

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNDE  
ÜST BİLİŞLER VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN  
ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşe Şeyda MERCAN**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

**Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI**

**İSTANBUL – 2021**

T.C.  
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİNDE  
ÜST BİLİŞLER VE BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜĞÜN  
ROLÜ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Ayşe Şeyda MERCAN**

**Enstitü Anabilim Dalı : Psikoloji  
Enstitü Bilim Dalı : Klinik Psikoloji**

“Bu tez \_\_\_/\_\_\_/20\_\_\_ tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Oybirliği / Oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA

## **BEYAN**

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

**Ayşe Şeyda MERCAN**

**20.05.2021**

## ÖNSÖZ

Öncelikle, tez çalışmam boyunca, desteğini esirgemeyerek bilgilerini paylaştan değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI'ya teşekkürü borç bilirim.

Yüksek lisans yapmak konusunda beni teşvik eden canım arkadaşlarıma, tez sürecinde beni yalnız bırakmayan kuzenim Özlem'e minnettarım.

Bu günlere gelmemde maddi manevi önemli katkıları olan, her zaman arkamda hissettiğim, başaracağıma sonsuz inanan anneme, babama ve canım abime kucak dolusu sevgilerimi sunarım.

Biricik kız kardeşim Şevval, her zaman yanımda olduğun, bana inandığın ve bunu hep gösterdiğin için kalp dolusu teşekkür ederim. İyi ki varsın!

Son olarak, sabır ve sevgisiyle beni güçlendiren, motivasyon kaynağım rolüyle beni hiç yalnız bırakmayan, sayesinde daha güçlü hissettiğim biricik eşime teşekkürlerimi sunarım.

Bu çalışma, bir şekilde hayatıma dokunmuş, beni ben yapan tüm sevdiklerime ithaf edilmiştir.

**Ayşe Şeyda MERCAN**

**20.05.2021**

## İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>i</b>
<b>TABLO LİSTESİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ŞEKİL LİSTESİ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>v</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
<b>BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>6</b>
1.1. Bilinçli Farkındalık .....	6
1.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri .....	10
1.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikanalitik Yaklaşım .....	10
1.2.2. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım .....	11
1.2.3. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuramı .....	12
1.2.4. Bilinçli Farkındalık ve Hümanistik Yaklaşım.....	12
1.3. Bilinçli Farkındalık ve Ruh Sağlığı İlişkisi.....	13
1.4. Üst Biliş ve Ruh Sağlığı İlişkisi .....	19
1.5. Bilinçli Farkındalık ve Üst Biliş İlişkisi.....	23
1.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruh Sağlığı İlişkisi.....	26
1.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi .....	28
<b>BÖLÜM 2: YÖNTEM</b> .....	<b>32</b>
2.1. Araştırma Modeli .....	32
2.2. Çalışma Grubu .....	34
2.3. Verilerin Toplanması .....	34
2.4. Verilerin Toplama Araçları .....	35
2.4.1. Üst-Bilişler Ölçeği.....	35
2.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	35
2.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği .....	36
2.4.4. Kısa Semptom Envanteri.....	36

<b>BÖLÜM 3: BULGULAR</b> .....	<b>37</b>
3.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi .....	37
3.2. Yapısal Modelinin Test Edilmesi .....	41
<b>BÖLÜM 4: TARTIŞMA</b> .....	<b>44</b>
4.1. Çalışmanın Yapısal Modelinin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması.....	44
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	<b>48</b>
<b>KAYNAKÇA</b> .....	<b>50</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>67</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>72</b>

## KISALTMALAR

<b>CAS</b>	: Bilişsel Dikkat Sendromu
<b>MCT</b>	: Üst Bilişsel Terapi
<b>S-REF</b>	: Öz Düzenleyici Yönetici İşlev
<b>YAB</b>	: Yaygın Anksiyete Bozukluğu
<b>YEM</b>	: Yapısal Eşitlik Modellemesi

## TABLO LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Tablo 1.</b> Üst Bilişle İlgili Önemli Kavramlar ve Açıklamaları .....	19
<b>Tablo 2.</b> Örneklerin Betimsel Özellikleri .....	34
<b>Tablo 3.</b> Gözlenen Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyonlar	38

## ŞEKİL LİSTESİ

	<b>Sayfa No.</b>
<b>Şekil 1.</b> Niyet, Dikkat ve Tutum İlişkisi .....	9
<b>Şekil 2.</b> Üst Biliş Bileşenleri .....	21
<b>Şekil 3.</b> Araştırmanın Yapısal Modeli .....	32
<b>Şekil 4.</b> Ölçme Modeli .....	33
<b>Şekil 5.</b> Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Parametre Değerleri. ....	39
<b>Şekil 6.</b> Ölçme Modeline İlişkin T-Değerleri .....	40
<b>Şekil 7.</b> Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	42

## ÖZET

**İstanbul Kent Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü - Yüksek Lisans/Tez Özeti**

**Tezin Başlığı:** Bilinçli Farkındalık ile Ruh Sağlığı İlişkisinde Üst Bilişler ve Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Rolü

**Tezin Yazarı:** Ayşe Şeyda MERCAN **Danışman:** Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

**Kabul Tarihi:** 20.05.2021

**Sayfa Sayısı:** v (ön kısım) + 66(tez) + 5(ek)

**Anabilimdalı:**Psikoloji

**Bilimdalı:** Klinik Psikoloji

Bu çalışmanın amacı bilinçli farkındalık ve psikopatoloji göstergeleri olan depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerin aracılık rolünü ortaya koymaktır. Çalışma, yaşları 18 ile 57 arasında değişen 103'ü erkek ve 137'si kadın olmak üzere 240 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) metoduyla test edilen bu çalışmada Üst Bilişler Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Modelin test edilebilmesi için iki aşamalı yaklaşım kullanılmıştır. Değişkenlerin ölçülmesinde kullanılan ölçme araçları test edildikten sonra modeldeki yapılar arası ilişkiler araştırılmıştır. Ölçme modeli, doğrulayıcı faktör analizine tabi tutularak, uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular ışığında, bilinçli farkındalık değişkeni ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin sadece üst-bilişler tarafından sağlandığı, bu süreçte belirsizliğe tahammülsüzlüğün herhangi bir rolünün olmadığı anlaşılmıştır. Araştırmada elde edilen önemli bulgulardan birisi de bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin de üst-bilişler tarafından aracılık edildiğidir. Araştırma sonuçları literatür çalışması ile desteklenerek, gelecek çalışmalar için önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Üst Biliş, Belirsizliğe Tahammülsüzlük.

