştir.

Tablo 19

Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Puanlarının LSD Testine Göre İkili Karşılaştırma Sonuçları

Test (I)	Test (J)	Ortalama Fark (I-J)	Std. Hata	p	Güven aralığı	
					Alt sınır	Üst Sınır
Ön test	Son test	-4,79	1,93	0,03*	-8,95	-0,62
	Kalıcılık	-5,00	2,16	0,04*	-9,67	-0,33
Son test	Ön test	4,79	1,93	0,03*	0,62	8,95
	Kalıcılık	-0,21	1,48	0,89	-3,42	2,99
Kalıcılık	Ön test	5,00	2,16	0,04*	0,33	9,67
	Son test	0,21	1,48	0,89	-2,99	3,42

* $p<0,05$

Tablo 19 incelendiğinde, deney grubunun Psikolojik İyi Oluş son test puanlarının ve kalıcılık puanlarının, ön test puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Uygulamanın ardından son test puanlarının ön test puanlarından yüksek

olması beklenen bir sonuçtur. Kalıcılık puanları ile son test puanları arasında gözlenen farklar ise anlamlı değildir ($p>0,05$). Aynı biçimde bu sonuç deneysel etkinin kalıcılığını tespit etmek için istenen ve beklenen sonuçlar arasındadır.

Tablo 20

Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Tekrarlı Ölçümler ANOVA Sonucu

Uygulama	Ortalama	SS	Küresellik testi		F	p
			Mauchly's W	p		
Ön test	43,64	11,02				
Son test	39,71	9,75	0,97	0,85	2,16	0,14
Kalıcılık testi	43,50	10,08				

Tablo 20'de kontrol grubundaki öğrencilerin Psikolojik İyi Oluş puanlarının tekrarlı ölçümler varyans analizi sonucu özetlenmiştir. Tablo incelediğinde küresellik testi sonucunda varyansların homojenliği varsayımının sağlandığı bulunmuştur ($p>0,05$). Ön test, son test ve kalıcılık test puanları arasında gözlenen farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($F_{(2,54)}=2,16$; $p>0,05$). Deneysel desenlerde kontrol grubundaki zamana karşı anlamlı değişimler olmaması istenen ve beklenen bir durumdur.

Tablo 21

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test, Son Test Ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Son Test Ortalaması

Grup	N	Ön test	Son test	Düzeltilmiş Son test
Deney	14	43,43	48,21	48,27
Kontrol	14	43,64	39,71	39,66

Tablo 21'de çocukların Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ön test, son test ve ön teste göre düzeltilmiş son test ortalama puanları özetlenmiştir. Buna göre deney ve kontrol grubunun ön test ortalaması sırasıyla 43,43 ve 43,64'tür. Deney ve kontrol grubunun ön test ortalamaları arasında gözlenen fark yapılan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre anlamlı bulunmamıştır ($t=-0,06$; $p=0,96$). Deney ve kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin son test ortalaması ise sırasıyla 48,21 ve 39,71'dir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ön teste göre düzeltilmiş son test puanları ise sırasıyla 48,27 ve 39,66'dır ve ortalamalar arasında gözlenen farkların anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 22'de özetlenmiştir.

Tablo 22*Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Son Test Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu*

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Model	1245,71	2	622,85	15,93	0,00*	0,56
Ön test	739,96	1	739,96	18,93	0,00*	0,43
Grup	518,97	1	518,97	13,28	0,00*	0,35
Hata	977,26	25	39,09			
Toplam	56343,00	28				

*p<0,05

Tablo 22 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ön test puanlarına göre düzeltilmiş son test ortalama puanları arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1,25)}=13,28$; $p=0,00$). Araştırmanın bu bulgusu, uygulanan bilinçli farkındalık programının ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Ölçek puanları üzerinde bir farklılığa yol açtığını göstermektedir. Bu farkın, ön teste göre düzeltilmiş son test ortalama Psikolojik İyi Oluş puanının kontrol grubuna (39,66) göre deney grubunda (48,27) daha yüksek olması nedeniyle olumlu yönde olduğu anlaşılmaktadır. Eta-kare değeri incelendiğinde ise uygulanan programın son test puanlarındaki değişkenliğin %35'ini açıkladığı görülmektedir ($\eta^2=0,35$). Ayrıca, Psikolojik İyi Oluş ön test puanları, düzeltilmiş son test puanlarının önemli bir yordayıcısıdır ($F_{(1,25)}=18,93$; $p=0,00$) ve tek başına son test puanlarındaki değişkenliğin %43'ünü ($\eta^2=0,43$) açıklamaktadır. Son olarak, Psikolojik İyi Oluş ölçeği ön test puanları ile grup değişkeni birlikte Psikolojik İyi Oluş ölçeğinin düzeltilmiş son test ortalama puanlarındaki değişimin %56 ($\eta^2=0,56$) ile önemli bir kısmını açıkladığı ve bunu tanımlayan ANCOVA modelinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(2,25)}=13,28$; $p=0,00$).

Tablo 23*Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test, Kalıcılık Ve Ön Teste Göre Düzeltilmiş Kalıcılık Testi Ortalaması*

Grup	N	Ön test	Kalıcılık testi	Düzeltilmiş Kalıcılık testi
Deney	14	43,43	48,43	48,94
Kontrol	14	43,64	43,50	43,43

Tablo 23'te çocukların psikolojik iyi oluş ölçeğinin ön test, kalıcılık testi ve ön teste göre düzeltilmiş kalıcılık testi ortalama puanları özetlenmiştir. Deney ve kontrol grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin kalıcılık testi ortalaması ise sırasıyla 48,43 ve 43,50 iken ön teste göre düzeltilmiş kalıcılık testi ortalama puanları ise sırasıyla 48,94 ve 43,43'tür ve ortalamalar arasında gözlenen farkların anlamlı olup olmadığına ilişkin yapılan ANCOVA sonuçları Tablo 24'de özetlenmiştir.

Tablo 24

Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön Test Puanlarına Göre Düzeltilmiş Kalıcılık Testi Puanlarının Gruba Bağlı ANCOVA Sonucu

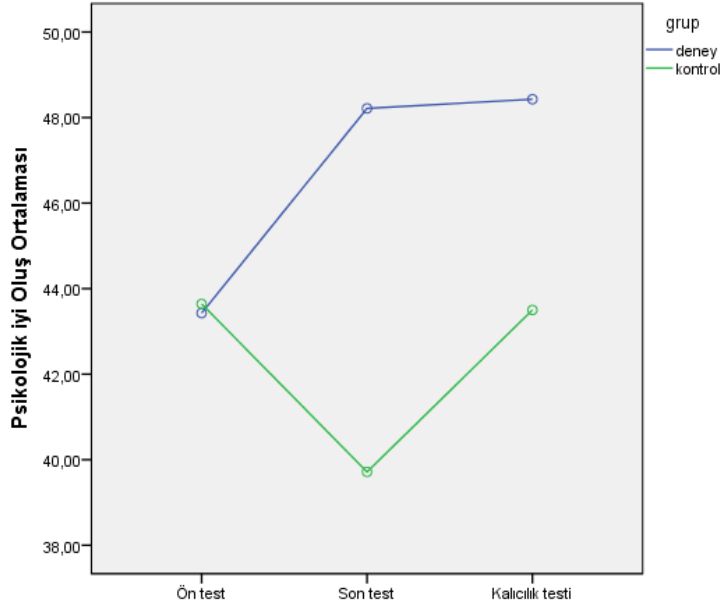
Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	η^2
Model	1207,93	2	603,96	11,55	0,00*	0,48
Ön test	1037,89	1	1037,89	9,87	0,00*	0,44
Grup	379,195	1	479,195	4,43	0,049*	0,12
Hata	1307,04	25	52,28			
Toplam	61671,00	28				

*p<0,05

Tablo 24 incelendiğinde deney ve kontrol grubunun ön test puanlarına göre düzeltilmiş kalıcılık testi ortalama puanları arasında gözlenen fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(1,25)}=4,43$; $p=0,049$). Bu bulgu, uygulanan bilinçli farkındalık programının ergenlerin psikolojik iyi oluş puanları üzerinde bir kalıcılık sağladığını ve deney grubundaki öğrencilerin hala kontrol grubundaki öğrencilerden daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu göstermektedir. Eta-kare değeri incelendiğinde ise uygulana programın kalıcılık testi puanlarındaki değişkenliğin %12'sini açıkladığı görülmektedir ($\eta^2=0,12$).

Şekil 9

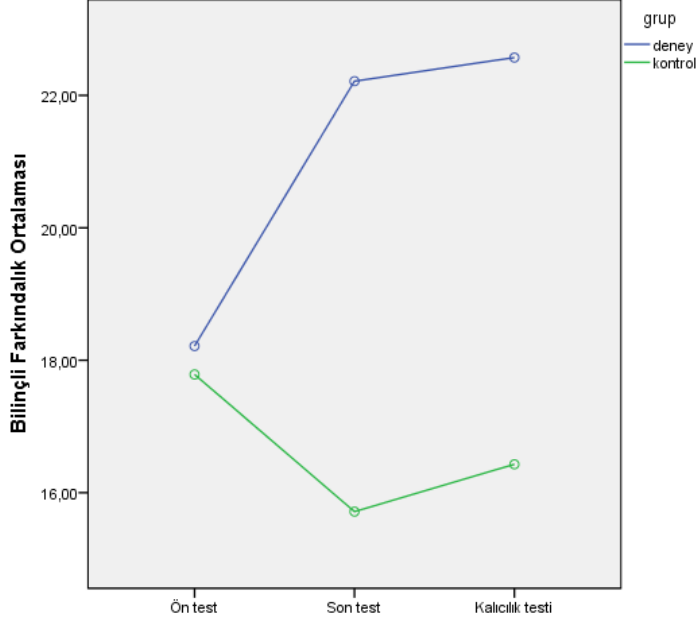
Psikolojik İyi Oluş Ölçek Puanlarının Uygulama ve Grup Değişkenlerine Göre Değişim



Şekil 9'da görüldüğü üzere deneysel işlem öncesinde deney ve kontrol grubunun psikolojik iyi oluş ortalama puanları birbirlerine çok yakındır. Son test puanlarına bakılarak değerlendirildiğinde deney grubunun psikolojik iyi oluş ortalama puanlarının arttığı ve kalıcılık testi ortalamalarında da bu artışın devam ettiği; kontrol grubunda ise son test puanlarının azaldığı görülmektedir.

Şekil 10

Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Uygulama ve Grup Değişkenlerine Göre Değişimi



Şekil 10'da görüldüğü üzere program uygulamadan önce deney grubu ve kontrol grubunun ön test ortalama puanları birbirine çok yakındır. Son test puanları açısından değerlendirildiğinde deney grubunun bilinçli farkındalık puanlarının arttığı ve kalıcılık çalışması sonucunda artışın devam ettiği, kontrol grubunun puanlarında ise azalma olduğu görülmektedir.

Araştırmanın Nitel Bulguları

Araştırmanın deneysel kısmını oluşturan bilinçli farkındalık temelli programın etkililiğinin nicel verilerle sınanmasının yanı sıra tamamlayıcı olması amacıyla katılımcıların görüşlerine başvurulmuş ve elde edilen nitel verilerle nicel sonuçlar desteklenmiştir. Öncelikle katılımcıların programa yönelik algıları daha sonra bağımlı değişkenler olan bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşa yönelik algıları ve son olarak da grup sürecine yönelik algıları irdelenmiştir.

Aşağıda sırasıyla Tablo 25'te tema/kategori/kod listesine, kodların frekanslarına, ergenlerin ve ailelerin görüşmelerinden doğrudan alıntılara, tek tek temalara göre çıkartılmış kodlayıcı güvenilirliğine ve genel kodlayıcı güvenilirliğine yer verilmiştir. Ayrıca, yorumlama paragraflarına örnekler (nicel ve nitel çalışmalar birlikte verilmiştir) ve Şekil 11'de NVivo ilişkisel modeli verilmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli programın ortaokula devam eden ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini saptamak amacıyla tasarlanan bu araştırmanın birinci aşamasında bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir ($r=0,32$; $p<0,05$). İkinci aşamada bilinçli farkındalık temelli program uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubunun ön-testlerine uygulanan bağımsız örneklem t testi sonucuna göre grupların programa başlamadan önce ÇEBFÖ ve SÇDPİÖÖ puanları açısından denk özelliklere sahip olduğu görülmektedir. Son-testler, uygulanan bilinçli farkındalık programının ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanları üzerinde bir farklılığa yol açtığını göstermektedir. Nicel olarak ortaya konulan bu bulgular, ayrıca nitel verilerle de desteklenmek istendiğinden çalışmanın üçüncü aşamasında araştırmaya katılan ergenler ve aileleriyle görüşmeler yapılmış ve programla ilgili deneyimleri ortaya konulmuştur.

Çalışmanın üçüncü aşamasında ergenler ve ailelerle yapılan görüşmeler sonucunda dört tema, on dört kategori ve 27 kod ortaya çıkmıştır. Kodlayıcılar arası genel güvenilirlik %86,36 olarak bulunmuştur. Çalışmanın dördüncü alt problemine ilişkin nitel verilerden elde edilen bulgular bu bölümde özetlenmiş ve katılımcıların doğrudan alıntılarına yer verilmiştir. Araştırmanın 'Bilinçli farkındalık temelli programa katılan ergenlerin ve ailelerinin deneyimleri nelerdir?' problemine veri toplamak üzere yarı yapılandırılmış görüşme formuyla odak grup görüşmesi olarak planlanan görüşmelerde ortalama bir saat süren dört görüşme yapılmıştır. Bu görüşmelerin ergenlerin ve ailelerinin aynı olguyu deneyimlemesi nedeniyle ortak kod, kategori ve temalar altında analiz edilmesi uygun görülmüştür. Tablo 25'te elde edilen temalar, kategoriler ve kodlar verilmiştir.

Tablo 25*Bilinçli Farkındalık Programına İlişkin Temalar, Kategoriler, Kodlar*

Temalar	Kategoriler	Kodlar (Frekanslar katılımcıların bu koda kaç kez değindiğine ilişkindir)
Grup Süreci	Başlangıç	-Odaklanma sorunları yaşama (9) -Geçici bilinç bulanıklığı (ya da kafa karışıklığı) (2)
	Kodlayıcı güvenirliliği: %90	Süreç
Bilinçli Farkındalık	Sonlandırma	- Faydalı bilgiler öğrenme (9) -Yeni insanlarla tanışma (6) -Bir gruba ait olma (9) -Özgüven artışı (3) -Duyguların değişimini fark etme (4) -Duygularını doğru ifade etme (3)
	Kendini gözleme/farkındalık	-Nefesini doğru kullanma (14) -Meditasyon-nefes egzersizi (nefese geri dönme) yapma (4)
Kodlayıcı güvenirliliği: %81,8	Nefesine odaklanma	-Dikkatinin dağıldığının farkına varma (5) -Stres/öfkenin farkına varma, geçici olduğunu bilme (4)
	Beden duyularını fark etme	-Kendi duygularını anlamlandırma (4) Başkalarının ne hissettiğini daha iyi anlama (2)
Günlük Hayata Aktarım	Duyguları tanıma	-Paylaşımın değerli olduğunu fark etme/iyi geldiğini fark etme (6)
	Paylaşımın değeri	-Uykuya geçmede kolaylık (6) -Nefesini gözlemeleme (12)
Kodlayıcı güvenirliliği: %90	Fizyolojik katkılar	-Öfke kontrolü (4) -Anda kalabilme/ sabırlı olma (4) -Kaygı ile baş etme (6) -Duygu kontrolü ve zorlayan duyguları misafir etme (5) -Özgüven artışı (3)
	Psikolojik katkılar	-Sınav kaygısında azalma, ders başarı kaygısı (14) -Kendi kendine çalışmaya geçiş (6) -Odaklanabilmede artış (12) -Ödev yapma sorumluluğu kazanma (3)
Psikolojik İyi oluş	Aile ile olumlu ilişkiler	-Aile içi iletişimin artışı (6) -Olumlu iletişim kurma (7) -Daha hoşgörülü olma (3) -Kardeşler arası anlaşmazlıkların devam etmemesi (2)
	Kodlayıcı güvenirliliği: %84.6	Arkadaşlarla olumlu ilişkiler
	Kabul	-Kendini kabul ve harekete geçme (2) -Arkadaşların/öğretmenlerin kendisini kabul kaygısında azalma (6) -Geleceğe ilişkin kaygıların kabulü (3)

Grup Süreci Temasına İlişkin Bulgular

Niteliksel verilerin ilk teması 'grup süreci' olarak belirlenmiştir. Bu temanın kategorileri *Başlangıç, Süreç ve Sonlandırma* olarak ortaya çıkmıştır. Ergenlerin giriş davranışları programa alınmadan önce yapılan görüşmede verdikleri yanıtlar ile toplanmıştır. Buna göre ergenlerin özellikle bu programdan ne bekledikleri, kendilerinde hangi değişimleri istedikleri öğrenilmeye çalışılmıştır. Ergenlerin 'grup süreci' temasında özellikle 'başlangıç' kategorisinde bu forma verdikleri yanıtlara geri döndükleri ailelerinin de aynı eğilimle öncelikle bu forma verilen yanıtları anımsattıkları görülmektedir. Örneğin katılımcı H programa nasıl başladığını ve süreçte neler yaşadığını söyle anlatmaktadır:

Katılımcı H: Çok güzel bir şeydi burada olmak, her zaman meditasyon yaptıktan sonra yeni uyanmış yeni bir hayata başlamış gibi hissettim. Bazen evde de sinirlendiğimde yapıyordum. ... İlk başlarda nefesime odaklanmada zorlandım, daha sonra başka bir şeyler düşünmeye başlayınca alıştım. "

Benzer şekilde, katılımcı N'nin ebeveyni de ilk başta N'nin program içeriğine yaklaşımının nasıl olduğunu, süreçte nasıl değişim gösterdiğini şöyle ifade etmektedir:

Katılımcı N'nin ebeveyni: En başta komik buluyordu meditasyonu. Şimdi uyurken onu yapıyorum, daha rahat uykuya dalıyorum diyor. Biz programın çok faydasını gördük.'