## ABSTRACT

Istanbul Kent University, Institute of Graduate Studies- Abstract of Master Thesis

**Title of Thesis:** The role of metacognition and intolerance of uncertainty in the relationship between mindfulness and well-being

**Author:** Ayşe Şeyda MERCAN

**Supervisor:** Asst. Prof. Ahmet SAPANCI

**Date:** 20.05.2021

**Number of Pages:** v (pre text) + 66 (main body) + 5

**Department:** Psychology

**Subfield:** Clinical Psychology

The aim of this study is to reveal the mediating role of intolerance to uncertainty and metacognition in the relationship between mindfulness and psychopathology indicators, depression and anxiety. The study was conducted with 103 men and 137 women aged between 18 and 57 years. In this study, which was tested with the Structural Equation Modeling (SEM) method, the Metacognitive Scale, the Mindful Attention Awareness Scale, the Intolerance of Uncertainty Scale and the Brief Symptom Inventory were used as data collection tools. A two-stage approach was used to test the model. After testing the measurement tools used in measuring the variables, the relationships between the structures in the model were investigated. Goodness of fit values were obtained by subjecting the measurement model to confirmatory factor analysis. In the light of the findings obtained from the study, it was understood that the relationship between the mindfulness variable and well-being was only provided by the metacognitions, and that intolerance of uncertainty did not play any role in this process. One of the other important findings revealed by the results is the finding that the relationship between mindfulness and intolerance of uncertainty is mediated by metacognitions. Research results were supported by a literature study and suggestions were made for future studies.

**Keywords:** Mindfulness, Metacognition, Intolerance Of Uncertainty.

## GİRİŞ

Gün içinde insanın aklına sınırsız düşünce gelebilir. Bilişsel terapiler düşünce ve duygu ilişkisi ile başlamıştır. Bilişsel terapi danışan formülasyonunda, insanların algısını etkileyen bazı temel inançlar vardır. Temel inançlar yetişilen aile ortamı, arkadaşlık ilişkileri, mizaç özelliği, yaşam koşulları gibi benzeri faktörlerle oluşur. Bilişsel psikolojide “şemalar” olarak değerlendirilen (Türkçapar, 2008) temel inançlar, günlük yaşamda otomatik düşünceler olarak kendini gösterir. Otomatik düşünceler her insanın aklında belirmesi mümkün olan ve gelişine müdahale edilemeyen düşüncelerdir. Otomatik düşüncelerin insanların nasıl hissettiği üzerinde etkisi büyüktür (Covin vd., 2011). Tüm insanların otomatik düşüncelere sahip olmasına rağmen, bu düşüncelerin psikopatoloji üzerindeki etkisini belirleyen onların aşırılığıdır (Gündüz, 2013). Otomatik düşüncelerin aşırılığının yanı sıra, kişinin onlara ne cevap verdiği, düşünceyle ne yaptığı ruh sağlığı üzerinde oldukça etkilidir.

Düşünce sistemimizin önemli bir parçası olan otomatik düşüncelerin hayatımıza fayda sağlayacağı alanlar olduğu gibi bu düşüncelere verilen cevaplar ruh sağlığına zarar da verebilir. Düşüncenin kişi üzerinde etkisinin ne olduğu, düşüncenin neyle ve hangi zamanla ilgili olduğu, onunla ne yapıp ne yapmadığı kişiden kişiye değişiklik gösterir. Depresyon, anksiyete gibi bozuklukların temelinde, düşüncenin yorumlanış şekli önemli bir rol oynar. Bilinçli farkındalık, an da yaşanan duygu ve düşüncelerin bilincine varılmasıyla, iyisi kötüsüyle elimizde kalan yaşanmışlıkların hepsini kabul ederek, kötü hissetmenin azaltılması ve iyi hissetmenin çoğaltılmasıyla ilgilidir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Pozitif psikolojinin popülerleşmesi, bilinçli farkındalığın da popülerleşmesine zemin hazırlayarak, birçok araştırmaya konu olmasına sebep olmuştur. Pozitif psikolojinin kişi üzerinde etkisine bakılacak olursa, hastalığa ve onun sebep olduğu semptomlara takılı kalmak yerine, pozitif bakış açısıyla istenene odaklanmak şeklinde ifade edilebilir. Kişilerin olay ve durum karşısında deneyimleyip, kişisel algıladıkları kaygı ve depresif semptomlar, birçok faktörden negatif veya pozitif şekilde etkilenmektedir. Bu değişkenlerden biri olarak bilinçli farkındalık kavramı önümüze çıkmaktadır (Arslan, 2018). Al-Ghalib ve Salim (2018), bilinçli farkındalığın

depresyon ve kaygı gibi klinik tanı almış hastalar üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu öne sürmüştür.

Bu bağlamda, düşüncelerin fark edilmesi, kişinin kendi bilişsel sürecini keşfetmesinde önemli bir yere sahiptir. Aynı zamanda bu keşif, düşünceden korkarak, onu bastırmak yerine, sorgulayarak gerçekliğe yakınlığını ve doğruluk payının araştırılmasını sağlar. Aksi durumda ise, kişide ruhsal sağlığına zarar verebilecek bilişsel çarpıtmalar olabilir. Bilişsel çarpıtmalar, hep ya da hiç şeklinde düşünme, kişiselleştirme, aşırı genelleme gibi sık yapılan bilişsel hatalar olarak düşünceye yansır. Bilişsel hatalar gerçekliği araştırılmamış verilere dayanır. Bilişsel çarpıtmaların irrasyonel temeli ve ilgili davranış tepkileri istenmeyen sonuçlar doğurmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Örneğin, kişinin küllerinden doğan bir anka kuşu görmek istediğini düşünüp, ağladığını varsayalım. Kişi küllerinden doğan bir anka kuşu görmeyi dilediği müddetçe, hayal kırıklığı yaşamaya devam edecektir. Çünkü küllerinden doğan anka kuşu sadece bir efsanedir ve gerçeği yansıtmaz. Bilişsel çarpıtmalar beynimiz tarafından öyle normal varsayılır ki, gerçekliğine inanır, anka kuşunu ararız. Fakat gerçek hayatta anka kuşu yoktur. Böylelikle, gerçekle ilgisi olmayan anka kuşunu görmek düşüncesi, negatif duyguların artışına neden olabilmektedir. Örnekte de anlatılmaya çalışıldığı üzere, bilişsel çarpıtmalar, olumsuz duygulara ve uyumsuz tutumlara öncülük ederek ruh sağlığını sabote eder. Bilinçli farkındalık bir düşünce sistemi olarak karşımıza çıkar. Bilinçli farkındalığın bir düşünce sistemi olmasının yanı sıra, içsel bir süreçle birlikte, kişinin uygulamasını barındırır (Arslan, 2018).

Gün içerisinde akılda beliren otomatik düşüncelerin sayısı oldukça fazladır. Tıpkı kahvaltı yapmak, birileriyle sohbet etmek, araba kullanmak gibi çoğu zaman farkına dahi varmadan hayatın akışında devam eden uyarılardan biridir. Brown ve Ryan (2003) hayatımızın bir otomatik pilot tarafından kontrol edildiğini söyler. Bu duruma karşı olarak önümüze çıkan bilinçli farkındalık kavramı, anda yaşanan duygu ve düşüncelerin farkına vararak, düşüncelyi yargılamadan, kabul etmeyi savunur. Kabat-Zinn bilinçli farkındalığı, yaşananların sürekli olarak dikkat merkezi doğrultusunda ilerlediği sistematik bir mekanizma olarak tanımlar. Yaşanan deneyimlerin farkındalığı, bilinçli farkındalık ile mümkün olabilmektedir.

Her kişinin hayatı algılayışı ve yorumlayışı başkadır. Bu bambaşka bakış açıları her bireyde farklı duygular açığa çıkartmaktadır. Her duygu beraberinde farklı davranışları meydana getirir. Çünkü kişi hayatını kendi rengine göre renklendirip, yorumlar. Peki, bu renkler kişiye her zaman doğruyu gösterir mi? İşte tam burada kişisel farkındalıklar ortaya çıkarak akıllara şu soruyu getirir. Her zaman doğru düşünüp, doğru davranıyor muyuz? Kişi, hayata karşı kendi ön yargıları, değerleri ve öğrenimleriyle bir bakış açısı geliştirir. Geçmişin gölgesinde edinilen deneyimlerle, oluşan kalıp ön yargılar, yanlış varsayımlar ve yanlış değerlendirmeler bilişsel çarpıtmalara zemin hazırlar. Daha basite indirgersek, dış dünyadan ziyade, vücudun verdiği basit bir baş ağrısı sinyali bile yanlış yorumlanıp, “acaba beynimde tümör mü var” diye gerçekliği araştırılmamış koca bir endişeye dönüşebilir. Yani dış dünyadan önce kişi kendi bedensel uyaranlarını, duygularını dahi, farklı ve yanlış yorumlayabilir. Bu da kişilerin ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz, kaygı yaratıcı, depresif belirtilere sebep olur. Farkındalık temelli bilişsel terapilerin bahsedilen bu belirtileri azalttığı yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Kenny ve Williams, 2007). Kişinin kendine veya dış dünyaya karşı yaptığı bilişsel çarpıtmaları görüp, baş etme konusunda bilinçli farkındalık önemli bir rol oynar. Dr. Jon Kabbat-Zinn tarafından Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği açılmasıyla, farkındalık kavramı popülerleşerek (Schmidt 2011) psikiyatrik bozuklukların tedavisinde önemli bir yere gelmiştir. Sonrasında ise Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi, Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı, Diyalektik Davranış Terapisi, gibi terapi yöntemlerinin odak noktasında durarak psikiyatrik bulguların çözülmesinde dikkat toplamıştır (Davis ve Hayes 2011). Brown ve ark. (2009) ise farkındalığı gerçeklikle en yakın temas olarak nitelendirmiştir.

Bilinçli farkındalık son dönemde ruh sağlığı açısından oldukça önemle üzerinde durulan bir ruh sağlığı bileşeni olarak görülmekte ve üzerinde birçok çalışma yürütülmektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalık halinin yaşam kalitesini arttırdığına dair inanışlar da bu değişkenin özellikle depresyon ve kaygı gibi ruh sağlığı göstergeleriyle olan ilişkisinin irdelenmesini sağlamıştır. Carlson ve Brown (2005), tarafından yapılan bir çalışmada, farkındalığın yüksek olumlu duygulanım ve düşük olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Arslan (2018), tarafından yürütülen bir diğer çalışmada ise bilinçli farkındalık seviyesinin artmasıyla depresyon seviyesinin azaldığı

saptanmıştır. Literatür çalışmasında bilinçli farkındalığın farklı değişkenler arasında ilişkiyi gösteren birçok çalışmaya yer verilmiştir. Yazarın bilgisi dahilinde, bilinçli farkındalığın depresyon ve kaygı ile ilişkisinde, arka planda aracı rolünü üst bilişlerin ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün üstlendiğini araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, bilinçli farkındalığın psikopatoloji göstergeleri olan depresyon ve kaygıyla nasıl bir ilişki içinde olduğuna bakılarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerin bu ilişkide aracılık rolünün olup olmadığı bu çalışmanın problemi oluşturmaktadır.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu çalışma; bilinçli farkındalık ve psikopatoloji göstergeleri olan depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerin aracılık rolünü ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Çalışmada, Bilinçli farkındalığın, anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisinin üst bilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinden gerçekleştiğine dair kanıt aranmaktadır.