Katılımcı A: ...Hocam çok eğlenceliydi, başka birilerinin duygularını ve düşüncelerini dinlemek ve paylaşmak da çok güzeldi.

Katılımcı Y...burası hem huzurlu hem de eğlenceli bir yerdi benim için....

Katılımcı Y'nin ebeveyni: Bu süreçte ben oğlumun özgüveninin arttığını gözlemledim eskiden birçok şeye hemen ağlardı şimdi daha rahat ve özgüvenli...

Katılımcı T...arkadaşımın dediği gibi bir grup çalışmasının içinde olmak başka arkadaşlarımızın duygularını dinlemek, öfkelerimizi, üzüntülerimizi paylaşmak bana iyi geldi.

Katılımcı T'nin ebeveyni...ben de bu süreci şöyle gözlemledim, diğer arkadaşların söylediklerine katılıyorum. Eğitimin olduğu günler çok hevesle gidiyordu okula, çok keyif aldı. Her geldiğinde neler yaptığını anlatıyordu ama şöyle söyledi "kendiminkini anlatabilirim, arkadaşlarımızın yaşantılarını paylaşmam dedi. Dikkati de dağınıktı biraz bunu da topladığını gözlemliyorum.

Katılımcı E: ...diğer sınıftan arkadaşlarımı tanımak da çok güzel oldu...

Katılımcı Y.E: ...bir duyguyu yok etmeyi değil de dışarı bırakmayı öğrendim, onu bastırmayı değil de yaşamayı ve bırakmayı öğrendim, nazik olmayı da...

Ergenlerin ve ebeveynlerinin görüşlerinden hareketle, ergenlerin ilk başta uygulanan programa odaklanmada sorun yaşadıkları ancak sonrasında süreçte huzur buldukları, duygularını paylaşmaktan keyif aldıklarını, eğlendiklerini, rahatladıklarını, duygularının ve korkularının farkına vardıklarını, sonunda da faydalı bilgiler edindiklerini, yeni insanlarla tanışmaktan hoşlandıklarını ve gruba ait olmayı hissettikleri söylenebilir. Araştırmanın nicel sonuçlarına göre başlangıçta denk olan grubun, son testlerde deney grubu lehine anlamlı farkla önde olduğu da anımsatılarak, nitel bulguların nicel sonuçları desteklediği söylenebilir.

Bilinçli Farkındalık Temasına İlişkin Bulgular

Nitel boyutun ikinci teması bilinçli farkındalık olarak ortaya çıkmaktadır. Bu temanın kategorileri kendini gözleme/farkındalık, nefesine odaklanma, beden duyularını fark etme, duyguları tanıma ve paylaşımın değeridir. Katılımcılardan en çok etkilendikleri oturum ve etkinlik hakkında bahsetmeleri istenmiştir. Bunlara ilişkin katılımcıların örnek ifadeleri aşağıda verilmiştir:

Katılımcı Y: ...ben düşüncelerimizi uzaklaştırmanın mümkün olmadığını onları uzaklaştırmak için uğraşmanın daha çok aklımızda kaldığını öğrendiğim oturumdan çok etkilendim.

Katılımcı A: ... Ben kollarımızı açıp yaptığımız meditasyondan şefkati aldığımız ve yanımızdakine verdiğimiz meditasyondan etkilendim.

Katılımcı E: ...Ben güvenli yer alıştırmamızdan çok etkilendim, kendimi iyi hissettiğim orman oradaki en sevdiğim hayvan aklımda hep...

Katılımcılardan programdan önce ve sonra zorlayıcı duygu ve düşüncelerle başa çıkmada kendilerini değerlendirmeleri ebeveynlerinden de bu noktadaki gözlemleri istenmiştir. Bunlara ilişkin katılımcıların örnek ifadeleri aşağıda verilmiştir:

Katılımcı A: Davranışlarımda çok değişiklik olmadı ama sakin kalabilmeyi öğrendim geçen birisine çok sinirlendim ama burada yaptığımız güvenli yer alıştırmasını yaptım ve öfke gitti, öfkeme hâkim olmayı çözdüm, onun da geçici olduğunu öğrendim.

Katılımcı A'nın ebeveyni: ... da aynı şekilde daha sakin oldu. Önce yüksek sesle hırsla öfkeyle konuşurdu, babasını ve beni yönetmeye çalışırdı şimdi daha sakin olduğunu görüyorum.

Katılımcı Y: ...ben eskiden derslerime odaklanabilirdim ama bazen gözüm pencereye kayıyordu şimdi fark ediyorum dağıldın diyorum ve nefesime dönüyorum.

Katılımcı E: ...eskiden sinirlendiğim zaman her şeyi yıkma isteği geliyordu ama şu an kendimi sakinleştirebiliyorum., öfkenin geçeceğini biliyorum, peşinden gitmiyorum.

Katılımcı ve ebeveynlerin görüşlerine göre programdan önce ve sonrasında zorlayıcı duygu ve düşüncelerle baş etmede, zorlayıcı duygu ve düşüncelerin geçici olduğunu fark ettikleri, daha önce zihinlerinin dağıldığını fark etmezken programdan sonra bunu fark edip içinde buldukları ana geri dönebildikleri ve sakin kalabilmeyi öğrendikleri şeklinde özetlenebilir. Araştırmanın nicel sonuçlarına göre deney grubunun bilinçli farkındalık son test puanları ön test puanlarına göre anlamlı düzeyde farklılık göstermiştir. Nitel boyuttaki bulguların nicel sonuçları desteklediği yönünde yorumlanabilir.

Günlük Hayata Aktarım Temasına İlişkin Bulgular

Çalışmanın üçüncü teması günlük hayata aktarım olarak ortaya çıkmaktadır. Bu temanın kategorileri fizyolojik katkılar, psikolojik katkılar ve akademik katkılar olarak ortaya çıkmaktadır. Bunlara ilişkin katılımcıların örnek ifadeleri aşağıda verilmiştir:

Katılımcı F: ...eskiden çok sert yaşadım duygularımı şimdi daha sakin yaşıyorum, eskiden sürekli o sert duygu kalacaktı gibi hissederdim şimdi geçici olduğunu biliyorum.

Katılımcı F'nin ebeveyni: ...kendini daha güzel ifade etmeye başladı eskiden bağırp çağırıyordu şimdi kendini daha sakin ifade ediyor.

Katılımcı B: ...arkadaşlarıma daha sakin yaklaşıyorum, daha nazik oldum, nazik olmak güzeldir demiştik ya...

Katılımcı H...ben eskiden birçok konuda yapamam diye düşünürdüm annemler de bana destek olmaya çalışıyordu ...şimdi kendime karşı olumsuz cümlelerim azaldı.

Katılımcı H'nin ebeveyni: ...etkinliklerin çok eğlenceli olduğunu söylüyordu arkadaşlarına nasıl tepkiler verdiğini, zorlayıcı duygular geldiğinde ne yapacağını anlattı, bize de öğretti...

Katılımcı Ç: ...Nefes sadece alıp verdiğim bir şey değilmiş aslında beni rahatlatan hem de odaklayan bir şeymiş....

Katılımcı T: ...ben dün fark ettim nasıl kullandığımı, dün buz hokeyi maçına gitmiştim maçta rakibim nereye gidiyor nasıl hamle yapacak hep takip ettim, benim sporuma faydası oldu...

Katılımcıların ve ebeveynlerinin görüşlerinden hareketle programın günlük hayata aktarımında uykuya dalmada kolaylık, nefesine odaklanabilme gibi fizyolojik katkıları, sakin kalabilme, daha sabırlı olma, duyguların geçiciliğini fark etme ve özgüvende artış gibi psikolojik

katkıları, sınav kaygısında azalma, kendi kendine ders çalışmaya başlama gibi akademik katkıları olduğu görülmektedir.

Psikolojik İyi Oluş Temasına İlişkin Bulgular

Çalışmanın nitel boyutunun son teması 'psikolojik iyi oluş' olarak ortaya çıkmaktadır. Bu temanın kategorileri, 'Aile ile olumlu ilişkiler, Arkadaşlarla olumlu ilişkiler ve Kabul olarak karşımıza çıkmaktadır. Katılımcıların giriş davranışlarına yönelik uygulanan programa yönelik olarak yapılan ön görüşmede çocukların verdikleri yanıtlarda kendilerinde iyileşme kaydetmek istedikleri konuların başında aile, arkadaşlar ve öğretmenlerle iyi ilişkiler kurmak ve bunları sürdürebilmek olduğu dikkat çekmektedir. Benzer şekilde katılımcılarla ve ebeveynleriyle yapılan görüşmelerde bu konunun sıkça vurgulandığı ve programın ergenlerde olumlu yönde değişiklik oluşturduğu görülmektedir. Psikolojik İyi oluş temasında aile ve arkadaşlarla olumlu ilişkiler ve sonrasında kabul görme ile ilgili şu örnekler verilebilir:

Katılımcı Ç: Okul arkadaşlarımla değil de daha çok dışardaki arkadaşlarımla bir anlaşmazlık yaşıyordum. Bu çalışmadan sonra bunlar azaldı. ...Aramızdaki bazı oyunlarda anlaşmazlık oluyordu, onları düzelttim. Hepimizin hatası olabileceğini kabul ettim.

Katılımcı Ç'nin ifadelerini ebeveyni de şöyle doğrulamaktadır: Ç'nin Velisi G: Ç'de olumlu olduğunu düşünüyorum, etkili olduğunu düşünüyorum projenizin. Ç'de arkadaşlarla anlaşma sorunu vardı. Öfke çıkışları olurdu. Şu anda daha sakin görünüyor. Daha konuşarak, bir şeyleri anlatarak daha özgüvenli ve karşısındakini dinleyerek hareket ediyor. Daha özgüvenli. Daha olumlu gözlemliyorum Ç'yi. Programın çok etkisi olduğunu düşünüyorum. bizimle oturup konuşmaya sohbet etmeye çalışıyor. Daha öncesinde ya sesini yükseltip bişi istediğinde olmadığı zaman bağırp çağırma başlardı. Şimdi oturup sizinle konuşmayı anlatmayı istiyor. Bana bişiler sorabiliyor. İletişim konusunda daha iyiye gittiğini düşünüyorum.

Katılımcı Y... şu an geleceğe bakışım daha iyi oldu, kaygılı değilim eskisi gibi, sorumluluklarımı daha iyi yerine getiriyorum, şu an daha çok anda kalabiliyorum, kaygı da benim kaygım...

Katılımcı Ş... ben arkadaşlarıma daha nazik olmaya başladım.

Katılımcı H... ben arkadaşlarıma naziktim de kendime daha nazik oluyorum şu anda ..

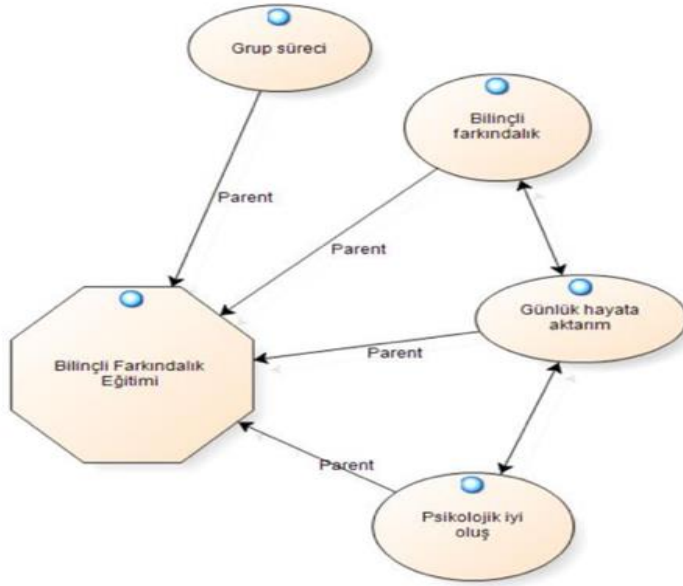
Katılımcı N'nin ebeveyni: ...okuldaki arkadaşlarından şikâyet ederd, şu şöyle yaptı b u böyle yaptı çok sinir oldum diye ama şu an düşündüğümde bunlar azaldı.

Katılımcı Y'nin ebeveyni... böyle duygularını yağışlıyım gibi ifade ediyordu ya da ikizine sen de yağmurlusun bugün diyordu. Hatta ben de yağmurla ne alakası var ne diyor bu çocuk diyordum...

Katılımcıların ve ebeveynlerinin görüşlerinden hareketle, psikolojik iyi oluş temasında ergenlerin program sonunda olumlu davranışlar edindikleri ve bunu sürdürmeye istekli oldukları görülmektedir. Araştırmanın nicel sonuçlarına göre başlangıçta denk olan grubun, son testlerde deney grubu lehine anlamlı farkın tespit edilmesi göz önünde bulundurulduğunda nitel bulguların nicel sonuçları desteklediği söylenebilir. Bu görüşmelerin analizinden elde edilen model Şekil 11’de verilmiştir.

Şekil 11

Bilinçli Farkındalık Eğitimi İlişkisel Modeli



Şekil 11’de görüldüğü gibi uygulanan eğitime ait temalar modelde grup süreci, bilinçli farkındalık, günlük hayata aktarım ve psikolojik iyi oluş olarak çıkmıştır. Bilinçli farkındalık, günlük hayata aktarım ve psikolojik iyi oluş temaları arasında karşılıklı etkileşim mevcuttur. Bu nitel analiz modeli araştırmanın birinci aşamasındaki bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiyi, deneysel modeldeki programın sonucunda iyi oluşun artışı da desteklemektedir.

Bu bölümde aktarılanlar şu şekilde özetlenebilir: Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre farklılaşmazken cinsiyet açısından anlamlı fark bulunmuştur. Deneysel çalışmanın verilerine göre deney grubunun bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyleri uygulanan program sonrasında yükselmiştir.

Araştırmada elde edilen nitel verilerin nicel verileri desteklediği görülmüştür. Programa katılan ergenler program sonrasında duyguyu ve dikkati düzenleme, sakin kalabilme, arkadaş ve aileyle olumlu ilişkiler ve nefesi düzenleme gibi olumlu düzeyde farklılıklar ifade etmişlerdir. Aşağıda bulgulara yönelik tartışmaya yer verilmiştir.

Tartışma

Araştırmadan elde edilen bulgular alanda daha önce yapılmış çalışmaların sonuçlarıyla birlikte aşağıda tartışılmıştır.

Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiye Yönelik Tartışma

Araştırmanın birinci aşamasında bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki ayrıca bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucu bulunmuştur. Kabat-Zinn (1994) bilinçli farkındalığı dikkati içinde bulunulan ana getirmesi ve fark ettiklerini yargılamayan bir tutumla karşılaşması olarak tanımlamaktadır. Thomson ve Gauntlett (2008) bilinçli farkındalık egzersizleriyle umut edilenin, bireylerin içinde buldukları zamanda yaşadıkları olaylara karşı otomatik tepkilerinin farkında olarak, tek seçeneklerinin bu tepkiler olmadığını, başka seçeneklerinin de olduğunu fark etmesi ve otomatik olarak tepki vermek yerine daha farkında cevap verebilmeleri olduğunu aktarmaktadırlar. Görüldüğü üzere umut edilen kelimesi dikkat çekmektedir çünkü bilinç farkındalıkta amaç, hedef yoktur, çabalınamamak, akışına bırakmak aktarılan önemli tutumlarından bir tanesi de kabuldür ki; kabul psikolojik iyi oluş kuramında da Ryff (1989) tarafından kişinin kendisini ve geçmişini kabulü olarak birinci boyut olarak aktarılmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık temelli terapiler iyi hissetmenin iyi yaşamak anlamına gelmediğini vurgulamaktadırlar. İyi yaşamak bütün duyguların insan için olduğunu ve bunun evrensel olduğunu bilmektir demektirler. Bunun için ne hoş giden duyguya tutunmak ne de hoş gitmeyeni reddetmek gerekli değildir (Siegel,2022; Your values in action, 2017).

Görüldüğü gibi öznel iyi oluş kavramından iyi olmak iyi hissetmekten daha fazladır diyerek ayrılan psikolojik iyi oluş literatürü bilinçli farkındalık temelli terapilerin vurgusuyla da benzerlik göstermektedir. Bilinçli farkındalık egzersizleri, formal ve informal meditasyonları deneyimleyen kişilerde duyguların kabulü, düşüncenin zihinsel süreçler olduğunu fark etme, beden duyularının farkında olma, kendine ve diğerine şefkat gösterme, dağılan zihni fark etme ve nefesle ana tekrar geri dönme gibi mekanizmaları etkileşime geçirerek psikolojik iyi oluşta artışa sebep olabilmekte, amaç olarak değil ama tüm bu bileşenlerin sonucu yan etki olarak kendiliğinden gelmektedir.

Literatürde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar (Baer, 2003; Baer, 2008; Baer, Lykins ve Peters, 2012; Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Deniz vd., 2017; Grossman vd. 2004; Gu vd., 2015; Querstret vd., 2020; Şimşek

Yüksekbilgili, 2020) bulunmaktadır. Bu araştırmanın sonucu da literatürü desteklemektedir. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalık ve iyi oluş ilişkisini, bilinçli farkındalıktaki dikkatin anda olup bitene getirdiklerine izin verme, otomatik düşüncelerin, alışkanlıkların ve de uygun olmayan davranışların farkında olarak, içsel ve dışsal kontrol güçlerinden özgürleşerek daha otantik seçimler yapmasını sağladığını aktarmaktadırlar.

Cinsiyete Yönelik Tartışma

Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre fark olup olmadığı araştırılmıştır. Cinsiyete göre erkek öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş ortalamaları hem de bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları kadın öğrencilerin ortalamalarından yüksektir. Alan yazında psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığının saptandığı araştırmalar (Greco, Baer ve Smith, 2011; Güldal, 2019; Oğuz Duran ve Kaya Memiş, 2019), kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar (Cooper vd.,1995; Fuentes, 2022; Gürel, 2009; Kuyumcu, 2012) ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluşunun kadınlara göre daha yüksek olduğunu bildiren araştırmalar (Deleş vd., 2020; Topyaka vd., 2022; Viejo, Lopez ve Ruiz, 2018) bulunmaktadır. Ryff (1995) kadınların diğerleriyle pozitif ilişkiler ve kişisel gelişim alt boyutlarında erkeklerden daha yüksek puan aldıklarını ancak diğer dört boyutta anlamlı fark olmadığını ifade etmiştir. Bu araştırmaların içinde farklı gelişim dönemleriyle yapılan çalışmalar da mevcuttur. Gelişim dönemlerindeki farklılığın bu sonuca yol açmış olabileceği söylenebilir.

Sınıf Düzeyine İlişkin Tartışma

Mevcut araştırmada sınıf seviyesine göre bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ryff (1995) psikolojik iyi oluş düzeylerinin çevresel hakimiyet ve otonominin yaşla arttığını, kişisel gelişim ve yaşam amacının yaşla azaldığını kabul boyutunda ise yaşa göre anlamlı sonuçlar çıkmadığını ifade etmiştir. Literatürde yapılan bir diğer araştırmada Shook vd. (2017) daha yaşlı olan bireylerin genç kişilere göre bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonucun Carstensen'in (2006) sosyo-duygusal seçicilik teorisini desteklediği yönünde yorum yapılmıştır. Sosyo- duygusal seçicilik teorisine göre bu iyi oluş paradoksunun bir sonucudur; daha yaşlı bireylerin genç kişilere göre daha sınırlı zamanları olduğuna dair bakış açıları şimdi ve buradaya odaklanmalarını sağlamaktadır ve bu odağın da pozitif duygulanımı arttırmak için bir motivasyon olduğu aktarılmaktadır. Türkiye'de yapılan memnuniyet araştırmasının da bu teoriyi desteklediği görülmektedir. Araştırmada 65 yaş üstü kişilerin diğer yaş gruplarına göre kendilerini daha mutlu ifade ettiği görülmektedir (TÜİK, 2021). Schonert-Reichl ve Lawlor (2010) çocuk ve ergenlerle yaptıkları araştırmalarında yaş değişkenindeki farkı anlamlı bulmuş ve daha genç çocuklara uygulanan bilinçli farkındalık programının daha etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Bu araştırmanın katılımcılarını beşinci, altıncı, yedinci ve sekizinci sınıfa devam eden ön ergenlik dönemindeki öğrenciler oluşturmuştur. Çalışma grubundaki ergenleri genç ya da daha genç olarak sınıflandırmak mümkün değildir. Yaş değişkenine göre yorumlayabilmek için daha geniş bir örnekleme ve boylamsal çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Bu çalışmada Türkiye’de yapılan (Başaran vd., 2020; Deleş vd., 2020) araştırmalardaki sonuçlarla benzer bir sonuç elde edilmiş ve psikolojik iyi oluş puanlarında sınıf düzeyi açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak sekizinci sınıfların puanlarının, fark anlamlı çıkmamakla birlikte, bilinçli farkındalık puanları ortalaması en yüksek sınıf olduğu görülmüştür. Bu araştırma Nisan ayında gerçekleştirilmiştir. Sekizinci sınıfların girecekleri ortak sınavdan kısa bir süre önce kaygılarının, iyi oluşlarını ve bilinçli farkındalık puanlarını olumsuz olarak etkilemesi beklenmiştir. Bu sonuç bilinçli farkındalığın dikkati düzenleme mekanizmasıyla birlikte yorumlanabilir. Sekizinci sınıfların dikkatlerinin odağını sınava çevirmiş olmaları onları pandeminin olumsuz etkilerinden korumuş olabilir. Ayrıca psikolojik iyi oluşun anlamlı hedef belirleme ve kişisel gelişim boyutları göz önünde bulundurulduğunda sınava ve de geleceğe odaklanmaları iyi oluşları için koruyucu faktör olmuş olabilir.

Carsley vd. (2017) yaptıkları meta analiz çalışmalarında daha büyük yaş grubunun ön ergenlik dönemindekilere göre iyi oluş sonuçlarındaki farkı bilişsel olgunlukla açıklamışlardır. Mevcut çalışmada da sonuç anlamlı çıkmamakla birlikte sekizinci sınıfların daha yüksek puan ortalamalarının sebebinin bilişsel olgunlukla ilgili olduğu düşünülebilir. Maloney vd. (2016) ön ergenlik döneminde dokuz -oniki yaşın bilinçli farkındalık pratikleriyle tanışması için en etkili zaman olduğunu iletmektedirler. Görüldüğü gibi okul öncesi dönemden ileri yaşlara kadar öğrenilebilen bilinçli farkındalık becerileri bireylerin yaşamlarında olumlu psikolojik işlev göstermelerinde faydalı olabilmektedir.

Araştırmanın ikinci ve üçüncü aşamasından elde edilen bulgular bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşa ilişkin olarak sırayla nicel ve nitel olarak bir arada tartışılmıştır.

Bilinçli Farkındalığa İlişkin Tartışma

Araştırmada uygulanan program sonrasında deney grubunun bilinçli farkındalık düzeyi yükselmiştir. Üç ay sonra uygulanan test sonuçları kalıcılığın devam ettiğini göstermiştir. Eline Snel metodunun uygulandığı diğer araştırmalarda da benzer sonuçlar aktarılmıştır. Heidary Abad ve Linden (2021) İran’da altı dokuz yaş davranış bozukluğu (kural tanımayan ve saldırgan davranışları olan) on iki çocuğa Eline Snel metodunu uyguladıkları araştırmalarında ön test son test kontrol gruplu deneysel desen kullanmışlardır. Sonuçta deney grubundaki çocukların saldırgan ve kural tanımayan davranışlarında anlamlı bir şekilde azalma bildirmişlerdir. Lo vd. (2020) dikkat eksikliği ve hiperaktivite tanısı alan çocukların ailelerine aile temelli bilinçli farkındalık müdahalesini uyguladıkları araştırmalarında deney grubundaki ailelerin beş ile yedi yaş arasındaki çocuklarına Eline Snel metodu uygulamışlardır. Sonuçta kontrol grubuna göre çocukların dikkat, hiperaktivite ve diğer davranışlarında azalma, ailelerin

de ebeveynlik stresinde azalma ve iyi oluşlarında artış bildirmektedirler. Beş-yedi yaş grubundaki çocukların aile temelli eğitimlerden faydalanmalarının önemini de aktarmışlardır.

Lo vd. (2019) aile temelli bilinçli farkındalık programının ekonomik olarak dezavantajlı ailelerin ebeveynlik stresi ve depresyon düzeylerine etkisini incelemişlerdir. Araştırmalarında deney grubundaki ailelerin beş ile yedi yaş arasındaki çocuklarına da Eline snel metodunu uygulamışlardır. Sonuçta çocukların dikkat ve kendini düzenleme becerilerinde ve ailelerin ebeveynlik stresinde anlamlı fark saptanmıştır. Üç ay sonra yapılan kalıcılık çalışmalarında deney grubundaki çocukların davranış problemleri, dikkat ve kendini düzenleme düzeylerinde daha yüksek puan, ailelerin de benzer şekilde ebeveynlik stresi ve depresyon düzeylerinde azalmanın devam etmiş olmasını cesaret verici bulgu olarak ifade etmişlerdir. De Lucas Burneo (2018) araştırmasında yıkıcı davranışlar, akademik stres ve kişilerarası ilişkiler üzerinde bilinçli farkındalık müdahalesi olarak Eline Snel metodun etkisini incelemiştir. Özel bir okulun beşinci sınıfına devam eden öğrencilerine sekiz hafta, haftada bir saat ve günlük beş on dakikalık hatırlatıcı pratikler uygulamıştır. Ön test son test ölçümü sonucu fark anlamlı çıkmamıştır ancak öğretmenler sınıf ikliminden yüksek doyum elde ettiklerini ifade etmişlerdir.

Martin (2020) bilinçli farkındalık literatüründe duygu metaforlarını incelediği araştırmasında Snel'in 'Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli' kitabındaki metaforları analiz etmiştir. Kitapta kullanılan 142 metaforik ifade üzerinde yapılan analiz sonucunda duyguların en çok hava durumu, doğa ve okyanus gibi metaforlarla ifade edildiğini iletmektedir. 'İçinizdeki hava durumuna bakın', 'kendini rahatlamış ve güneşli hissediyor musun?', 'fırtına kopacak gibi', 'dalgaları durduramazsınız' vb. Yuva metaforunun özgüven, güvercin metaforunun umut, kurbağanın da sakinlik ve dikkat için kullanıldığı anlaşılmaktadır. Bu çalışmada da ebeveynlerle yapılan görüşmede, veliler çocuklarının metaforik konuşmalarını şaşkınlıkla iletmişlerdir.

Katılımcı Y'nin ebeveyni: böyle duygularını yağışlıyım gibi ifade ediyordu ya da ikizine sen de yağmurlusun bugün diyordu. Hatta ben de yağmurla ne alakası var ne diyor bu çocuk diyordum...

Anlaşıldığı üzere ergen sadece kendisinin değil ikizinin duygusunu da metaforik iletmiştir. Bu paylaşım grupta öğrenilenlerin günlük hayata transferi olarak yorumlanabilir. Ayrıca araştırmacı duyguların hava durumu gibi ifade edilmesini bilinçli farkındalık literatürüyle karşılaştığı andan itibaren çocuk ve ergenlerle deneyimlemektedir. Duygularını hava durumu ile iletmeyi deneyimleyen çocukların, duyguların geçiciliğini hava durumunun değişkenliği üzerinden daha kolay kabul ettiklerini gözlemlemektedir. Hahn (2015) da zihni gökyüzü, düşünceleri, duyguları ve de duyularını da bulut metaforu üzerinden anlatmaktadır. Burada zihni gökyüzü gibi hissederek zihnin sonsuzluğunu ve kapsayıcılığını, bulut metaforuyla da düşüncelerin, duyguların değişkenliğini, gerçeği temsil etmediğini kullanarak kişilerin kendisini her duyguyla ve düşünceyle özdeşleştirmemesi vurgulanmaktadır.

Thompson ve Gauntlett- Gilbert (2008) makalelerinde Kornfield'in kitabından çocuk ve ergenlerle çalışırken dağılan zihni ana getirmeyi anlatmak için yavru köpek metaforunun kullanıldığını belirtmektedirler. Nasıl bir yavru köpeğin sürekli gezinmek istemesi normale zihnin de dalgalanması normaldir, yavru köpeği öfkelenmeden nazikçe nasıl yanına getiriyorsan dağılan zihnini de nazikçe ana getirebilirsin şeklinde aktarmaktadırlar. Bu araştırmada kullanılan programda da kurbağa gölün kenarında oturduğu an sakinliği, zıplamalarıyla gezinen zihni metaforik olarak temsil etmektedir. Buradan çocuk ve ergenlerle yapılan çalışmalarda metaforların önemli olduğu anlaşılmaktadır.

Porter vd. (2022) araştırmalarında çocuk ve ergenlerde uygulanan bilinçli farkındalık müdahalelerini incelemiş ve karşılaştırma yapmışlardır. Bu araştırmaya Eline Snel metodunu da dahil etmişlerdir. Araştırmacılar bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin alıştırma çeşitliliği, müdahale yöntemleri, uygulamaların dozu ve sıklığı ve beklenen etkilerin gelişim dönemlerine göre limitlerinin olması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu müdahalenin etkili olmasının sebeplerinden birinin protokolün çocukların gönüllü olarak katıldıkları ve yapabildikleri etkinliklerden oluşuyor olması olabilir. Araştırmacı katılımcıların istekli olduklarını ve uygulamalardan keyif aldıklarını gözlemlemiştir. Kaldı ki pandemi süresince yüz yüze uygulanan bir uygulama olmasına rağmen hiçbir öğrenci uygulamayı bırakmamıştır. Yapılan görüşmelerde süreçten keyif aldıklarını ve eğlendiklerini hem kendileri hem de ebeveynleri ifade etmiştir.

Katılımcı Y: ...Çok eğlenceliydi, başka birilerinin duygularını ve düşüncelerini dinlemek de paylaşmak da çok güzeldi.

Katılımcı Y: ...Burası hem huzurlu hem de eğlenceli bir yerdin benim için

Katılımcı T: ...Güzel ve eğlenceliydi.

Katılımcı C: Benim için eğlenceliydi, çok güzeldi.

Katılımcı T'nin ebeveyni...ben de bu süreci şöyle gözlemledim, diğer arkadaşların söylediklerine katılıyorum. Eğitimin olduğu günler çok hevesle gidiyordu okula, çok keyif aldı.

Katılımcı Ş'nin ebeveyni: Her hafta çok severek katıldı, bize hevesle nefesini nasıl hissettiğini anlattı, çok mutlu olduğunu söylüyordu....

Bu programda özellikle çocukları güldürmeye yönelik bir etkinlik bulunmamasına rağmen hatta zorlayıcı duyguların da paylaşıldığı yoğun geçen oturumların da olmasına rağmen katılımcıların eğlence kelimesine vurguları dikkat çekmektedir. Ames vd. (2014) ve Costello ve Lawler (2014) araştırmalarında bilinçli farkındalık programına katılan ergenlerin nitel analiz sonuçlarında bilinçli farkındalık pratiklerini eğlenceli bulduklarını grupta eğlendiklerini bildirdiklerini iletmışlerdir. Glasser (1999) en önemli psikolojik ihtiyaçlardan birisi olarak aktardığı eğlenceyi öğrenme karşılığında elde edilen bir ödül olarak tanımlamaktadır.

Glasser diğer psikolojik ihtiyaçları sevgi ve ait olma, güç, özgürlük olarak sınıflamaktadır. Buradan yola çıkarak bu uygulamada çocukların olumlu cümlelerinin sebebi gelişim dönemine göre uygun pratikleri içermesinin dışında uzun bir süre okula devam edemeyen katılımcıların daha önce duymadıkları konuları öğrenmesi, grupta iyi hissetmeleri, daha önce paylaşmadıkları duygularını özgürce paylaşmış olmaları da olabilir. Thompson ve Gauntlett Gilbert (2008) çocuk ve ergenlerle yapılan bilinçli farkındalık çalışmalarında pratikleri takip eden paylaşımlarda yaşadıkları deneyimleri özgürce ifade edebilmelerinin istenen ve de beklenen bir cevabın olmadığını bilmelerinin önemi olarak aktarırlar. Aynı araştırmada grup eğitimlerinin didaktik olmaktan çok deneyimsel olmasını, bilinçli farkındalık eğitimlerinin anahtar rolü olarak iletiyorlar ve katılımcıların geri bildirimlerindeki değişikliğin bilinçli farkındalık davranışlarındaki gelişimi açısından önemini vurguluyorlar. Aşağıda katılımcıların ilk haftalarda meditasyonlarla ilgili yorumlarına yer verilmiştir.

Katılımcı B: ...meditasyonlarda güçlük yaşadım, gözümü kapattığımda dışarıdaki sesler dikkatimi dağıtmıştı...

Katılımcı H...ben ilk haftalarda siz gölün kenarında oturuyorsunuz nefesinizi hissedin dediğinizde ben başka şeyler düşünüyordum, sonra daha iyi odaklanmaya başladım...

Burada ilk başlarda zorlandıkları, ilk kez tanıştıkları meditasyon uygulamalarıyla ilgili olarak zamanla gösterdikleri değişimi ifade ettikleri anlaşılmaktadır. Benzer bir şekilde Ames vd. (2014) araştırmalarında bilinçli farkındalık programına katılan ergenlerin deneyimlerinde meditasyonlarda zorlandıklarını, duyumsal çalışmalardan daha çok keyif aldıklarını ilettiklerini aktarmışlardır. Siegel (2022) bilinçli farkındalık uygulamalarını düşündüğümüzde düşündüğümüzün farkında olmak gibi zihnin ne zaman ne yaptığını fark etmeyi içerdiğini; düşüncelerin mutlak bir gerçeği temsil etmediğini sadece düşünceler olduğuna dair bakış açısı kazanmamızın önemli olduğunu iletmektedir. Ayrıca dikkati bilinçli farkındalık müdahalelerinin temeli olarak gördüğünü, dikkati zihnin merceğine odaklanmak gibi olup biteni net görebilmemiz için önemli olarak ifade etmektedir. Aşağıda paylaşılan katılımcıların deneyimlerinin bilinçli farkındalık literatürünün dikkate ve düşünceye yaklaşımını desteklediği şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcı B: ...aklımda kötü bir duygu varsa bir nedeni var ki aklıma geliyor, gözlemliyorum gelip geçmesine izin veriyorum.

Katılımcı Y: Ben normalde de derslerime odaklanabiliyordum ama bazen gözüm pencerelelere kayıyordu şimdi fark ediyorum, dağıldın diyorum ve ana dönüyorum, nefesime dönüyorum.

Katılımcı A: Ben eskiden dağıldığımı fark etmiyordum ama şimdi fark ediyorum sanki anlıyorum dikkatimin dağıldığını ve geri odaklayabiliyorum, ders çalışırken bunu fark ediyorum şu an...

Katılımcı B: ...dikkatimin dağıldığını fark ediyorum şu anda eskiden fark etmiyordum.