### **Araştırmanın Önemi**

Alanyazında, bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasında farklı değişkenler kullanılarak yapılan çalışmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmaların büyük bir çoğunluğu bilinçli farkındalık ile kaygı, depresyon, yaşam doyumu, stresle başa çıkma, öznel iyi oluş gibi kavramların ilişkilendirilmesi ile oluşmuştur. Ancak bilinçli farkındalık değişkeninin nasıl olup da kaygı ve depresyona bağlandığı, tam olarak cevaplanamamıştır. Bu çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst-bilişlerin bu aracılık rolünü üstlenmiş olabileceği hipotezi test edilerek, bu alandaki araştırmalara bir katkı sağlanması amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Hipotezleri**

H1: Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide üst-bilişlerin aracı rolü vardır.

H2: Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü vardır.

## **Sayıtlar**

Çalışmaya katılarak destek veren tüm katılımcıların, kullanılan ölçeklere, düşünceleri doğrultusunda gerçek, dürüst ve samimi yanıtlar verdiği varsayılmaktadır.

## **Sınırlılıklar**

1. Çalışma 2020 yılında, İstanbul'da yaşayan 103 erkek ve 137 kadın olmak üzere toplam 240 katılımcı ile sınırlıdır.
2. Çalışmada elde edilen bulgular, Üst Bilişler Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Kısa Semptom Tarama Envanteri'nin sunduğu niteliklerle sınırlıdır.
3. Çalışma yürütüldüğü sırada ortaya çıkan COVID-19 salgını etkileri katılımcıların cevaplarına yansımış olabilir.

## **Tanımlar**

- **Bilinçli Farkındalık (Mindfulness);** Kişinin “an” da deneyimlediği olaya, duygu düşünce ve davranışını odaklayarak, yargısız, kabullenici ve affeden bir tutum göstermesidir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık için kabullenmek ve yargılayıcı olmamak vurgulanan temel noktadır (Arslan, 2018).
- **Üst Biliş (Metacognition);** Genel olarak düşünce hakkındaki düşünceler olarak tanımlanabilir (Karakelle & Saraç, 2010). Kişinin düşünceleriyle ne yaptığı, düşüncelerine, hafızasına, görseline vs. nasıl şekil verdiği ile ilgilidir. Hıdıroğlu (2018) üstbilişi, bilişin başta olmasıyla, kişinin zihinsel eylemlerine dair sahip olduğu düşünceleri içine alması olarak tanımlamıştır.
- **Belirsizliğe Tahammülsüzlük (Intolerance of Uncertainty);** Olayın meydana gelme ihtimaline bakmaksızın olaya karşı bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan negatif yaklaşma eğilimi, tahammülsüzlük olarak tanımlanmaktadır (Buhr & Dugas, 2002). Belirsizliğe tahammülsüzlükte endişe ve kaygı duyguları egemen olmaktadır (Geçgin ve Sahranç, 2017).

# BÖLÜM 1: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

## 1.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığın kökeni Budizm temelli meditasyon tekniklerinden gelmektedir. Farkındalık, bu tekniklerin kalbidir (Kabatt-Zinn, 2003). Farkındalık meditasyonu olarak anılan teknikle birlikte, kişi devamlı olarak nefes alış-verişine, beden duyumuna, duygulara ve zihnin akışında yer alan düşüncelere kanalize olmaktadır (Çatak, Ögel 2010). Farkındalık meditasyonu, kişinin deneyimlediği her durumu kabul ederek ve farkına vararak, iyi oluş düzeyinin arttırmaya yöneliktir (Germer, Siegel, ve Fulton 2005). Fakat bilinçli farkındalığı yalnızca Budist geleneğinden ibaret olarak değerlendirmek yanlıştır. Farkındalık herkese hitap eden, herkesin yarar sağlayabileceği ve herkes tarafından uygulanabilen bir tekniktir. Bu nedenle Batı toplumlarında da çalışmalara dahil edilmeye ve kullanılmaya başlanmıştır (Kabatt-Zinn, 2003). Farkındalık, "bilinçli olarak, şu anda ve yargısız bir şekilde deneyimin an be an gelişmesine dikkat ederek ortaya çıkan farkındalık" olarak tanımlanmaktadır (Kabatt-Zinn, 2003, s.145). Farkındalık, odaklanmayı şimdiki an deneyimine devam ettirmek ve akılda ortaya çıkan şeyi gözlemlemek için esnek bir dikkat düzenleme stilini sürdürmede hem sürekli dikkat hem de dikkat değiştirme mekanizmalarını gerektirir (Bishop ve diğerleri, 2004; Herbert ve Cardaciotto, 2005; Keng, Smoski ve Robins, 2011).

Diğer bir tanımla, farkındalık, yargılayıcı olmayan ve kabul edici bir şekilde o anda ki deneyime odaklanmayı ifade eder (Bishop ve diğerleri, 2004). Kişinin an da yaşanan deneyime odaklanması dikkat gerektirir. Bu tanım göz önüne alındığında, dikkatli bir kişi, yüksek dikkat seviyesine ve her anın deneyimine ilişkin yüksek standart farkındalığına sahip kişidir. Bununla birlikte, dikkat kapasitesi sınırlı olduğu için, dikkat, kendine referanslı işleme ve ruminasyon gibi psikolojik sıkıntı ile ilgili bazı süreçler tarafından yakalanmayacak şekilde gelişmiştir (Nolen-Hoeksema, 2000). Bu nedenle, tersine, düşük farkındalık düzeyine sahip bir kişi, buraya ve şimdiye düşük düzeyde dikkat çekmeye meyillidir ve dikkati kolayca başka yöne yönelir (Brown ve Ryan,

2003). Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006), farkındalığı, yönlerini gözlemleyerek ve tanımlayarak, farkındalıkla hareket ederek, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik olarak tanımlar. Bear ve arkadaşlarının tanımına istinaden, içsel deneyimlerin farkında varıp, yargılamadan kabul edilerek yaşanması bilinçli farkındalığın bir sonucu olarak görülebilir. Germer, Siegel ve Fulton bilinçli farkındalığın özelliklerini bazı kavramlarla ifade etmiştir; bu kavramlar aşağıda sıralanmıştır.

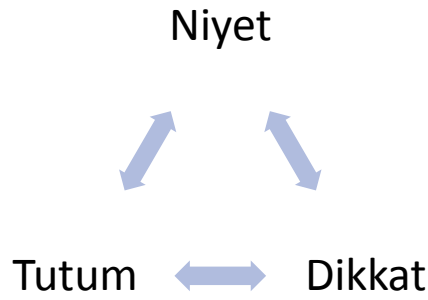
- Bir konsept içinde değildir; Düşünceye ait herhangi bir süreçten geçmeden oluşan farkındalıkla ilgilidir.
- Anda yaşanır; Tamamıyla içinde bulunan ana odaklıdır. Deneyimler üzerine oluşan düşünceler, anın bir hamle sonrasıdır.
- Kabul edicidir; Deneyimlerin oluşandan başka şekilde gerçekleşmesi dilenirse, bilinçli farkındalık, özgür biçimde gerçekleşmez.
- Niyetseldir; Dikkat bilinçli farkındalık için önemlidir. Dikkatin an da yaşanan deneyime odaklanması, farkındalığı sürekli hale getirir.
- Gözlem içerir; yaşanan durumu gözlemleyerek, düşünceyi ve bedeni yakından hissettirir.
- Kelimelere ihtiyacı yoktur.
- Keşifçidir; Algının her detayını araştırmak ister.
- Özgürleştirir; koşullu üzüntüden uzaklaşmayı kolaylaştırır (Germer, Siegel ve Fulton 2005, akt. Özyeşil ve ark., 2011).

Görülmesi üzerine, farkındalığın pek çok sayıda operasyonel tanımı mevcuttur. Bu tanımların fazlalığı, farkındalığın fazla bileşenden oluşmasından dolayıdır. Temel

olarak bu bileşenler, ana odak, içsel gözlem, kabulleniş ve yargısızlık olarak ifade edilebilir (Ögel, Çatal 2010). Literatürde, farkındalığın altında yatan mekanizmaları açıklamaya çalışan bazı teoriler bulunmaktadır. Farkındalık, kişinin ihtiyaçlarına, değerlerine ve ilgi alanlarına uygun davranışları seçmede kolaylaştırıcı bir faktör olabilir, bu nedenle farkındalık, kendi kendini düzenleyen faaliyet ve temel ihtiyaçların karşılanması yoluyla refah için kolaylaştırıcı bir faktör olabilir (Brown & Ryan, 2003; Hodgins & Knee, 2002; Ryan & Deci, 2000). Farkındalığın altında yatan mekanizmaları açıklayan bir diğer teorik çerçeve, sibernetik teorilerden biri olan kontrol teorisidir. Bu teoriye göre, dikkat, davranışın düzenlenmesinde çok önemli olan hem iletişim hem de kontrol süreçlerinin önemli bir parçasıdır. Alkol veya uyuşturucu etkisi altında olma gibi düzensizlik sürecinde, sağlıklı yaşam durumuna dönmek için vücudun bölümlerinde iletişimi yeniden kurmaya dikkat etmek gerekir ve farkındalık bu dikkati artırır ve refahı iyileştirir (Brown & Ryan, 2003). Buna paralel olarak, Ögel ve ark. (2014) yaptığı çalışmada da bilinçli farkındalığın bağımlılık tedavisinde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Ek olarak Tırışkan ve ark. (2015), bağımlılık tedavisinde nüksün bilinçli farkındalıkla azaldığını tespit etmiştir.

Bu teorilere ek olarak Shapiro (2006) ve meslektaşları, farkındalığın eşzamanlı olarak ortaya çıkan niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç bileşeni olduğunu ifade ederek, bilinçli farkındalığın bahsedilen bu üç bileşenle daha kolay anlaşılacağını savunmuştur. İlk bileşen olan niyet, latince “intendere” kelimesinden doğmuştur. Niyet kişinin amacının ne olduğu üzerine odaklanır. Örneğin kişinin amacı Covid’e yakalanmamaksa, bu amaç doğrultusunda, kişi, maske kullanımına dikkat edip, yakın temastan kaçınarak, kalabalık ortamlarda bulunmamaya gayret gösterip, beslenmesine dikkat eder. Örnekte de verilmesi üzerine, kişi niyeti doğrultusunda davranışlarını şekillendirir. Niyet davranışın yanı sıra kişinin zihinsel süreçleri üzerine de bir etkiye sahiptir. Niyet doğrultusunda düşünüp, hareket etmek birbiriyle bağlantılı durumlardır. Dolayısıyla niyetin bilinçli farkındalık için kalp görevi gördüğü söylenebilir (Alidina, 2017). Shaipiro, bilinçli farkındalığın, ikinci bileşenin dikkat olduğunu öne sürmüştür. Dikkat farkında olmakla eşdeğerdir (Gözalın, 2013). Rapp (1982), dikkati zihnin açıklığı ve algılama seviyesi olarak tanımlamıştır. Ayrıca bilgiyi işleme sürecinde dikkat önemli bir rol oynamaktadır (Er, 2002). Kişinin duruma veya olaya karşı dikkatini odaklaması

farkındalık için gereklidir. Atalay (2018), fark etmek için dikkat kesilmek gerektiğini ifade etmiştir. Verilen ilk örnek üzerinden gidilirse, kişi bulunduğu yerin kapalı ve kalabalık olmamasına dikkat edip, kalabalık ortamda bulaş riskinin fazlalığının bilincinde davranarak, niyetiyle dikkatini paralel kullanır. Son olarak bilinçli farkındalığın üçüncü bileşeni olarak, tutum, karşımıza çıkmaktadır. Tutum, kişinin niyet ve dikkati aracılığıyla kazanımda bulduklarını hangi tutumla değerlendireceğini, ifade eder. Kişi deneyimlediği zihinsel ve çevresel durumlar doğrultusunda bilinçli olarak tutum oluşturabilir. Yani kişi niyet ve dikkati aracılığıyla pandemi dönemi boyunca kapalı ve kalabalık ortamlarla arasına mesafe koyarak, Covid'e yakalanma riskini minimuma çekebilir. Bu durumda inançları doğrultusunda sınırlamalarını gevşeterek, serbest hale getirebilir (Alidina, 2017). Aşağıda bu üç bileşenin ilişkisi gösterilmiştir.