Bilinçli farkındalığın mekanizmalarını Hölzel (2011) dikkat düzenleme, beden farkındalığı, duygu regülasyonu ve kendine bakıştaki değişim olarak sınıflandırmaktadır. Yukarıda öğrencilerin ifadelerinden öğrencilerin dağılan zihinlerini fark edip dikkatlerini yeniden düzenleyebildikleri anlaşılmaktadır. Hahn (2022) nefese egemen olmanın beden ve aklın kontrolüne egemen olma anlama geldiğini, farkındalığı uygulamak ve bilgeliği geliştirmek için nefes almayı öğrenmenin önemini iletmektedir. Görüşme sonuçlarından katılımcıların ve ailelerinin nefesle ilgili paylaşımlarının nefese odaklanmak ile ilgili etkinlikleri yaşamlarına aktarabildikleri şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcı Ş: ...burada öğrendiklerim nefesimi daha iyi kontrol etmeme yardım etti, nefes alıp verdikçe içim rahatladı....

Katılımcı B: ...nefes alıp verdikçe daha iyi odaklanıyorum derslerime

Katılımcı F: ...nefes sadece alıp verdiğim bir şey değilmiş aslında nefesin beni hem rahatlatan hem de odaklayan bir şey olduğunu fark ettim.

Bu programın etkili olmasının sebeplerinden bir diğerinin de program boyunca öğrencilere verilen çalışma kitabı olduğu düşünülmektedir. Çalışma kitabı her hafta üzerinde durulan konulara göre ev ödevlerinden oluşmaktaydı. Literatürde ev pratiklerini bilinçli farkındalık ve iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olarak ileten araştırmalar mevcuttur (Huppert ve Johnson, 2010; Zenner vd., 2014). Bu çalışma kitabının katılımcıların hem yaşananlara yönelik farkındalıklarını arttırma hem de oturumlar arasındaki bağı korumada etkili olduğu düşünülmektedir. Yukarıda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin karşılaştırıldığı araştırmadaki gelişim dönemine uygunluk vurgusu burada da karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışma kitabı sadece yazacakları değil gelişim dönemlerine göre aynı zamanda çizebilecekleri boyayabilecekleri şekilde hazırlanmıştır. Katılımcıların ebeveynleri de görüşmede çalışma kitaplarını fark ettiklerini ifade etmişlerdir.

Katılımcı G'nin ebeveyni: ...çalışma kitabı vardı elinde ...

Katılımcı Y'nin ebeveyni: ...çalışma kitabıyla meşgul oldu hep, boyadı, yazdı, çizdi....

Eline Snel eğitimlerinde eğitimleriyle, "hiçbir şey olmaması da sürece dahildir" ifadesini vurgulamaktadır. Her bir katılımcının yüksek fayda elde edeceğini beklemek, velileri ya da katılımcıları da bu noktada yönlendirmek doğru bir tutum olmayabilir. Öğrencilerle yapılan ön görüşmede zorlandıkları noktaları, iyi oldukları alanları paylaşırken eğitimden neler öğrenmek istersin sorusunun amaç belirlemekten çok bilinçli farkındalığın en önemli birleşeni olan niyetle açıklamak bu noktada daha uygun olabilir. Kabat-Zinn (2021) mümkün olan niyetlerimizin belirlediğini, bu çalışmaya neden başladığınızı hatırlatanın niyetler olduğunu aktarmaktadır. Niyet kişinin eğitimi ve değişimi için bir enerjidir ancak oluruna bırakmak, çabalınamamak, sabırlı olmak, yargılamamak, kabul, güven ve bırakmak gibi tutumlarla birliktedir. Burada katılımcılarla yapılan görüşmede bir katılımcı süreçte eğlendiğini, güzel vakit geçirdiğini ancak başta eğitimden öğrenmek istediklerini alamadığını da belirtmiştir.

Katılımcı C: ...Benim için çok eğlenceliydi, çok güzeldi...

Moderatör: ...yaptığımız ön görüşmede matematikle ilgili kaygılarımın azalmasını öğrenmek istiyorum demişsin, neler söylemek istersin...

Katılımcı C: ...yok hiçbir değişiklik yok hala matematik kaygım var...

Literatüre bakıldığında çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalık müdahalelerinin sosyal beceriler ve problem davranışları üzerinde (Willenbrink, 2018), öğrenme güçlüğünde (Malboeuf-Hurtubise vd., 2017), hiperaktivite ve dikkat eksikliğinde (Meppelink, Bruin ve Bögels, 2016) kaygı, depresyon ve strese (Biegel vd., 2009; Foret vd., 2012; Kallapiron vd., 2015), depresyonda (Mendelson vd., 2010), davranış bozukluklarında (Bögels vd., 2008), akademik performansta (Beauchemin vd., 2008) ve madde bağımlılığında (Bootzin ve Stevens, 2005) etkili olduğunu ileten araştırmalar mevcuttur. Bu araştırmanın sonucu da literatürü destekler niteliktedir. Çocuk ve ergenlerle bilinçli müdahalelere yönelik yapılan meta analiz çalışmaları incelendiğinde (Baer, 2003; Dunning, Griffiths ve Kuyken, 2019; Klingbeil vd., 2017; Reangsing, Punsuwun ve Schneider, 2021; Tao vd., 2021; Zenner vd., 2014; Zoogman vd., 2014) bilinçli farkındalık düzeyi, dayanıklılık, psikolojik semptomlar, dikkat dağınıklığı, akademik başarı, depresyon, meta kognisyon, bilişsel esneklik ve saldırgan davranışlarda yapılan çalışmaların etkili olduğu raporlanmıştır. Gençlerin ruh sağlığını korumada ve geliştirmede bilinçli farkındalık temelli müdahaleler önerilmiştir.

Zoogman vd. (2014) yaptıkları analiz sonucunda müdahalelerin psikolojik semptomlar üzerinde etki büyüklüğünün sağlıklı bireylerle yapılan çalışmalara göre daha yüksek olduğunu bildirmişler ve bu nedenle ileriki çalışmaların psikopatoloji üzerine yoğunlaşmasını önermişlerdir. Dunning, Griffiths ve Kuyken (2019) yapılan müdahalelerde kontrol grubuna bir müdahalede bulunulmamasını eleştirmiş, yapılan müdahalenin içinde bilinçli farkındalığın olmadığı başka bir müdahale ile karşılaştırıldığında grupların elde ettiği faydanın bilinçli farkındalığın varlığı ya da yokluğuna bağlanabileceğini bildirmişlerdir. Baer (2003) yapılan araştırmalardaki metodolojik zayıflıklardan birini kontrol ve plasebo gruplarının olmaması, diğer alternatif tedavilerle karşılaştırılmaması olarak ifade etmiştir. Ayrıca uygulayıcıların deneyimli ve eğitim almış olmasını ve süpervizyonun önemini de eklemiştir. Thompson ve Gauntlett Gilbert (2008) de çocuk ve ergenlere yapılacak müdahalelerde uygulayıcıların deneyimli ve eğitim almış olmasının altını çizmektedir.

Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalık öğretene kişinin kendi yaşamında pratikleri olmazsa otantik bir şekilde öğretilmeyeceğini vurgulamaktadır. Bu araştırmaların önerileri göz önüne alındığında yapılan mevcut çalışmanın sınırlılıklarından biri plasebo grubunun olmamasıdır. Ayrıca yukarıda verilen araştırmalarda (Bögels vd., 2008; Lo vd., 2019; Lo vd., 2020) ergenlerle beraber ailelerine de müdahalede bulunulmuştur. Thomson ve Gauntlett Gilbert (2008) çocuk ve ergenlerle yapılacak çalışmalarda mümkün olduğunca ailelerin de sürece dahil edilmesini önermektedirler.

Mevcut araştırmada eğitim başlamadan velilere eğitimin tanıtımı yapılmış ve velilere ödev gönderebilmek için ortak bir iletişim grubu oluşturulmuştur. Araştırmacı her hafta üzerinde durulan konulara yönelik olarak gruptan ödevler göndermiştir ancak odak grup görüşmelerinde ödevlerle ilgili geri bildirim aldığında velilerin ödevleri yapmadığını fark etmiştir. Bu noktada bundan sonra yapılacak araştırmalar için ilk hafta yapılan toplantıda ödevlerin daha çok vurgulanması önerilebilir böylece bilinçli farkındalığa yönelik ortak bir dil geliştirmek ve ebeveyn çocuk arasındaki dinamiğe de dokunmak mümkün olabilir.

Türkiye’de ortaokul öğrencilerine yönelik bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri (Atalay vd., 2017), karakter güçleri ve akademik başarı (Güldal, 2019) üzerine etkilerinin incelendiği araştırmalar mevcuttur. Atalay vd. (2017) bilinçli farkındalık temelli psiko eğitim programının ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik, matematik kaygısı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir fark oluştuğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmada benzer bir şekilde değişkenlerinden birisi olmamasına rağmen nitel bulgularında akademik hayata aktarımda öğrenci paylaşımlarından sınav kaygısına da olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

Katılımcı A: önceden sınavlara hazırlanırken çok stres oluyordum ama artık daha rahat çalışıyorum.

Katılımcı ř: ...hocam matematik sınavına hazırlanırken çok stres oluyordum, Türkçe de olmuyor mesela hatta biraz ağlamıştım...hoca soruları okumuştu bana...Burada öğrendiklerim nefesimi daha iyi kontrol etmeme yardım etti, nefes alıp verdikçe içim rahatladı...eskiye göre matematiği daha iyi çözüyorum...

İkiz ve Uygur (2019) sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların ilkokuldan lisans ve yüksek lisans öğrencilerine kadar farklı örneklem grupları üzerinde etkililiği ile ilgili yapılmış araştırmaları sistematik olarak analiz etmişlerdir. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduklarını ifade etmişlerdir. Yurt dışında ergenlerle ve yetişkinlerle yapılan bilinçli farkındalık uygulamaları sonrası katılımcıların deneyimlerini alan nitel analiz çalışmalarında rahatlama, bilincin kontrolü, özgüven ve yeterlik (Monshat vd., 2012), sakinlik, rahatlama, içinde bulunulan ana dikkat, kendini düzenleme (Delbridge ve Lubne, 2009; Hargreaves 2001; Kerrigan vd., 2011), artan dikkat, düşünce ve duygularla daha farklı ilişki, hayata daha çok katılma ve eğlenme, grup tecrübesi, stresle mücadele kullanımı, meditasyonlarda zorlanma (Ames vd., 2014) gibi temalar iletilmiştir.

Türkiye’de Güldal (2019) ortaokul öğrencilerine uygulanan bilinçli farkındalık temelli psiko eğitim programı sonucu katılımcıların bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı farklılık bulmuştur. Ayrıca araştırmacının programa katılan kişilerle yaptığı görüşme sonrasında nitel bulgu temaları olarak şükür, şefkat, dikkatini ana odaklanma, öz farkındalık, sakinleşme, rahatlama ve beden farkındalığı gibi temalar elde etmiştir. Mevcut araştırmada elde edilen

temalar literatürle benzerlik göstermektedir. Ayrıca Türkiye’de yapılan araştırmada konuyla ilgili yapılan çalışmaların arttırılması ihtiyaç olarak belirtilmiş ve bundan sonraki araştırmalarda ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerine ağırlık verilmesi önerilmiştir.

Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Tartışma

Bu araştırmanın nicel sonucuna göre deney grubundaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları yükselmiş ve izleme çalışması sonrası etkinin devam ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen bulguların daha önce yapılmış çalışmaları desteklediği görülmektedir. Bilinçli farkındalığın iyi oluşa ve ruh sağlığına etkilerinin meta analiz yoluyla incelendiği araştırmalara (Carsley, Khoury ve Heath, 2017; Gu vd., 2015; Morison vd., 2020) bakıldığında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ruh sağlığını korumada etkili bir yöntem olduğu raporlanmaktadır. Morison vd. (2020) araştırmalarının sonucunda MBCT’nin genel olarak MBSR’in sonuçlarına göre daha geniş bir etki büyüklüğü olduğunu ve hem MBCT’nin hem de MBSR’in ruh sağlığı için klinik olmayan gruplarda etkili bir yaklaşım olduğunu aktarmışlardır. Carsley, Khoury ve Heath (2017) okullarda uygulanan bilinçli farkındalık müdahalelerini analiz etmişlerdir. Analiz sonucunda özellikle 15-18 yaş sonrası uygulanan ve diğer bilinçli farkındalık aktiviteleriyle birlikte oluşan müdahalelerin iyi oluş üzerinde izleme çalışmaları açısından 6-10 yaş grubuna göre daha büyük etki büyüklüğü olduğunu iletmışlerdir. Ayrıca uygulayıcıların iyi eğitim görmüş olmasının ve programın karakteristik farklılıklarının da eğitimlerin etkililiğinde farklılığa yol açtığını ifade etmektedirler. Ek olarak bilinçli farkındalık müdahale programlarının okullarda öğrencilerin ruh sağlığını ve iyi oluşunu korumada popülaritesinin gün geçtikçe arttığını da belirtmektedirler.

Gu vd. (2015) ise çalışmalarında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bilinçli farkındalık, üzüntü ve ruminasyonda güçlü ve tutarlı sonuç verdiğini ancak öz şefkat ve psikolojik esneklikte yetersiz kanıtlar olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmada bu analizden farklı olarak öğrencilerle yapılan nitel görüşmelerde öğrencilerin öz şefkate ve şefkate yönelik cevaplar verdiği görülmektedir. Neff (2011) öz şefkati, kişinin kendisine nazik olması, negatif yönlerini fark ettiği zaman da bilinçli farkında tepkiler verebilmesi olarak tanımlamaktadır. Başarısız, yetersiz ya da kusurlu olduğunda bile kişinin kendisiyle nazikçe bağlantı kurmasının, açık görüşlü olmasının bir yolu olduğunu iletmektedir.

Bu araştırmada kullanılan programda şefkat, nazik olmak olarak aktivitelerle aktarılmıştır. Hem kendine nazik olmayı hem de diğerine nazik olmayı içermektedir. Aşağıda katılımcıların nazik olmakla ilgili paylaşımları aktarılmıştır.

Katılımcı A: ... ben kollarımızı açıp yaptığımız meditasyondan şefkati aldığımız yanımızdakine verdiğimiz meditasyondan çok etkilendim ...

Katılımcı Y: ... arkadaşlarıma daha sakin yaklaşıyorum, daha nazik oldum, nazik olmak güzeldir demiştik ya...

Katılımcı E: ... ablama çok kızmıştım, çok kötü sözler söyledim sonra fark ettim, özür diledim....

Katılımcı E: benim kardeşim okuma yazma öğreniyor ben de destek oluyorum, geçen kızacaktım ama tam o anda nazik olmam gerektiğini hatırladım, onun benden küçük olduğunu yavaş yavaş da olsa hatırladım...

Katılımcı Y: ... ben de kardeşimle bir küsüyorum bir barışıyorum kardeşlik böyle bir şey hocam ama eskiye göre ona daha az kızıyorum...

Katılımcı H: Ben eskiden birçok konuda yapamam diye düşünüyordum annemler de bana destek olmaya çalışıyordu. Böyle söyleme yaparsın diyerek ama olmuyordu. Bu etkinlikleri yaptıktan sonra kendime karşı olan bu olumsuz cümlelerim azaldı.

Katılımcı A: ... benim bazen kendime olan sert cümlelerim devam ediyor, biraz hatırlıyorum bu cümlelerin bana iyi gelmediğini ama hala devam ediyor...

Katılımcı F: ... Hocam ben şu anda daha özgüvenliyim ve kendimi kabul ettim, kendime yargılarım azaldı...

Katılımcıların kendilerine karşı nazik olmaya başladıklarını paylaşımları öz şefkatin, diğerlerine karşı nazik olmayı paylaştıkları ifadeleri de literatürdeki şefkatin tanımlarıyla benzerlik gösterdiği şeklinde yorumlanabilir. Neff (2003) şefkatin üç bileşeni olduğu belirtmektedir: birincisi başarısızlıkla, yetersizlikle karşılaştığında kendini anlama olarak açıklanan öz eleştiriye karşı öz nezaket; ikincisi diğerlerinin deneyimlerini algılama olarak açıklanan izolasyona karşı ortak paydaşım; üçüncüsü de acı veren duygu ve düşünceleri şimdiki anda yargısız tutumla ele almak olarak açıklanan aşırı özdeşleştirmeye karşı bilinçli farkındalık.

Görüldüğü üzere şefkat bilinçli farkındalıkta önemli bir tutum olarak yer alırken, şefkatin literatüründe de bilinçli farkındalık üçüncü bileşeni olarak verilmektedir. Bu yüzden ki şefkat ve bilinçli farkındalık kuşun iki kanadı metaforu olarak karşımıza sıkça çıkmaktadır. Burada katılımcıların kendime yargılarım azaldı, kendime olan sert cümlelerin bana iyi gelmediğini fark ettim, kendime olumsuz cümlelerim azaldı gibi ifadeleri aslında öz şefkati tanımlamaktadır. Ancak hem velilerin hem de katılımcıların bunu özgüveni arttı ya da özgüvenimiz arttı şeklinde ifade etmeleri de dikkat çekmektedir.

Neff (2011) öz şefkat, öz saygı ve iyi oluş makalesinde yüksek benlik saygısının bazen verimsiz sonuçlar da verebileceğini öz şefkati, öz saygının optimal hali olarak daha sağlıklı ve daha sürdürülebilir bir yol olarak belirtmektedir. Monshat vd. (2012) araştırmalarında bilinçli farkındalık programına katılan bireylerin deneyimlerinden elde edilen temalardan birini özgüven ve yeterlilik olarak ifade etmişlerdir. Katılımcılar burada bilinçli farkındalığın kendini suçlayan sesi azalttığını böylece daha berrak bir zihinde daha mantıklı kararlar aldıklarına dair inançlarının arttığını iletmışlerdir. Burada suçlayan ses ifadesi dikkat çekmekte ve öz şefkat kuramındaki önemi bilinmektedir. Neff ve McGeehe (2010) öz şefkat düzeyi daha az olan

kişilerin öz şefkati yüksek olan kişilere göre daha eleştirel anneleri olan, güvenli bağlanma deseninde sorun olan ve işlevsiz ailelerden geldiklerini belirtmektedirler. Bu noktada yukarıda da belirtildiği üzere çocuk ve ergenlerle yapılacak bilinçli farkındalık temelli müdahalelerde ailelerin de sürece dahil edilmesi, başkalarıyla karşılaştırmayı içeren öz güven yerine öz şefkat kavramının ve doğal olarak onun beraberindeki kabul, kendine ve diğerlerine nezaket gibi kavramların aktarımı ve aynı anda deneyimlenmesi faydalı olabilir.