**Şekil 1.** Niyet, Dikkat ve Tutum İlişkisi (Alidina, 2017)

Şekilde de gösterilmesi üzere niyet, dikkat ve tutum birbirinden ayrı süreçler veya aşamalar değildir. Tek bir döngüsel sürecin iç içe geçmiş yönleridir ve eş zamanlı olarak meydana gelerek yeniden algılama adı verilen perspektifte önemli bir değişim yarattıkları öne sürülmüştür. Daha sonra bu yeniden algılama, öz düzenleme mekanizmalarını etkileyerek psikolojik iyi oluşu olumlu etkileyen olumsuz belirtilerde azalma, değerlerin netleştirilmesi, bilişsel, duygusal ve davranışsal esneklik gibi olumlu sonuçlara neden olur. Ayrıca nörobilimsel çalışmalar, yüksek düzeyde yatkinlik farkındalığına sahip kişilerde yüksek prefrontal kortikal aktivasyon, gelişmiş prefrontal kortikal düzenleme ve daha az iki taraflı amigdala aktivitesi olduğunu gözlemlemiştir.

Bunun da ruh sağlığı üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğu gösterilmiştir (Creswell, Way, Eisenberger ve Lieberman, 2007). Ayrıca, dorsolateral prefrontal korteks, sorunlu sonuçları kendi kendine düzenlemekten sorumludur (Kerns ve diğerleri, 2004; Miller ve Cohen, 2001) ve bu korteks, yüksek düzeyde eğilimsel farkındalığa sahip kişilerde daha aktiftir (Feltman, Robinson ve Ode, 2009; Ochsner ve Gross, 2008). Sonuç olarak, farkındalığın altında yatan mekanizmaların anlaşılması için, kendi kaderini tayin teorisi, kontrol teorisi, repercieving kavramı ve nroabilim ile ilgili çalışmalar gibi bazı araştırmalar bulunmaktadır; bunların tümü, eğilimsel farkındalığın olumlu sonuçlarla olumlu bir ilişkisi olduğunu ileri sürmektedir.

## **1.2. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temelleri**

Birçok terapist bilinçli farkındalık tekniklerine tedavi rasyonelinde yer vermektedir (Germer, 2009). Bu bağlamda bilinçli farkındalığın kuramsal temellerle ilişkisini anlamak önemli olacaktır.

### **1.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikanalitik Yaklaşım**

Psikanalitik, Budist psikolojisinin teknik ve görüşlerine özellikle Jung ile beraber dikkat vermeye başlamıştır. Bilinçli farkındalık ve psikanalitik, düşüncenin salt bir şekilde gözlemlenmesi sonucu oluşan farkındalıkla özgürleşmenin mümkün olabileceğini vurgular (Boylu, 2018). Freud'un ortaya koyduğu "ideal mind" kavramsal olarak bilinçli farkındalık ile örtüşmektedir (Epstein, 1998). Hem psikanalitik yaklaşımda hem de bilinçli farkındalıkta ie dönük keşif önemli bir noktadır. Her ikisi için de kişinin içsel sürecini gzlememesi ve bu gözlemlerle farkındalık kazanarak, deneyimleri kabul etmek, değişimin gerçekleşmesi için ilk adım olarak ifade edilir (Özyeşil, 2011). Budizm öğretisini aydınlanma yolu olarak ifade eden psikanalitik yaklaşım alanındaki önemli temsilcilerden biri Erich Fromm'dur (zen, 2017). Ivey (2015), psikolanalitik terapinin bir parçasının farkındalık olduğunu ifade ederek, farkındalıkla tolere edilen deneyimlerin bilindişi önemini vurgulamıştır. Ivey'e göre farkındalık psikoanalitik terapinin temelini oluştırmaktan ziyade, temel yapı taşlarından biri olarak karşımıza çıkar.

### **1.2.2. Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Yaklaşım**

Budist psikolojisinde ve Budist psikolojinin içerdiği çeşitli görüşlerden sıklıkla faydalanan bilişsel-davranışçı yaklaşımda kişilerin zihinlerinde yer alan düşüncelerin hem dünyaya olan bakış açılarını ve hem de davranışlarını etkilediği özellikle vurgulanmaktadır. Buna ek olarak bilişsel-davranışçı yaklaşım ve Budist psikoloji düşünce özelinde belirli konuları öğretmeye çalışır. Düşüncenin ilk ortaya çıkış sürecini ve nasıl ortaya çıktığını, düşüncenin sonuç olarak ortaya neler çıkardığını, ortaya çıkan bu birbirinden farklı istek ve düşünce ile deyim yerindeyse nasıl başa çıkılacağını, bunları yaparken zihinlerini eğitme yöntemlerini öğretmek bu konuların başında gelmektedir. Sunulan iki yaklaşımında danışanı cesaretlendirme ve motive etme noktasında düşünce ve duyguları fark ettirmek ve bunları düzenlemek yer almaktadır (Özyeşil, 2011). Bu yaklaşımlarda bilişsel düzeydeki değişimde bireyin tarafsız ve yargılama yapmadan kendi düşüncelerini gözlemlemesi bir gerekliliktir (Ülev, 2014).

Bilişsel-davranışçı terapilerde “üçüncü nesil” veya “üçüncü dalga” olarak isimlendirilen farkındalık temelli terapiler karşımıza çıkmaktadır. Bu isimlendirmenin nedeni bilişsel-davranışçı yaklaşımında karşımıza çıkan yöntemlerle son zamanlarda temelinde farkındalığı bulduran terapilerin, yöntem ve tekniklerinde duygu düzenleme, dikkat düzenleme, üst-bilişsel stratejileri kullanma, maruz bırakma ve benzeri tekniklere sıklıkla başvurmamasından kaynaklanmaktadır. Bu tekniklerle amaçlanan kişinin hem duygularının hem de düşüncelerinin eksiksiz bir tamlikte ve doğru bir biçimde farkında olmasını sağlamaktır (Çatak ve Ögel, 2010).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımla içerdiği birden fazla ortak yöne ve üçüncü nesil terapilerin ortaya çıkışında bir neden olarak görülse de geleneksel bilişsel-davranışçı yaklaşımda ve bilinçli farkındalıkta birbirinden farklı yönler de bulunur. Bilinçli farkındalık ana odağına düşüncelerin ve fikirlerin işlevlerini alırken, bilişsel-davranışçı yaklaşımda ana odakta bilişlerin ne kadar önemli olduğu ve bunların içeriğinin değiştirilmesi yer alır. Çarpıtılan düşünceleri düzeltmek ya da değiştirme çabası olmamak bir yana, kişinin düşüncelerini çarpıtılmış veya gerçekçi şeklinde kategorize etmemek ise bilinçli farkındalığı bilişsel-davranışçı yaklaşımla ayıran en önemli

noktalardan biridir. Bilinçli farkındalıkta kişinin gözleme alanına düşüncelerini alması ve onlarla ilgili değerlendirmelerden kaçınması önem verilen konudur (Ülev, 2014).

### **1.2.3. Bilinçli Farkındalık ve Gestalt Kuramı**

Gestalt kelime anlamı olarak Almanca'da şekil ve form anlamına gelir. Analitik bakış açısından farklı olarak, algının duyuşsal öğelere ayrılarak anlaşılmasının mümkün olmadığını savunur (Candır ve Çelik, 2019). Anlam oluştururken ve tecrübe ettikleri deneyimlerden anlam çıkarırken insanların şema oluşturduklarına inanan Gestalt terapistleri, organizmaya bir bütün olarak bakmaktadırlar. Bu yaklaşımın odağında yoğunlukla varoluşsal anlam, içinde bulunan anlarda yaşanan anlık deneyimler, bireyler arası ilişkiler ve bütüncül birleşme bulunur (Erford, 2013). Gestalt yaklaşımında an ve hazır oluş önemli olandır. Özellikle şimdinin farkında olmak gerekmektedir. Fritz Perls (Gestalt terapisinin kurucu ismi) bu terapide tedavi gücünün dikkatten geldiğini ifade ederken, bu dikkati de mevcut durumu kabul etmek olarak tanımlar. Burada olduğu gibi olumlu veya olumsuz her durumu kabullenmek bilinçli farkındalık yaklaşımının da odağıdır (Shapiro ve ark., 2006).

Şu anı yaşamak ve şu an için yaşamak konusunda ayırım yapılması gerektiğini belirten Gestaltçı yaklaşımı savunanlara göre, şu anın içinde yaşamak, şu an için yaşamaktan farklıdır (Özen, 2017). Kadercilik ve dürtülerle hareket ederek günün sonunda hedonist bir bakış açısına sahip olarak kişilerin şu an için yaşamasının nedenleri olabilir. Bu şekilde gelişen bir süreçte kişiler tutumlarının sonuçlarından kaçınırlar. Bu noktada ise yapılan incelemeler bilinçli farkındalık yaklaşımının belirtilen nedenlerle olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğunu, bunun sebebi olarak da bilinçli farkındalıkta tam bir farkındalık durumu bulunduğunu belirtmiştir (Brown ve Vansteenkiste, 2006).

### **1.2.4. Bilinçli Farkındalık ve Hümanistik Yaklaşım**

İnsancıl yaklaşım olarak da ifade edilen Hümanist yaklaşım; geçmişte yaşanan olaylar ve problemler yerine, şu ana ve işlevselliği net bir şekilde odaklanarak ilişkiyi temel almak üzerine kuruludur. Bu yaklaşım içerisinde özgür ve sorumluluk sahibi olduğu

için insanlığın tamamının büyüyüp geliştiği ifade edilir. Hümanist yaklaşım da farkındalığı temel alan yaklaşımlardaki gibi içinde bulunan anda yani şimdide ve burada odaklanırken yargılayıcı bir tutum sergilemeye karşıdır (Erford, 2013).

Budist psikoloji ile birlikte incelendiğinde İnsancıl Yaklaşımın da Budist psikoloji gibi kişinin dünü olan geçmişine ya da yarını olan geleceğine takılı olmak yerine içinde olduğu ana odaklandığı görülmektedir. Kişisel dönüşümdeki en önemli kaynak bilinçli farkındalık kavramlarının temelini oluşturan kabul ve farkındalık olarak Hümanist yaklaşımı benimsemiş terapistler tarafından temel alınmaktadır. Her iki yaklaşımın bir diğer ortak önem noktası ise koşulsuz kabuldür (Özyeşil, 2011; Tuncer, 2017).

### **1.3. Bilinçli Farkındalık ve Ruh Sağlığı İlişkisi**

Farkındalığı incelemeye yönelik araştırmalarda son zamanlarda bir artış olmuştur (Bao, Xue ve Kong, 2015; Dixon ve Genel, 2016; Peters, Eisenlohr-Moul ve Smart, 2016; Quaglia, Braun, Freeman, McDaniel ve Brown, 2016, Yılmaz 2020). Kökeni Budizme dayanan farkındalık, uzun zamandır terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır (Segal ve ark. 2002). Bilinçli farkındalığın, psikoterapi olarak disipline edilmesi Dr. John Kabat-Zinn tarafından gerçekleştirilerek, öğretilen bir uygulama şekline getirilmiştir (Bilgili, 2020). Bilişsel davranışçı terapilerin içerisinde değerlendirilen, farkındalık temelli terapi (Ögel, Çatak 2010), davranışçı terapilerin üçüncü dalgası olarak tanımlanmaktadır (Hayes, 2004). Farkındalık temelli terapiyle kişide farkındalık seviyesinin arttırılması üzerine çalışılır (Ögel, Çatak 2010). Bilinçli farkındalık psikolojik sıkıntılara sebep olan olaylarla uğraşıp değiştirmek yerine kabul edilmesinin gerekliliğini vurgular (Siegel ve ark. 2009).