Atalay (2019) kişinin kırılğanlığını, zayıf ve eksik yönlerini kabul etmesinin önemli olduğunu belirtmektedir. Son yıllarda kırılğanlıkla ve utanç kavramıyla çalışan Brown (2010) kırılğanlığı zor duyguların merkezi olduğu kadar pozitif duyguların da doğduğu yer olarak ifade etmektedir. Latince vulnerare kelimesinden gelen kırılğanlığın, yara almaya zarar görmeye açıklık demek olduğunu iletmektedir. Danışanların eleştirel yönlerine karşı farkındalık kazanmalarını gelişim gösterebilen bir beceri olduğunu eklemektedir. Buradan çocuk ve ergenlerin kimlik karmaşası yaşadıkları, anne ve babalarının isteklerine, toplumun beklentilerine, arkadaşlarının değerlendirmelerine karşı en hassas diğer bir ifadeyle yara almaya açık oldukları bu dönemde içinde kabulün, şefkatin, kendine ve diğerine nazik olmanın, duygunun ve düşüncenin geçiciliğini deneyimleyebileceği grup yaşantılarının faydalı olacağına inanılmaktadır.

Mevcut araştırmada yapılan nitel analiz sonucu elde edilen psikolojik iyi oluş temasının üç kategorisi aile ile olumlu ilişkiler, arkadaşlarla olumlu ilişkiler ve kabul olarak çıkmıştır. Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modelinin altı boyutundan birincisi kabul ikincisi de diğerleriyle olumlu ilişkilerdir. Nitel bulguların literatürü desteklediği görülmektedir. Ryff ve Singer (1996) kabulü ruh sağlığının merkezinde kendini gerçekleştirme, optimal fonksiyon gösterme ve olgunluğun temel bileşeni olarak ifade ederken gelişim teorilerinin kişinin kendisini ve geçmişini kabulünü vurguladığını aktarmaktadırlar. Diğerleriyle pozitif ilişkiler boyutunu da sevebilme kabiliyeti olarak ruh sağlığının ana temel bileşeni olarak ifade etmektedirler. Güçlü empati, sevgisini iletebilme, içten dostluklar kurabilmenin kendini gerçekleştirmedeki önemini aktarmaktadırlar. Aşağıda katılımcıların görüşmelerinden kabulle ve aile ve arkadaşlarla ilişkilerindeki değişimi içeren ifadelerine yer verilmiştir.

Katılımcı Y: ... Şu an geleceğe bakışım daha iyi oldu, kaygılı değilim eskisi gibi, sorumluluklarımı daha iyi yerine getiriyorum. Şu an daha çok anda kalabilmeyi öğrendim, kaygı da benim kaygım...

Katılımcı Ç: ...hocam ben ilk başlarda arkadaşlarımla sorun yaşıyordum ama şimdi daha sakinim, daha iyi anlaşıyorum...aramızda anlaşmazlıklar oluyordu ama şu an herkesin hatası olabilir diyorum daha sakin kalabiliyorum...

Katılımcı H: ... hocam benim arkadaş ilişkilerime yansımaları oldu, artık arkadaşlarımla beni kabul etmesi ile korkum azaldı...

Katılımcı G'nin ebeveyni ...eskiden bir şeye sinirlendiğinde hem annesine hem bana bağıarak yüksek sesle konuşurdu ama bu aralar bayağı azaldı diyebilirim...

Katılımcı Y'nin ebeveyni: ...bizimle sohbet etmeye başladığını gözlemledim, eskiden odasına giderdi, şimdi bizimle kalıp sohbet etmek istiyor bizim çok hoşumuza gitti bu durum.

Katılımcı A'nin ebeveyni: ...daha sakin oldu, önce yüksek sesli hırslı konuşurdu odasında takılırdı, odasında hep eksik bulurdu...şimdi beraber dışarı çıkalım, spor yapalım diyor, dikkati odadan dışarı çıktı...arkadaşlarıyla da daha iyi anlaşmaya başladı, yoksa daha önce bir arkadaşıyla sık sık kavga ediyorlardı hep okulun rehber öğretmenine gidiyorlardı bu yüzden...öfkeli geliyordu okuldan hep, son bir aydır soruyorum okulda nasıl geçti ne yaptınız diye, kavga etmedik oynadık koştuk diyor...

Yukarıdaki paylaşımların içinde empatiyi, sakinliği, duygunun kabulünü, geçmişin kabulünü, aileyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerdeki olumlu değişimleri içerdiği görülmektedir ve bu paylaşımlar psikolojik iyi oluş literatürünü desteklemektedir. Üçüncü dalga terapiler olarak ifade edilen bilinçli farkındalık temelli terapiler düşünceleri rasyonel ya da irrasyonel olarak etiketlemeden, değiştirmeyi içermeden, kurtulmaya çalışmadan, bastırmadan, yok saymadan gerçeği değiştirmeye yönelik denemelerde bulunmadan olduğu gibi tecrübe edebilmeyi bunun yerine onları gözlemlemeyi, fark etmeyi, böylece değerlendirmelerden alıkoyarak değişimi sağlamaktadır. Araştırmacılar burada değişimi sağlayan mekanizmaları kendini düzenleme, maruz bırakma, duygu regülasyonu, iç görü, duygusal, davranışsal ve de bilişsel esneklik, beden farkındalığı ve kendine bakıştaki değişim olarak ifade etmektedirler (Baer, 2003; Hölzel vd., 2011; Shapiro vd., 2006). Süreç formal ve informal egzersizlerle deneyimsel bir şekilde aktarılmaktadır. Mevcut araştırmanın hem nicel hem de nitel verileri bu değişim mekanizmalarının çalıştığı şeklinde yorumlanabilir.

Araştırmacı öğrencilerin ölçeklerinden, program öncesi ön görüşmelerinden, program süresince kullandıkları çalışma kitaplarından ve de son görüşmelerinden elde edilen veriler ışığında öğrencilerin duygularını ve düşüncelerini paylaşabilecekleri gelişimsel dönemlerine uygun hazırlanan aktiviteleri içeren grup çalışmalarının çocuk ve ergen ruh sağlığını korumada faydalı olacağını değerlendirmiştir. Bu noktada mevcut çalışmanın bulgularından yola çıkılarak araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika yapıcılara önerilerde bulunulmuştur.

Bölüm 5

Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular özetlenmiştir. Bulgular özetlenirken alt problemlerin sırası göz önünde bulundurulmuş, nicel ve nitel bulgular bir arada verilmiştir. Son olarak araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika yapıcılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Sonuç

Aşağıda araştırmadan elde edilen bulgular özetlenmiştir. Araştırmanın önce birinci aşamasındaki elde edilen bulgular özetlenmiş daha sonra da ikinci ve üçüncü aşamasındaki bulgular sırasıyla bilinçli farkındalığa ve psikolojik iyi oluşa ilişkin olarak sonuçlar nitel ve nicel olarak bir arada verilmiştir.

Araştırmanın Birinci Aşamasına İlişkin Sonuçlar

Aşağıda birinci aşamadan elde edilen sonuçlar sunulmuştur.

1. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir.
2. Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır.
3. Kadın ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ortalamaları arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Erkek öğrencilerin hem psikolojik iyi oluş ortalaması hem de bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları kadın öğrencilerin ortalamasından yüksektir. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş puanlarının sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olmadığı saptanmıştır.

Araştırmanın İkinci Aşamasına İlişkin Sonuçlar

Aşağıda araştırmanın ikinci aşaması olan deneysel kısmından elde edilen sonuçlar üçüncü aşamasındaki nitel verilerle birlikte bilinçli farkındalığa ilişkin ve psikolojik iyi oluşa ilişkin olarak iki başlıkta aktarılmıştır.

Bilinçli Farkındalığa İlişkin Sonuçlar. Aşağıda araştırmanın deneysel kısmından bilinçli farkındalığa ilişkin elde edilen sonuçlar sıralanmıştır.

1. Deney grubundaki öğrencilerin son test puanları ile ön test puanları arasındaki fark anlamlıdır. Deney grubundaki öğrencilerin son test puanları ön test puanlarından yüksektir.
2. Deney ve kontrol grubunun son test puanları ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Deney grubunun son test puanlarının ortalamaları kontrol grubunun son test puanları ortalamalarından yüksektir. Bu bulgu uygulanan programın ergenlerin bilinçli farkındalık puanları üzerinde bir farklılığa yol açtığını göstermektedir.

3. Deney grubuna katılan ergenlerin son test puanları ile izleme test puanları ortalamaları arasında gözlenen fark anlamlı değildir. Bu deneysel etkinin kalıcılığını göstermektedir.

4. Araştırmanın nitel boyutunda yapılan içerik analizi sonucu dört tema on dört kategori ve 27 kod ortaya çıkmıştır. İkinci tema olarak ortaya çıkan bilinçli farkındalığa ait kategoriler kendini gözleme, nefesine odaklanma, beden duyularını fark etme, duygularını tanıma ve paylaşımın değeridir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin analizi sonucu elde edilen nitel veriler nicel verileri desteklemektedir.

Psikolojik İyi Oluşa İlişkin Sonuçlar. Aşağıda araştırmanın deneysel kısmından psikolojik iyi oluşa ilişkin elde edilen sonuçlar sıralanmıştır.

1. Deney grubuna katılan ergenlerin son test puanları ile ön test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Deney grubunun son test puanları ortalamaları ön test puan ortalamalarından yüksektir.

2. Deney grubuna katılan ergenlerin son test puanları ortalamaları ile kontrol grubunun son test puan ortalamaları arasındaki fark anlamlıdır. Deney grubunun son test puan ortalamaları daha yüksektir. Bu bulgu programın psikolojik iyi oluş puanları üzerinde farklılığa yol açtığı anlamına gelmektedir.

3. Deney grubuna katılan ergenlerin son test puanları ile izleme testi puanları arasında gözlenen fark anlamlı değildir. Bu deneysel etkinin kalıcılığını göstermektedir.

4. Araştırmanın nitel boyutundaki dördüncü tema psikolojik iyi oluş olarak ortaya çıkmıştır. Psikolojik iyi oluş temasına ait kategoriler aile ile olumlu ilişkiler, arkadaşlarla olumlu ilişkiler ve kabulden oluşmaktadır. Katılımcılarla yapılan görüşmelerin analizi sonucu elde edilen nitel veriler nicel verileri desteklemektedir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında araştırmacılara, uygulayıcılara ve politika yapıcılara sunulan öneriler aşağıda sıralanmıştır.

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Bu araştırmada bilinçli farkındalık programı ortaokul öğrencilerine (8-12) yönelik olarak uygulanmıştır. Eline Snel metodun 5-8, 12-14 ve 14-18 yaş gruplarına uygulanabilen programları da bulunmaktadır. Bu sebeple deneysel çalışmaların yukarıdaki farklı yaş gruplarından katılımcılarla yapılması önerilebilir.
- Türkiye’de 06.02.2023 tarihinde 11 ili içine alan ve Türkiye’yi hatta bütün dünyayı derinden etkileyen bir deprem yaşanmıştır. Bu büyük travmanın etkilerinin uzun yıllar devam edebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Bu

araştırmanın nitel aşamasında yer alan öğrencilerin günlük yaşama aktarımlarındaki olumlu geri bildirimlerinden yola çıkılarak, travmaya duyarlı bilinçli farkındalık müdahalelerine yönelik deneysel çalışmalar yapılabilir.

- Bu çalışmada bilinçli farkındalık temelli program sadece ön ergenlere uygulanmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda ailelerin ve öğretmenlerin dahil edileceği deneysel modeller önerilebilir.
- Bu çalışmada kullanılan Eline Snel Metodu bütün çocuklara uygulanabilir olmasına rağmen iç geçerliliğe yönelik bir önlem olarak katılımcıların benzer geçmişe sahip olması göz önünde bulundurulmuş ve psikiyatrik tanılı çocuklar gruba atanmamıştır. Bundan sonra yapılacak çalışmalarda dikkat dağınıklığı, yeme bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu yaşayan çocuklar gibi daha spesifik gruplarla çalışılabilir.
- Bu çalışmaya plasebo grubu dahil edilmemiştir. Plasebo kontrol gruplu çalışmaların yapılması önerilebilir.

Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Bu çalışmada uygulanan program araştırmacının eğitimini aldığı bir metottur. Ancak Eline Snel'in 'Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli', 'Ergenlik Döneminde Farkındalık' ve 'Bir Kurbağa gibi Sakin ve Dikkatli Aktivite Kitabı' Türkiye'de yayınlanmıştır. Bu kitaplardaki aktivitelerin, çocuk ve ergenlerle çalışan psikolog ve psikolojik danışmanlar tarafından uygulanması önerilebilir.
- Okul psikolojik danışmanları yıllık rehberlik programlarına bilinçli farkındalık temelli aile, öğretmen ve öğrenci eğitimlerini ekleyebilir. Sınıf rehber öğretmenleri planlarına ilgili aktiviteleri yerleştirebilir.

Politika Uygulayıcılarına Yönelik Öneriler

- Okulların çocuk ve ergenlerin hayatında önemli bir sosyal destek kaynağı olduğu göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin okullarda yaygınlaştırılmasına yönelik koşullar sağlanabilir.
- Okullarda çalışan psikolojik danışmanlara bilinçli farkındalık ile ilgili hizmetçi eğitim verilmesi konusunda karar alınarak uygulanabilir. Bu eğitimlerden okul yöneticileri, öğretmenler ve velilerin yararlanabilmesi için ilgili politika yapımcıları kolaylaştırıcı bir rol üstlenebilir.
- Bilinçli farkındalık konusunda araştırma yapmak isteyenlerin teşvik edilebilmesi için TÜBİTAK gibi ilgili kurumlarla iş birliği yapılması yönünde karar alınabilir.

Kaynaklar

- Akın, A., Yılmaz, S., Özen, Y., Raba, S., & Özhan, Y. (2016, Nisan, 14-15). Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu'nun geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. V. *Sakarya'da Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Sakarya, Türkiye.
- Ameli, R. (2016). *25 farkındalık dersi*. Nobel Yayınları.
- Ames, C. S, Richardson, J., Payne, S., Smith, P. and Leigh, E. (2014). Innovations in Practice: mindfulness based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, 19(1), 74-78. Doi: 10.1111/camh.12034
- Atalay, Z. (2019). *Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı*. İnkilap Yayınevi.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada, bilinçli farkındalık*. (3.basım). Psikonet.
- Atalay, Z., Bulgan, G., Aydın, U., & Taylan, R. D. (2017). Bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitimin öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi: TÜBİTAK Projesi. 115K450 (proje no). MEF Üniversitesi
- Atalay, D. ve Özyürek, A. (2021). Ergenlerin duygu düzenleme stratejileri ile ebeveyn tutumları arasında ilişki. *Millî Eğitim Dergisi*, 50 (230), 815-834.
<https://doi.org/10.37669/milliegitim.707741> .
- Baer, R.A. (2019). Assesment of mindfulness by self report. *Current Opinion in Psychology*. 28, 42-48. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.10.015>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-14
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 241-261.
<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564842>
- Baer, R. A., Lykins, E.L.B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self compassion as predictors of psychological wellbeing in long term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology (Dedicated to furthering research*

and promoting good practice, 7(3), 230-23

<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.674548>

- Bauer, C. C. C., Cabellero, C., Scherer, E., West, M. R., Mrazek, M. D., Philips, D.T., Whitfield-Gabrieli, S., & Gabrieli, J. D. E. (2019). Mindfulness training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle school children. *Behavioral Neuroscience*, 133 (6), 569-585.
- Başaran, M., Erol, M., & Yılmaz, D. (2020). 4.ve 5. sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi Özel Sayı*, 290-303. [10.21733/ibad.798643](https://doi.org/10.21733/ibad.798643)
- Beauchemin, J., Hutchings, T. L. & Patterson, F. (2008). Mindfulness meditation may lessen anxiety, promote social skills and improve academic performance among adolescents with learning disabilities. *Complementary Health Practive Review*, 13(1), 34-45.
- Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi*. (1.baskı). Epsilon.
- Bilgin, A. (1998). Bütünüyle Gestalt terapi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11,1. <http://hdl.handle.net/11452/17414>
- Bishop, S. R. (2002). What do we really about know about mindfulness based stress reduction? *Psychometric Medicine*, 64(1), 71-83.
- Bishop, S. R., Lou, M., Shapiro, B., Carlson, L., Anderson, N., 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>
- Biegel, M. G., Brown K. W., Shapiro S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness based stress reduction fort he treatment of adaloscent pychiatric outpattients: A randomized clinical Trial. *Journal of counsalting and clinical Physchology*, 77(5), 885-886. Doi:10.1037/a0016241
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2014). Mindfulness and self-compassion: Exploring pathways to adolescent emotional well-being. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 1298-1309.

- Bootzin, R. R. & Stevens, S. J. (2005). Adolescents, substance abuse and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review, 25*(1), 629-644. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.04.007>.
- Bögels, S., Hoogstad, B., Van Dun, L., De Schutter, S. & Restifo, K. (2018). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 36*(2), 193-209.
- Branquinho, C., Santos, A., Gaspar de Matos, M., Kelly, C., & Arevalo, L.C. (2020). Hey we also have something to say: A qualitative study of Portuguese adolescents' and young people's experiences under covid 19. *Journal of Community Psychology, 48*, 2740-2752. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>
- Brewer, J. A., Davis, H. J., & Goldstein, J. (2013). Why is it so hard to pay attention, or is it? Mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness, 4*, 75-80.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. *International Encyclopedia of Education, 3*(2), 37-43.
- 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), 822-848.
- 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.
- Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are*. Simon and Schuster.
- Bruin E. I., Zijlstra, B. J. H., & Bögels S. M. (2014). The meaning of mindfulness in children and adolescent mindfulness measure (CAMM) in two independent samples from Netherlands. *Mindfulness, 5*, 422-430.
- Büyükoztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Akademi.

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, K. E., Akgün, E. Ö., & Karadeniz, Ş. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. (28.baskı). PEGEM.
- Carsley, D., Khoury, B. & Heath, N. L. (2017). Effectiveness of mindfulness interventions for mental health in schools: a comprehensive meta-analysis. *Mindfulness*, 9, 693-707. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0839-2>.
- Carreres-Ponsodo, F., Escarti, A., Llopis-Goig, R., & Cortell-Tormo, J.M. (2017). The effect of an out of school mindfulness program on adolescents' stress reduction and emotional wellbeing. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(3), 35-44.
- Carruthers, C., & Hood, C. D. (2011). Mindfulness and wellbeing. *Therapeutic Recreation Journal*, 14(3), 171-189.
- Carstensen, L. (2006). The Influence of a sense of time on human development. *Science*, 312 (5782), 1913-1915. Doi:10.1126/science.1127488.
- Chödrön, P. (2020). *Sıçrayış*. Koridor Yayıncılık.
- Colucci, E. (2007). Focus groups can be fun: The use of activity oriented questions in focus group discussions. *Qualitative Health Research*, 17(10), 1422-1433. 10.1177/1049732307308129.
- Comte-Sponville, A., Delumeau J., & Farge A. (2004). *Mutluluğun en güzel tarihi*. (1.Basım). İş Bankası Yayınları.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Mentis.
- Costello, E. & Lawler, M. (2014). An exploratory study of the effects of mindfulness on perceived levels of stress among school children from lower socioeconomic backgrounds. *The International Journal of Emotional Education*, 6(2), 21-39.
- Creswell, W. J., & Plano Clark, L. V. (2020). (Eds.) *Karma yöntem araştırmaları; Tasarımı ve yürütülmesi*. (Çev. Ed. Dede Y. ve Demir B. S.) Anı Yayıncılık.

- Creswell, W. J. (2021). (Ed.) *Karma yöntem araştırmalarına giriş*. (Çev. Ed., Sözbilir, M.) Pegem Akademi.
- Creswell, W. J. (2017). (Ed.) *Araştırma Deseni. Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. (Çev. Ed., Demi, B. S.) Eğiten kitap.
- Csikszentmihalyi, M. (2021). *Mutluluk bilimi: Akış*. (8.baskı). Buzdağı.
- Çalışkan, S., ve Dilmaç, B. (2021). Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Eređli Eğitim Fakóltesi Dergisi*, 3(2), 131-143.
- Çankaya, C.Z. ve Meydan, B. (2018). Ergenlik döneminde mutluluk ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(65), 207-222. <https://doi.org/10.17755/esosder.316977>
- Çatak, P.D. ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çelenk, B., ve Peker, A. (2020). Ergenlerde benlik saygısının, stresle başa çıkma tarzları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkideki aracılık rolü. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4), 147-162.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. ve Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4(1), 95-107.
- Daş, C. (2017). Nasıl öğren(m)iyorum: Öğrenme ve Gestalt yaklaşımı. *Gestalt Terapi Dergisi*, 2(2), 83-123.
- De Miranda, D. M., da Silva Athanasio, B., Oliveira, A. C. S., & Simoes-e-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 51, 101845.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

- De Lucas Burneo, Y. (2008). *Interpersonals relationships, disruptive behavior and academic stress in young learners. A mindfulness proposal based on the method Eline Snel.* (Master Universitario En Psicopedagia) Universidad Complutense de Madrid.
- Deleş, B., Emre, O., Keskinılıç Ulutaş, A. ve Güley Coşanay, B. (2020). Ergenlerde görülen duygusal ve psikolojik iyi oluşun farklı değişkenler açısından incelenmesi. 8. Uluslararası Sosyal Beşerî ve Eğitim Bilimleri Kongresi 8th International Congress On Social Sciences-Humanities and Education 23-24 Aralık, İstanbul.
- Demir, V. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeylerine etkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programların üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Opus- Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118. <https://doi.org/10.26466/opus.294058>
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/eggeefd.332844>
- Deniz, E. M., Erus, M. S. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness.* New York: Springer.
- Dodge, R., Daly, P. A., Huyton, J., & Sanders, D. L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *The Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Doğan, U. (2016). Effects of social network use on happiness psychological well being and life satisfaction of high school students: Case of facebook and tweeter. *Education and Science*, 41(183), 217-231. doi:10.15390/EB.2016.4616

- Droutman, V. (2015). *Effect of mindfulness training on attention, emotion regulation and risk taking in adolescence*. (Unpublished doctoral dissertation). Southern California University.
- Dunning, D. L., Griffith, K., Kuyken, W., Crone, C., Faulkes, L., Parker, J., & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The Effect of mindfulness based interventions on cognition and mental health in children and adolescents- a meta analysis of randomized controlled trials. *Journal of Child and Psychology and Psychiatry*, 60(3), 244-258.
- Durukan, İ., Karaman, D., Kara, K., Türker, T., Tufan, A.E., Yalçın, Ö. ve Karabekiroğlu, K. (2011). Çocuk ve ergen psikiyatrisi kliniğine başvuran hastalarda tanı dağılımı. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*. 24(2),113-120.
Doi:10.5350/DAJPN20112400204.
- Eagleman, D. (2021). *Beyin, senin hikayen*. Domingo Yayınevi.
- Edwards, M. (2012). Effects of a mindfulness course on adolescent students: examining levels of perceived stress, mindfulness, self compassion and psychological symptoms. (Unpublished doctoral dissertation). New Mexico State University.
- Eysenck, W. M. (1994). *Happiness, fact and myths*. Lawrence Erlbaum Associate Ltd. Publishers.
- Foret, M.M, Scult, M., Wilcter, M., Chudnofsky, R., Malloy, L., Hashemirejed, N. ve Park, E.R. (2012) Integrating a relaxation response based curriculum into a public high school in Massachusetts. *Journal of Adolescence*, 35(2) 325-332.
doi.org/10.1016/j. adolescence.2011.08.008
- Frankl, V. E. (1997). *İnsanın anlam arayışı*. (5.baskı). Öteki.
- Fredrickson, B., Coffey, K., Pek, J., Cohn, M., & Finkel, S. (2008). Open hearts build lives: Positive emotion, induced through loving-kindness. Meditation, build consequential

personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.

<https://doi.org/10.1037/a0013262>

Fromm, E. (1993). *Erdem ve mutluluk*. Türkiye İş Bankası.

Fuentes, A., Oyanedel, C., Zimbardo, P., Gonzales- Loyala, M., Olivera- Figuera, L. & Penate, W. (2022). Mindfulness and balanced time perspective: predictive model of pschological well-being and gender differences in college students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12, 306-318. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12030022>

Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz ve sonrası*. (8.Basım). Remzi.

Gerow, S. A. M. (2020). *Çocuklarda ve ergenlerde duygusal düzenleme*. (1.Basım). Nobel.

Glasser, W. (1999). *Kişisel Özgürlüğün Psikolojisi*. Hayat Yayınevi.

Goodman, R., & Calderon, A. (2012). The use of mindfulness in trauma counseling. *Journal of Mental Health Counseling*, 34(3), 254-268.

Gönenç, Z. (2019). *15-17 yaşlarındaki ergenlerde şükür ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin araştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G.T. (2011). Assesing mindfulness in children and adolescents: development and validation of the child and adolescent mindfulness measure (CAMP). *Psychological Assesment*, 23(3), 606-614. <https://doi.org/10.1037/a0022819>

Greenberg, L. S. (2018). *Duygu odaklı terapi, danışanlara duygu koçluğu yapmak*. Nobel Akademik.

Greenberg, M.T., & Harris, R.A. (2012). Nurturing mindfulness in children and youth: Current state of research. *Child Development Perspectives*, 6(2),161-166. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00215.x>

- Gross, J.J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13, 551-573. <https://doi.org/10.1080/026999399379186>
- Gross, J.J. (2008). *Handbook of emotions*, (Third Edition). Chapter 31, The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. Guilford Press.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt S. & Walach, H. (2004). Mindfulness based stress reduction and health benefits: a meta analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Gu, J., Strauss, C., Bond R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness based cognitive therapy and mindfulness based stress reduction program improve mental health and well being? A systematic review and meta analysis of meditation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12. <http://dx.doi.org/10.1016/j.c.p.r.2015.01.006>.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-17. <https://doi.org/10.1037/a0025777>
- Gullone, E., & Gresham, D. (2012). Emotion regulation strategy use in children and adolescents: The explanatory roles of personality and attachment. *Personality and Individual Differences*, 52, 616-621. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.016>
- Hahn, T. N. (2015). *Farkındalığın mucizesi*. (3.baskı). Kuraldışı.
- Hahn, T. N. (2022). *Korku*. Omega Yayınları.
- Harmancı, T. S., & Aytar, G.A.F. (2021). Duygu düzenleme ile ilgili Türkiye’de geliştirilen veya uyarlanan ölçek çalışmalarının incelenmesi. *Pearson Journal of Social Sciences & Humanities*, 6(13), 171-185.
- Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 161-165. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg018>

- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Harris, R. (2019). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek, ilkeler ve ötesi için hızlı bir başlangıç*. (4. Baskı). Litera.
- Heidary, M., Nosrat Abad, T. H. & Linden, W. (2021). Mindfulness based intervention and aggression and rule breaking behaviours in elementary school boys: a proof of concept trial. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 32 (1), 15-22.
- Helminski, K. (2017). *The Pocket. Rumi*. Shambhala Boulder.
- Hennink, M. M. (2013). *Focus group discussions*. Oxford University Press.
- Huppert, F. A., & Johnson D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools; the importance of practice for an impact on well-being. *Journal of Positive Psychology*, 4, 264-274.
- Hölzel, K.B., Lazar, W.S., Gard, T., Olivier S. Z., Vago, R.D., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives and Psychological Science*, 6, 537-559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- İkiz, F. E., ve Uygur, S (2019). The effect mindfulness-based programs on coping with test anxiety: a systemic review. Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği: Sistemik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Cihanyurdu, İ., Ünver, H., & Rodopman, A. (2021). COVID-19 salgınının çocukların ruh sağlığı üzerindeki etkileri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 28(Suppl 1), 1-3.

- İmroğlu, A., Demir, R., ve Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Catalyzing movement towards a more contemplative sacred appreciating non dualistic society. *The Contemplative Mind in Society Meeting of the Working Group*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2),144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Wherever you go, there you are, mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2020). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using meditation*. Piatkus.
- Kang, C., & Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. (11.baskı). Nobel.
- Katz, D. & Toner, B. (2012). A systematic review of gender differences in the effectiveness of mindfulness based treatments for substance use disorders. *Mindfulness*, 4, 318-331. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0132-3>.
- Kaya Memiş, A. ve Oğuz Duran, N. (2019). İlkokul öğrencilerinde okul nezaket algısı ve psikolojik ve duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 18(4), 1671-1686. Doi.10.17051/ilkonline.2019.632917.
- Kerrigan, D., Johnson, K., Stewart, M., Magyari, T., Hutton, N., Ellen, J. M., & Sibinga, E. M. S. (2011). Perceptions, experiences and shifts in perspective occurring among urban youth participating in a mindfulness based stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17, 2, 96-101. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2010.08.003>.

- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi.
- Kessler, C.R., Demler, O., Frank, G.R., Olfson, M., Pincus, A. H., Walters, E.E., Wang, P., Wells, B.K., & Zaslavsky, M. A. (2005). Prevalence and treatment of mental disorders:1990 to 2003. *The New England Journal of Medicine*, 16, 352-24. doi: 10.1056/NEJMsa043266
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ile bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Klingbeil, D.A., Renshaw, T.L., Willenbrink, J.B., Copek, R.A., Chan, K.T., Haddock, A., Yassine, J. & Clifton, J. (2017). Mindfulness based interventions with youth: a comprehensive meta analysis of group design studies. *Journal of School Psychology*, 63, 77-103. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2017.03.006>.
- Killingsworth, A.M., & Gilbert, T.D. (2010). A wandering mind is unhappy mind. *Science*, 330, 932. DOI: [10.1126/science.1192439](https://doi.org/10.1126/science.1192439)
- Korkut, A. (2021). Book Review. Pozitif gençlik gelişimi el kitabı: Küresel Bağlamlardan güncel araştırma, politika ve uygulamalar. *European Journal of Educational & Social Sciences*, 6(1).
- Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(2), 1-24.
- Lee, J., Semple, R. J., Rosa, D., & Miller, L. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 22(1), 15.
- Leland, M. (2015). Mindfulness and education. *Journal of Adult Education*, 44, 1.

- Lent, R. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*, 482-509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
- Levine, P. A. (2022). *Kaplanı uyandırmak, travmayı iyileştirmek*. Butik Yayıncılık.
- Liddle, I., & Carter, G.F. A. (2015). Emotional and psychological well-being in children: The development and validation of the Stirling Children's Well-being Scale. *Educational Psychology in Practice, 31* (2) 174-185. <https://doi.org/10.1080/02667363.2015.1008409>
- Linehan, M. M. (1987). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theory and method. *Bulletin of the Menninger Clinic, 51*(3), 261.
- Linehan, M. M., & Wilks, C. R. (2015). The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American Journal of Psychotherapy, 69*(2), 97-110.
- Lo, H.H., Wong, J. Y., Wong, S. W., Wong, S. Y., Choi, C. W., Ho, R. T & Snel, E. (2019). Applying mindfulness to benefit economically disadvantaged families: A randomized controlled trial. *Research on Social Work Practice, 29*(7), 753-765.
- Lo, H.M.H., Wong, W.L.S., Wong, Y. H. J., Yeung, W.K.J., Snel, E., & Wong, S. Y. S. (2020). The effects of family based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: A randomized control trial. *Journal of Attention Disorders, 24*(5), 667-680. <https://doi.org/10.1177/1087054717743330>
- Lyons, K.E., & Delange, J. (2016). Mindfulness matters in the classroom: The effects of mindfulness training on brain development and behavior in children and adolescents. *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research in to Practice, 271-283*.
- Malboeuf-Hurtubise, C., Lacourse, E., Taylor, G., Joussemet, M. & Ben Amor, L. (2017). A mindfulness based intervention pilot feasibility study for elementary school students with severe learning difficulties: Effects on internalized and externalized symptoms from an emotional regulation perspective. *Journal of Evidence Based Complementary & Alternative Medicine, 22* (3), 473-481. DOI:10.1177/2156587216683886.

- Maloney, J. E, Lawlor, M. S. Schoret-Reichl, K. A and Whitehead, J. (2016). A mindfulness-based Social and emotional learning Curriculum for school-aged children: The Mind Up Program. *Handbook of mindfulness in Education, 313-334.*
- Mason, O. & Hargreaves, I. (2001). A qualitative study of mindfulness based cognitive therapy for depression. *British Journal Of Medical Psychology, 74, 197-212.*
- McKeering, P., & Hwang, Y. S. (2019). A systematic review of mindfulness-based school interventions with early adolescents. *Mindfulness, 10(4), 593-610.*
- McWilliams, N. (2020). *Psikanalitik tanı: klinik süreç içinde kişilik yapısını anlamak.* Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L & Leaf, P. J (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38, 985-994.*
- Meral, D., ve Bahar, H. H. (2016). Ortaöğretim öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının yalnızlık ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. *Journal of Education Faculty, 18(2), 1117-1134.*
- Meppelink, R., de Bruin E. I. and Bögels, S.M. (2016). Meditation or medication? Mindfulness training versus medication in the treatment of childhood ADHD: A randomized controlled trial. *BMC Psychiatry, 16(267), 1-16.* Doi: 512888-016-0978-3.
- Mirdal, M.G. (2012). Mevlâna Jalal-ad-Di-n Rumi and mindfulness. *Journal of Religion and Health, 51,1205-1215.*
- Monshat, K. & Castle, J. D. (2012). Mindfulness training: an adjunctive role in the management of chronic illness. *Clinical Focus, 9, 569-571.*doi:105694/mja11.10974.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity, 2, 223-250.* doi:10.1080/15298860390209035.

- Neff, K.D. and Mcgehee P. (2010). Self compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240. Doi:10.1080/15298860902979307.
- Neff, K.D. (2011). Self compassion, self esteem and well being. *Social and Personality Compass*, 5(1), 1-12.
- Neufeld, G. & Mate, G. (2022). *Çocuklarınıza tutunun, ebeveynler neden akranlardan daha önemli olmalı?* Hep Kitap.
- Ögel, K. (2015). *Farkındalık (ayırimsama) ve kabullenme temelli terapiler*, HYB.
- Öztürk, O. (1997). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (7.Basım). Hekimler Yayın.
- Özyeşil, Z., Arslan C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36,160.
- Pituch, K. A., and Stevens, J. P. (2016). *Applied multivariate statistics for the social sciences: Analysis with SAS and IBM's SPSS* (Sixth Edition). New York: Taylor and Francis.
- Raja, N.D., Mcgee, R & Stanton, W.R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological wellbeing in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21(4), 471-485.
- Rachel D., Annette P. D., Huyton J., & Lalage D. S. (2012). The challenge of defining well-being. *International Journal of Well-Being*, 2(3), 222-235.
- Reangsing, C., Punsuwun, S., & Schneider, J.K. (2021). Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescents: a meta analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 115, 103848. Doi.org. /10.1016/j.ijnurstu.2020.103848.
- Rich, G.J. (2003). The positive psychology of youth and adolescence. *Journal of Youth And Adolescence*, 32(1),1-3. DOI:10.1023/A:1021017421413
- Robertson, D. (2018). *The philosophy of cognitive-behavioural therapy (CBT) stoic philosophy as rational and cognitive therapy*. (1st Edition). Routhledge.

- Roeser, R. W., & Pinela, C. (2014). Mindfulness and compassion training in adolescence: A developmental contemplative science perspective. *New Directions for Youth Development*, 142, 9-30.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: Review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Social Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *The Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C.D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65 (1), 14-23.
<https://doi.org/10.1159/000289026>
- Pılan, Ş. B., Eremiş, S., Çalışan, R., Yuluğ, B., Tokmak, H. S., Köse, S., Özbaran, B., & Bildik, T. (2021). Pandemi günlerinde kronik tıbbi psikiyatrik takipteki çocuk ve gençlerin uyum süreci ve hastalık belirtileri. *Ege Tıp Dergisi*, 60(2), 105-112.
<https://doi.org/10.19161/etd.950507>
- Porter, B., Oyanadel, C., Saez Delgado, F., Andour, A., & Penate, W. (2022). Systematic review of mindfulness based interventions in child- adolescent population: a developmental perspective. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12, 1220-1243. <https://doi.org/ejihpe12080085>

- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. & John, M. (2020). Mindfulness based stress reduction and mindfulness based cognitive therapy for psychological health and well being in non clinical samples: A systematic review and meta analysis. *International Journal of Stress Management*, 27(4) 394-411. <https://doi.org/10.1037/sti0000165>.
- Sanger, K.L. & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training dor adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event related brain potentials. *Cognitive, Affective & Behavioral Neuroscience*, 15, 696-711.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness based education program on pre-anderly adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1, 137-151.
- Seligman, M.E.P., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology on introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Shapiro, S. L., Carlsor, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shearin, E. N., & Linehan, M. M. (1994). Dialectical behavior therapy for borderline personality disorder: Theoretical and empirical foundations. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 89, 61-68.
- Shook, N. J., Ford, C., Strough, J., Delaney, R., & Barker, D. (2017). In the moment and feeling good: age differences in mindfulness and positive affect. *Translational Issues in Psychological Science (Manuscript version)*. Doi: [https:// dx.doi.org/10.1037/ tps0000139](https://dx.doi.org/10.1037/tps0000139).
- Sim, H. (2000). Relationship of daily hassles and social support to depression and antisocial behaviour among early adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 29, 647-659.
- Siegel, J.D. (2010). Commentary on 'integrating interpersonal nerobiology with group psychotherapy': Reflections on mind brain and relationships in group psychotherapy.

Interantional Journal of Group Psychotherapy, 60(4), 483-485.
<https://doi.org/10.1521/ijgp.2010.60.4.483>

Siegel, J. D. (2020). *Ergen beyin rehberi*. (4.baskı). Tutikitap.

Siegel, D. R. (2022). *Mindfulness, Günlük Sorunlar İçin Günlük Çözümler*. Nobel Yaşam.

Snel, E. (2018). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. (2. Baskı). Pegasus.

Snel, E. (2014). *Eline Snel method. Mindfulness matters. Mindfulness for children ages: 8-11(12)*. Trainer's Handbook. Pre Press Buro Booi.

Söner, O., ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

O'Sullivan, K., Clark, S., McGrane, A., Rock, N., Burke, L., Boyle, N., ... & Marshall, K. (2021). A qualitative study of child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic in Ireland. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1062.

Sünbül, A. Z. (2018). Psychometric evaluation of child and adolescent mindfulness measure (CAMM) with Turkish sample. *International Journal of Education and Psychological Research*, 7, 2.

Şimşek Yüksekbilgili, N. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6 (8), 63-72.

Tao, S., Li, J., Zhang, M., Zheng, P., Lau, E. V. H., Sun, J., & Zhu, Y. (2021). The effects of mindfulness based interventions on child and adolescent aggression: a systematic review and meta analysis. *Mindfulness*, 12, 1301-1315. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01570-9>.

- Teasdale, J. D. (1999). Meta cognition, mindfulness and modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 146-155.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-0879\(199905\)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2E](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-0879(199905)6:2<146::AID-CPP195>3.0.CO;2E)
- TED. (2011, Ocak 3). *Brene Brown: The power of vulnerability*. [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=iCvmsMzIF7o&t=50s>
- Tetik, S., ve Önder, C. (2021). Çocuk ve Ergenlerde Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 30(2), 87-100.
- Thompson, M., & Gauntlett- Gilbert, J. (2008). Mindfulness with children and adolescents: effective clinical application. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 13 (1), 395-407.
DOI:10.1177/ 1359104508090603.
- Topses, G. (2012). Distinguishing and overlapping characteristics of behaviorist-existantialist-humanistic psychological counselling theories. *International Journal of New Trends In Arts, Sports & Science*, 1(2).
- Topkaya, N., Köksal, Z. ve Bayram, S. (2022). Ergenlerde iyi oluşun yordanmasında bilişsel esneklik ve öz-şefkatin rolü. *Batı Anadolu Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 646-662.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2022). Nüfus istatistikleri. (Yayınno.4968f5).
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Adrese-Dayalı-Nüfus-Kayıt-Sistemi-Sonuçları-2022-49685&dil=1>
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Yaşam memnuniyeti araştırması. (Yayınno.45832).
<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Yasam-Memnuniyeti-Arastirmasi-2021-45832>
- Tunçel, Ö. K. (2023). Deprem, kitlesel travma ve sonrası. *Arc Neuropsychiatry*, (60), 97-98.
<https://doi.org/10.29399/npa.28494>
- Tuzgöl Dost, M. (2005). Mental health and subjective wellbeing. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, 223-231.
- Watts, A. (1992). *Mutluluğun anlamı*. İmge.

- Willenbrink, J. (2018). *Effects of a mindfulness based program on children' social skills, problem behaviour and emotion regulation*. (Unpublished doctoral dissertation), Wisconsin University.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z., & Kabat-Zinn, J. (2019). *İyi hissetme sanatı, kronik mutsuzlukla baş etme rehberi*. Diyojen.
- Williams, M. (2021, Mayıs). *Zıvanadan çıkmış bir dünyada huzur bulmak*. [Webinar, 3 saat] Walkoflife tarafından verilmiştir.
- World Health Organization (2022, 17 Temmuz). Mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- World Health Organization (2021, 17 Kasım). Mental health of adolescents. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Wolmer, L., Laor, N., & Yazgan, Y. (2003). School reactivation programs after disaster: could teachers serve as clinical mediators? *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 12(2), 363-381
- Wong, P. T. P. (2019). Second wave positive psychology's (pp.2.0) contribution to counseling psychology. *Counseling Psychology Quarterly*, 32(3-4),275-284. <https://doi.org/10.1080/09515070.2019.1671320>
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı yaklaşımlarda üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3),190-203. <https://doi.org/10.18863/pgy.238183>
- Voltan Acar, N. (2019). *Gestalt terapi, ne kadar farkındayım?* (8.Basım). Nobel.
- Viejo, C., Gomez Lopez, M. and Ortega- Ruiz, R. (2018). Adolescents' psychological well-being: a multidimensional measure. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 15(2325), 1-22. doi:10.3390/ijerph15102325.

- Von der Kolk, A. B. (2019). *Beden kayıt tutar, travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden.* (4.Basım). Nobel Akademik.
- Uygur, S.S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığın yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9, 1247-1279.
- Uzun, B. (2020). *En uzun yollar tek adımla başlar. Bu bir fark'andalık (mindfulness) yolculuğu.* (1.basım). İnkilap.
- Ümmet, D. ve Demirci, G. (2017). Yaşam becerileri eğitimi kapsamında yürütülen grupla psikolojik danışma uygulamasını ortaokul öğrencilerinin iyi oluşları üzerindeki etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 153-170.
- Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531.
- Yalçın, İ. ve Voltan Acar, N. (2006). Candan Erçetin'in seslendirdiği şarkıların Gestalt terapi açısından değerlendirilmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20,1-10.
- Yalçın, İ. (2014). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye'de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 25.
- Yang, X., Zhou, Z., Liu, Q., & Fan, C. (2019). Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: The moderating role of mindfulness. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 822-830.
- Yeşilyaprak, B. (2015). *21.yüzyılda eğitimde rehberlik hizmetleri gelişimsel yaklaşım* (24. Basım). Nobel.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri.* (1.basım). Bağlam.
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.* (2.baskı). Seçkin.

Your values in action. (2017, 1 Mart). *Robyn Walser. ACT. Living well doesn't mean feeling well* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=-epUVrmAojM>

Zenner, C., Hernleben- Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools- a systematic review and meta analysis. *Frontiers in Psychology, 5*, 603. Doi:10.3389/fpsyg.2014.00603.

Zelazo, P. D., & Lyons, K. E. (2012). The potential benefits of mindfulness training in early childhood: A developmental social cognitive neuroscience perspective. *Child development perspectives, 6*(2), 154-160.

Zoogman, S., Goldberg, S. B., & Hoyt, T. W. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta analysis. *Mindfulness, 6*, 290-302. DOI 10.1007/s12671-013-0260-

EKLER

EK-A: Çocuk ve Ergen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (ÇEBFÖ)

Neler düşündüğünüz, neler yaptığınız ve nasıl hissettiğiniz hakkında daha çok bilgi sahibi olmak istiyoruz. Her cümleyi okuyunuz. Sonrasında her bir ifadenin sizin **ne sıklıkta doğru** olduğunu gösteren rakamı yuvarlak içerisine alınız.

Hiçbir zaman doğru değil (0)

Nadiren doğru (1)

Bazen doğru (2)

Sıklıkla doğru (3)

Her Zaman Doğru (4)

- 1.Anlamlandırmakta güçlük çektiğim duygularımdan dolayı kendime kızarım.
- 3.Düşüncelerimi ya da duygularımı fark etmemek için kendimi sürekli meşgul ederim.
4. Bir şeyler hissederken, kendi kendime bu şekilde hissetmemem gerektiğini söylerim.
- 6.Aynı anda tek bir şeye dikkatimi vermede zorlanırım.
8. Şu anda olan şeyleri düşünmek yerine geçmişte olan şeyleri düşünürüm.

EK-B: Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda son zamanlardaki duygu ve düşüncelerinize yönelik bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen aşağıda ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına (X) işareti koyunuz.

Asla (1) Çok Az (2) Bazen (3) Çoğu Zaman (4) Her zaman (5)

1.Yaşamda iyi şeyler olacağını düşünüyorum.

2.Seçimlerimi kolaylıkla yapabilirim.

4. Bazı şeyleri iyi yapabilirim.

7.Kendimi huzurlu hissediyorum.

8.Duygusal açıdan kendimi iyi hissediyorum.

EK-C: Kişisel Bilgi Formu

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Sınıf Seviyeniz: 5.sınıf ()
6.sınıf ()
7.sınıf ()
8.sınıf ()

EK-Ç: Görüşme Formu (Çocuk /Ergen)

Merhaba çocuklar,

Sekiz haftadır birlikteyiz biliyorsunuz, eğitimimizi sonlandırdık, bugün sizlerle eğitimle ilgili sohbet etmek istiyorum. Bu süreçte neler yaşadınız, eğitimle ilgili duygu ve düşünceleriniz nelerdir onları merak ediyorum. Sizin görüşleriniz ve geri bildirimleriniz de araştırma için çok değerli. Görüşmenin yaklaşık bir ders saati süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu şekilde yanıtlarınızı ayrıntılı tutma fırsatım olabilir. Yaptığımız görüşmede bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak ve kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacaktır. Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir soru varsa önce bunu yanıtlamak isterim. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

1. Sekiz haftalık bu program süresince neler yaşadın?
2. Bu grupta olmak senin için nasıl bir deneyimdi?
3. Zorlandığın noktalar neler oldu?
4. En çok aklında kalan ve etkilendiğin bir oturum oldu mu? Açıklar mısın?
5. En çok aklında kalan etkinlik ne oldu? Açıklar mısın?
6. Programdan sonra davranışlarında ne gibi değişiklikler oldu?
7. Programdan önceki ve sonraki dönemde kendini nasıl değerlendirirsin?
8. Derslerine odaklanmakta şu an kendini nasıl değerlendirirsin?
9. Zorlayıcı duygular ve düşüncelerle başa çıkmada şu an kendini nasıl değerlendirirsin?
10. Bu programın arkadaş ilişkilerine yansımaları nasıl oldu?
11. Bu programın ailenle ilişkilerine yansımaları nasıl oldu?
12. Kendine ve başkalarına nazik olmak konusunda süreçte neler yaşadın?
13. Sen bu programa devam ederken yaşamının diğer alanlarında bir farklılık meydana geldi mi?
14. Ön görüşmede bu program sonrasında neyi kazanmak istersin sorusuna verdiğin cevabı düşündüğünde şu an bununla ilgili neler söylemek istersin?

EK- D: Görüşme Formu (Veli)

Merhaba, ben Özlem Özen Koç

Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda Prof.Dr.Filiz Bilge danışmanlığında "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı doktora tez çalışmamı yürütmekteyim. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programının ergenlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu araştırma için uyguladığım program sonrası siz velilerin görüşlerinin de araştırmaya ışık tutacağına inanıyorum.

Görüşmenin yaklaşık bir saat süreceğini tahmin ediyorum. İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu şekilde yanıtlarınızı ayrıntılı tutma fırsatım olabilir. Yaptığımız görüşmede bilgiler sadece bu araştırma için kullanılacak ve kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacaktır. Görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir soru varsa önce bunu yanıtlamak isterim. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

1. Bu program süresince çocuğunuzda neler gözlemlediniz?
2. Programla ilgili sizinle neler paylaştı?
3. Ailelerin ev ödevleri konusunda sorumlulukları vardı, siz bu süreçte neler yaşadınız?
4. Ev ödevlerinde çocuğunuza eşlik ettiniz mi?
5. Çocuğunuzun öğretmenlerinden bu süreçte nasıl geri bildirimler aldınız?
6. Dikkatini toplamasında bir farklılık gözlemlediniz mi?
7. Arkadaş ilişkilerinde bir farklılık gözlemlediniz mi?
8. Sizinle ya da kardeşleriyle ilişkisinde bir farklılık gözlemlediniz mi?
9. Çocuğunuz bu programa devam ederken yaşamının diğer alanlarında bir farklılık meydana geldi mi?

EK-E: Ölçek İzinleri

Ozlem Ozen

Ölçek İzin

Kime:

Zeynep Hocam merhaba nasılsınız?

Ben hacettepe üniversitesinde doktora yapıyorum, tezimde bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve iyi oluş düzeylerine etkisini araştırıyorum. Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) ile Mindful Attention Awareness Scale (MAAS-A) ın uyarlama çalışmalarını siz yapmışsınız, eğer izin verirseniz ortaokul öğrencileri için uygun olanını tezimde kullanmak istiyorum, eğer sizin için uygunsa ölçeklerle ilgili bilgileri ve örneklerini alabilmem mümkün mü? Çok teşekkür ederim. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim.

Özlem Özen Koç

Ynt: Ölçek İzin

Kime: Ozlem Ozen

Merhabalar Özlem Hanım,

Her iki ölçeğin çevirisi (sırasıyla MAAS-A ve CAMM-10) ve puanlama yönergesi eklerde yer almaktadır, ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz. Başarılar dilerim.

Sevgiler

Zeynep

Stirling Çocuklar İçin Duygusal Ve psikolojik İyi oluş Ölçeği izin

Kime:

Ahmet hocam iyi günler diliyorum,

Ben Hacettepe Üniversitesinde doktora öğrencisiyim, bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluşlarına etkisini araştırmayı planlıyorum; şu an tez önerimi yazıyorum. Eğer izin verirseniz uyarlama çalışmasını yaptığınız Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi oluş Ölçeğini kullanmak istiyorum. Eğer izin verirseniz ölçeğin bir örneğini de alabilir miyim? Çalışmalarınızda kolaylıklar diliyorum.

Saygılar

Özlem Özen Koç

Ynt: Stirling Çocuklar İçin Duygusal Ve psikolojik İyi oluş Ölçeği izin

Kime: Ozlem Ozen

Kullanabilirsiniz iyi çalışmalar

Prof Dr Ahmet Akın

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

27 Eyl 2021 Pzt 14:26 tarihinde Ozlem Ozen < > şunu yazdı:

Ozlem Ozen < 10 Kas 2021 Çar, 10:44 tarihinde şunu yazdı:

Van: Ozlem Ozen <

Verzonden: Wednesday, 22 September 2021 11:13

Aan: Academy for Mindful Teaching <

Onderwerp: ethical permission

Dear Mirjam, I hope your health is ok in these difficult days. I sent ()a mail couple of weeks ago. But till now I haven't received any answer. I am writing again because I am not sure if you got my mail maybe some technical problems should have been happened. The mail was about asking permission for Eline Snel. I am a PhD student at Hacettepe University in Ankara. My supervisor is Prof. Dr. Filiz Bilge. Now I am writing my thesis proposal and I need Eline's ethical permission. I am planning research "The Effect of Mindfulness Based Program on adolescents' mindfulness, well being and emotion regulation". It will be mixed pattern research and in the second phase I'm planning to use Eline's method and I will use pre and post test with control group for experimental phase. I am planning to use Emotion Regulation Scale which is developed by Gross and John (2003), Positive and NEgative Affect Schedule which is developed by Watson (1988) and Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) which is developed by Greco, Baer and Smith (2011). If Eline lets me I would be very happy if she gives me advises for the third phase of the research which includes the interviews with families whose children attended the program. I wish you healthy days.

With Warm Regards

Özlem ÖZen Koç

23 Eyl 2021 Per, saat 11:38 tarihinde Academy for Mindful Teaching < şunu yazdı:

Dear Özlem,

Thank you for your e-mail. I will need to talk within our team in what is possible at the moment. I will come back to you on this.

Warm Regards,

Mirjam Gatsma

Course Coördinator & Back Office Manager

Foundation Academy for Mindful Teaching

Dear Özlem,

Thank you very much for your email. Due to the fact that Eline's husband is dangerously ill at the moment, she did not have the time to reply to your email. Therefore, I will be answering right now.

Good to hear about your research. Always wonderful to add scientific results to the method. I would like to ask you to send me the questions of your interview. I can have a look at them then, and comment on them. Would that be an idea?

Best regards,

Mark Hansen
Chair of the Board of Directors
Foundation Academy for Mindful Teaching

Dear Mark,

Thanks for your answer, you are so kind. I'm so so sad to hear about Eline's husband illness. I wish he'll get well soon. I know in these years Eline is in hearts of many children with her method as helping them to cope life's difficult situations. So she has got the pure and the best wishes from these children with her all the time.

In my research I'm in the phase of getting permissions for scales, method. After I get the ethical permission from Hacettepe University, I will start. In my opinion in the third phase which includes interviews with the children and families will be in May or June, so I haven't prepared them yet. I will send you as soon as I prepare. Thank you so much.

Best Regards
Özlem Özen Koç

Mark Hansen - Academy for Mindful Teaching <, 27 Eyl 2021 Pzt, 13:18 tarihinde şunu yazdı:

EK-F: Araştırma Etik Komisyon İzni

Tarih: 15/03/2022
Sayı: E-35853172-399-00002084953
00002084953



T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-35853172-399-00002084953
Konu : Özlem ÖZEN KOÇ Hk. (Etik Komisyon İzni)

15.03.2022

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 22.02.2022 tarihli ve E-51944218-399-00002052222 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi **Özlem ÖZEN KOÇ**'un **Prof. Dr. Filiz BİLGE**'nin sorumluluğunda yürüttüğü "**Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık, Psikolojik İyi Oluş ve Duygu Düzenlemeleri Üzerine Etkisi**" başlıklı tez çalışması Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **08 Mart 2022** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Vural GÖKMEN
Rektör Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 24A873DC-4A81-4346-BF2E-74562932C941

Belge Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/hu-ebys>

Adres: Hacettepe Üniversitesi Rektörlük 06100 Sıhhiye-Ankara

Bilgi için: Duygu Didem İLERİ

E-posta: yazimd@hacettepe.edu.tr İnternet Adresi: www.hacettepe.edu.tr Elektronik

Ağ: www.hacettepe.edu.tr

Telefon: 0 (312) 305 3001-3002 Faks: 0 (312) 311 9992

Kep: hacettepeuniversitesi@hs01.kep.tr

Memur

Telefon: .



Tarih: 18/04/2022
Sayı: E--605.99-00002143887
00002143887



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-14588481-605.99-47995650
Konu : Araştırma İzni

18.04.2022

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 08.04.2022 tarihli ve 00002126432 sayılı yazınız.

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık doktora programı öğrencisi Özlem ÖZEN KOÇ'un "**Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluşların Etkisi**" konulu çalışması kapsamında İlimize bağlı ilkokullarda ve ortaokullarda uygulama yapma talebi ilgi (a) Genelge çerçevesinde incelenmiştir.

Yapılan inceleme sonucunda, söz konusu araştırmanın Müdürlüğümüzde muhafaza edilen ölçme araçlarının; Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmayacak şekilde okul ve kurum yöneticilerinin sorumluluğunda, gönüllülük esasına göre uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Harun FATSA
Vali a.
Milli Eğitim Müdürü

Ek: Uygulama Araçları

Dağıtım:
Gereği:
Hacettepe Üniversitesi

Bilgi:
B Planı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Emniyet Mah. Alparslan Türkeş Cad. 4/A Yenimahalle/ANKARA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (312) 306 89 07

Bilgi için: D. KARAGÜZEL

E-Posta: istatistik06@meb.gov.tr

İnternet Adresi: www.meb.gov.tr

Unvan : Memur

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Faks: _____

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden **ea50-ae22-3d8c-9a80-874d** kodu ile teyit edilebilir.

EK-G: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli İzni)

.../.../...

Sayın veli,

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve bana ayıracağınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, yaptığım araştırmamın amacını size anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi Özlem Özen Koç'un, Prof.Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğü "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programının ergenlerin bilinçli farkındalık, duyu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmek için "Çocuk ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği" psikolojik iyi oluşu belirlemek için " Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılacaktır.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca okul idaresinin de araştırmaya dair bilgisi ve izni bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çocuğunuz, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Çalışma için dağıtılacak ölçeklere isim yazılması gerekli olmayıp ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Çocuğunuzdan toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Verilen bilgilerin hiç kimseye paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya adresinden Özlem Özen Koç'a ulaşabilirsiniz.

Veli/vasisinin onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. Çocuğumun istediği zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilceğini biliyor ve araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

Katılımcı Çocuğın Velisi/Vasisi:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof.Dr. Filiz BİLGE

H.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İmza:

Araştırmacı:

Özlem Özen Koç

İzzet Latif Aras Ortaokulu

EK-H: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Çocuk/ Ergen)

.../.../...

Merhaba,

Yapacak olduğum çalışmaya gösterdiğin ilgi ve bana ayırdığın zaman için teşekkür ederim. Bu formla, kısaca sana ne yaptığımı ve bu araştırmaya katılman durumunda neler yapacağımızı anlatmayı amaçladım.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi Özlem Özen Koç'un, Prof.Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğü "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programının ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmek için "Çocuk ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği", psikolojik iyi oluşu belirlemek için " Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" kullanılacaktır.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca okul idaresinin de araştırmaya dair bilgisi ve izni bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsin. Çalışma için dağıtılacak ölçeklere isim yazılması gerekli olmayıp ölçeklerin doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Verilen bilgilerin hiç kimseye paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya adresinden Özlem Özen Koç'a ulaşabilirsiniz.

Çocuğun/Ergenin onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyor ve araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Çocuk/Ergen

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof.Dr. Filiz BİLGE

H.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İmza:

Araştırmacı:

Özlem Özen Koç

İzzet Latif Aras Ortaokulu

EK- I: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli İzni)

.../.../...

Sayın veli,

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve bana ayıracağınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, yaptığım araştırmamın amacını size anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi Özlem Özen Koç'un, Prof.Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğü "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programının ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmek için "Çocuk ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği", psikolojik iyi oluşu belirlemek için " Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve bilinçli farkındalık temelli program olarak da " Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı Eline Snel Method" kullanılacaktır.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca okul idaresinin de araştırmaya dair bilgisi ve izni bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çocuğunuz, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahiptir. Bu program haftada ortalama bir saat olarak sekiz hafta sürmekte ve bu süreçte çocuklara dengelenme, odaklanma ve dikkatlerini arkadaşça ve uyanık bir şekilde bir yerden başka bir yere aktarma öğretilmektedir. Çocukların düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini yargılamadan gözlemlemeyi; zorlayıcı düşüncelerini ve hislerini bastırmadan onlara kapılıp gitmeden tanımayı, arkadaşça dikkatlerini onlara yöneltmeyi ve kendilerine ve başkalarına nazik olmayı öğrenmeleri amaçlanmaktadır. Çalışmada gerekli covid önlemlerinin alınmasına dikkat edilecektir. Çocuğunuzdan toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Verilen bilgilerin hiç kimseye paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya adresinden Özlem Özen Koç'a ulaşabilirsiniz.

Veli/vasisinin onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. Çocuğumun istediği zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğini biliyor ve araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

Katılımcı Çocuğın Velisi/Vasisi:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof.Dr. Filiz BİLGE

H.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İmza:

Araştırmacı:

Özlem Özen Koç

İzzet Latif Aras Ortaokulu

EK-İ: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Çocuk/Ergen İzni)

.../.../...

Merhaba,

Yapacak olduğum çalışmaya gösterdiğin ilgi ve bana ayırdığın zaman için teşekkür ederim. Bu formla, kısaca sana ne yaptığımı ve bu araştırmaya katılman durumunda neler yapacağımızı anlatmayı amaçladım.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi Özlem Özen Koç'un, Prof.Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğü "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programının ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmek için "Çocuk ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği", psikolojik iyi oluşu belirlemek için " Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve bilinçli farkındalık temelli program olarak da " Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı Eline Snel Method" kullanılacaktır.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca okul idaresinin de araştırmaya dair bilgisi ve izni bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Bu program haftada ortalama bir saat olarak sekiz hafta sürmekte ve bu süreçte dengelenme, odaklanma ve dikkatinizi arkadaşça ve uyanık bir şekilde bir yerden başka bir yere aktarma öğretilmektedir. Düşüncelerini, duygularını ve deneyimlerini yargılamadan gözlemlemeyi; zorlayıcı düşüncelerini ve hislerini bastırmadan onlara kapılıp gitmeden tanımayı, arkadaşça dikkatlerini onlara yöneltmeyi ve kendinize ve başkalarına nazik olmayı öğrenmeniz amaçlanmaktadır. Çalışmada gerekli covid önlemlerinin alınmasına dikkat edilecektir. Toplanan veriler yalnızca bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacaktır. Verilen bilgilerin hiç kimseye paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya adresinden Özlem Özen Koç'a ulaşabilirsiniz.

Çocuk/Ergenin onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. İstedğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyor ve araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Çocuk/Ergen:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof.Dr. Filiz BİLGE

H.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İmza:

Araştırmacı:

Özlem Özen Koç

İzzet Latif Aras Ortaokulu

EK-J: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Veli İzni)

.../.../...

Sayın veli,

Çalışmaya göstermiş olduğunuz ilgi ve bana ayıracağınız zaman için şimdiden çok teşekkür ederim. Bu form, yaptığım araştırmamın amacını size anlatmayı ve çocuğunuzun bir katılımcı olarak haklarını tanımlamayı amaçlamaktadır.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi Özlem Özen Koç'un, Prof.Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğü "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programın ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmek için "Çocuk ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği", psikolojik iyi oluşu belirlemek için " Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve bilinçli farkındalık temelli program olarak da " Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı Eline Snel Method" kullanılacaktır.

Ayrıca araştırma kapsamında siz velilerin sekiz haftalık uygulanan programa yönelik algıları belirlenmek istenmektedir. Bu amaçla 6-8 kişiden oluşan bir odak grup görüşmesinin yapılması hedeflenmektedir. Bu odak grup görüşmelerinde sizlere 'Görüşme Formu'ndaki sorular yöneltilecektir ve sizlerin bunları yanıtlamanız istenecektir. Görüşme esnasında araştırmacı tarafından ses kaydı alınacaktır. Ses kaydının amacı, verdiğiniz yanıtların daha sonra araştırmacı tarafından yazıya dökülmesi içindir.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca okul idaresinin de araştırmaya dair bilgisi ve izni bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışma için yapılacak odak grup görüşmeleri yaklaşık 60-90 dakika sürecektir. Verilerin hiç kimseye paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında karşılaşılabilecek herhangi bir risk bulunmamaktadır. Araştırma esnasında, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya adresinden Özlem Özen Koç'ula ulaşabilirsiniz.

Veli/vasisinin onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. Çocuğumun istediği zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğini biliyor ve araştırmaya katılmasına izin veriyorum.

Katılımcı Çocuğun Velisi/Vasisi:

Adı/Soyadı:

Adres:

Telefon:

e-posta:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof.Dr. Filiz BİLGE

H.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İmza:

Araştırmacı:

Özlem Özen Koç

İzzet Latif Aras Ortaokulu

EK-K: Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu (Çocuk/Ergen İzni)

.../.../...

Merhaba,

Yapacak olduğum çalışmaya gösterdiğin ilgi ve bana ayırdığın zaman için teşekkür ederim. Bu formla, kısaca sana ne yaptığımı ve bu araştırmaya katılman durumunda neler yapacağımızı anlatmayı amaçladım.

Bu araştırma, Hacettepe Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı'nda doktora öğrencisi Özlem Özen Koç'un, Prof.Dr. Filiz Bilge danışmanlığında yürüttüğü "Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Ergenlerin Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" adlı tez çalışmasıdır. Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık temelli programının ergenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmek için "Çocuk ve Ergenler için Bilinçli Farkındalık Ölçeği", psikolojik iyi oluşu belirlemek için " Stirling Çocuklar İçin Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve bilinçli farkındalık temelli program olarak da " Çocuklar İçin Bilinçli Farkındalık Programı Eline Snel Method" kullanılacaktır.

Ayrıca araştırma kapsamında sizlerin sekiz haftalık uygulanan programa yönelik algılarınız belirlenmek istenmektedir. Bu amaçla 6-8 kişiden oluşan bir odak grup görüşmesinin yapılması hedeflenmektedir. Bu odak grup görüşmelerinde sizlere 'Görüşme Formu'ndaki sorular yöneltilecektir ve sizlerin bunları yanıtlamanız istenecektir. Görüşme esnasında araştırmacı tarafından ses kaydı alınacaktır. Ses kaydının amacı, verdiğiniz yanıtların daha sonra araştırmacı tarafından yazıya dökülmesi içindir.

Bu çalışma için Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonu'ndan Onay Bildirimi ve Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca okul idaresinin de araştırmaya dair bilgisi ve izni bulunmaktadır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışma için yapılacak odak grup görüşmeleri yaklaşık 60-90 dakika sürecektir. Verilerin hiç kimseyle paylaşılması söz konusu değildir. Araştırma esnasında karşılaşabilecek herhangi bir risk bulunmamaktadır. Araştırma esnasında, tereddüt ettiğiniz veya sormak istediğiniz bir konu olduğunda çekinmeden sorabilirsiniz. Ayrıca araştırma sonucu hakkında bilgi almak ve araştırma sonrasında sormak istedikleriniz için numaralı telefonda veya veya adresinden Özlem Özen Koç'a ulaşabilirsiniz.

Çocuk/Ergen onam açıklaması;

Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu'ndaki tüm açıklamaları okudum. İstedğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabilirimii biliyor ve araştırmaya hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcı Çocuk:

Adı/Soyadı:

Adres:

İmza:

Sorumlu Araştırmacı:

Prof.Dr. Filiz BİLGE

H.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü

İmza:

Araştırmacı:

Özlem Özen Koç

İzzet Latif Aras Ortaokulu

EK-L: Etik Beyanı

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada,

- * Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- * Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- * Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- * Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- * Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- * Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

...../...../.....

(İmza)
Özlem ÖZEN KOÇ

EK-M: Doktora Tez Çalışması Orijinallik Raporu

10/07/2023

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Başkanlığına,

Tez Başlığı: Ön Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Temelli Programın Etkililiği

Yukarıda başlığı verilen tez çalışmamın tamamı (kapak sayfası, özetler, ana bölümler, kaynakça) aşağıdaki filtreler kullanılarak **Turnitin** adlı intihal programı aracılığı ile kontrol edilmiştir. Kontrol sonucunda aşağıdaki veriler elde edilmiştir:

Rapor Tarihi	Sayfa Sayısı	Karakter Sayısı	Savunma Tarihi	Benzerlik Oranı	Gönderim Numarası
10/07/2023	100	190794	03/07/2023	%16	2129068491

Uygulanan filtreler:

- Kaynaklar hariç
- Alıntılar dâhil
- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarını inceledim ve çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan eder, gereğini saygılarımla arz ederim.

Ad Soyadı: Özlem ÖZEN KOÇ

Öğrenci No.: N18249546

Ana Bilim Dalı: EĞİTİM BİLİMLERİ

Programı: REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Statüsü: Y.Lisans Doktora Bütünleşik Dr.

İmza

DANIŞMAN ONAYI

UYGUNDUR.
(Prof. Dr. Filiz BİLGE)

EK N : Thesis/Dissertation Originality Report

10/07/2023

HACETTEPE UNIVERSITY
Graduate School of Educational Sciences
To The Department of Educational Sciences

Thesis Title: Effectiveness of Mindfulness Based Program on Pre-Adolescents

The whole thesis that includes the *title page, introduction, main chapters, conclusions and bibliography section* is checked by using **Turnitin** plagiarism detection software take into the consideration requested filtering options. According to the originality report obtained data are as below.

Time Submitted	Page Count	Character Count	Date of Thesis Defense	Similarity Index	Submission ID
10/07 /2023	100	190794	03/07 /2023	%16	2129068491

Filtering options applied:

1. Bibliography excluded
2. Quotes included
3. Match size up to 5 words excluded

I declare that I have carefully read Hacettepe University Graduate School of Educational Sciences Guidelines for Obtaining and Using Thesis Originality Reports; that according to the maximum similarity index values specified in the Guidelines, my thesis does not include any form of plagiarism; that in any future detection of possible infringement of the regulations I accept all legal responsibility; and that all the information I have provided is correct to the best of my knowledge.

I respectfully submit this for approval.

Name Lastname: Özlem ÖZEN KOÇ

Student No.: N18249546

Department: EDUCATIONAL SCIENCES

Program: GUIDANCE AND PSYCHOLOGICAL COUNSELING

Status: Masters Ph.D. Integrated Ph.D.

Signature

ADVISOR APPROVAL

APPROVED
(Prof. Dr. Filiz BİLGE)

EK-O: Yayınlama ve Fikrî Mülkiyet Hakları Beyanı

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin/raporumun tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinlerin yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayımlanan "**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**" kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren 2 yıl ertelenmiştir.⁽¹⁾
- o Enstitü/Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihinden itibaren ... ay ertelenmiştir.⁽²⁾
- o Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir.⁽³⁾

..... / /

(imza)

Öğrencinin Adı SOYADI

"Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge"

Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

Madde 6.2. Yeni teknik, materyal ve metodların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç; imkân oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir

**Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.*