Özyeşil (2011), bilinçli farkındalığı öz-anlayışın temel bir parçası olarak değerlendirmektedir. Öz anlayış üzüntü, stres, acı yaratan durum ve olay karşısında herhangi bir kişiselleştirme yapmadan, bu durumu herkesin yaşayabileceğini bilip, deneyimlerini yargılamadan kabullenmesiyle gelişir. Öz-anlayış sözcüğünün içinde barındırdığı anlamdan da anlaşılması üzere kişi özüne karşı şefkat dolu yaklaşım, bağışlayıcı bir tutum içerisindedir. Deneyimleri yargılamamak, kişiselleştirmeden görmek ve kalıcı olmadığını bilmek öz anlayışın gerçekleşmesi için önemlidir. Öz

anlayış, negatif duygu ve düşüncelerin etkisi karşısında koruyucu bir görev üstlenir (Neff ve ark. 2007). Kişi öz-anlayışa bilinçli farkındalığı aracılığıyla ulaşır. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi şu anda yaşanan duruma odaklanarak, durumun kabulüne ve gerek zihinsel gerekse çevresel faktörlerin farkına varmasına imkân sağlar (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık, geçmiş deneyimlerin endişeleriyle zihnini doldurmaktansa, onları olduğu gibi kabul edip geride bırakabilmeyi, geleceğin kaygılarından uzaklaşmayı ve ana odaklanmayı sağlar (Desmond, 2015). Öz anlayış ve bilinçli farkındalık tanımları göz önüne alındığında birbirleri için tamamlayıcı görev üstlendikleri söylenebilir. Neff (2003), içinde bulunan durumlara bilinçli farkındalıkla yaklaşmanın öz anlayışı geliştirdiği ifade eder. Örnekle açıklamak gerekirse “Şu anda ne yaşıyorum?” düşüncesi bilinçli farkındalıkla oluşur. “Bu yaşadıklarımnda kendime nasıl destek olabilirim?” ise öz- anlayışı kapsamaktadır (Germer ve ark., 2005). Yıldırım (2020), yaptığı çalışma sonucunda bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır.

Bilinçli farkındalık ruh sağlığını etkileyen önemli değişkenlerden biridir. Depresyon ve anksiyete gibi ruh sağlığı göstergelerinde bilinçli farkındalık ilişkisi birçok araştırmaya konu olmuştur (Baer, 2003). Depresyon (çökkünlük), çaresizlik, üzümlük ve karamsarlığın eşlik ettiği üzgün bir ruh halidir. Kişi depresyondayken, kendine ve etrafa yönelik olumsuz bakış açısına sahip olmakla birlikte, odak ve dikkatte zayıflama, umutsuzluk, değersiz hissetme, her şeyin daha fazla kötüye gideceği inancına sahiptir (Batmaz, 2014). Yalom (2006), depresyonu olan kişilerde sıklıkla Beck’in bilişsel üçlüsü olarak adlandırılan, düşünce yapısının olduğunu ifade etmiştir. Kişinin kendine, çevreye ve geleceğe dair olumsuz ve karamsar düşünceleri bahsedilen bilişsel üçlüdür. Literatürde, bilinçli farkındalık seviyesinin, depresyon, anksiyete ve stres düzeyine olumlu katkı sağladığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Dabanlı, Yüksel ve Yılmaz, 2020). Kenny ve Willams (2006) tarafından Oxford Üniversitesi’nde yürütölen bir çalışmada, farkındalık temelli tedaviyle katılımcıların depresyon seviyelerinde azalmalar olduğu saptanmıştır.

Bilindiği gibi depresif dönemler genellikle stresli yaşam olaylarından sonra başlar (Hammen, 2005; Steffen, Austin ve DeBarros, 2017) ve algılanan stres, depresyonun

hem başlangıcı hem de sürdürülmesinde önemli bir faktördür (Monroe, 2008). Farkındalık temelli müdahaleler, insanlara farkındalık becerilerini öğreterek stres belirtilerini de azaltır (Chiesa ve Serretti, 2011; Fjorback ve diğerleri 2011; Kabat-Zinn, 1982). Bu tanım göz önüne alındığında, farkındalık becerilerinin gelişimi, diğer birçok patolojik hastalıkların tedavisinde de önemli bir rol alabileceğini öne sürmektedir. Stres seviyesinin azalması, bilinçli farkındalık seviyesinin artmasıyla paraleldir (Arslan, 2018). Yüksel (2014), yaptığı çalışmasıyla, bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla, depresyon belirtilerinin azaldığını ortaya koymuştur. Kronik depresyon tanısı almış bireyler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada ise farkındalık temelli bilişsel terapi aracılığıyla kişilerin, depresyon puanlarında azalmalar olduğu saptanmıştır (Barnhofer ve ark. 2019). Ülev (2014), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmasında, bilinçli farkındalığın, depresif belirtiler üzerinde etkiye sahip olduğunu ifade ederek, çalışma verileri doğrultusunda, depresif belirtilerin, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça, azalma göstereceğini ifade etmiştir. Çalışmalar göz önüne alındığında, depresyon tedavisinde bilinçli farkındalığın önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Ek olarak, bilinçli farkındalığın, ruminasyonu (tekrarlayıcı olumsuz düşünce zinciri) azaltarak, depresyon ve anksiyete seviyeleri üzerinde de azalma gösterdiği tespit edilmiştir. (Desrosiers ve ark., 2013).

Anksiyete kişilerde tehlike veya tehdit içeren durumlara karşı ortaya çıkan, gelecekle ilgili endişeleri içeren ve bedensel reaksiyonlarla da (kasların gerilmesi, terleme, çarpıntı vb.) kendini belli eden, hoş olmayan bir duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır (Lewis, 1970). Daha sonraları ise, anksiyetin "durumluk" ve "sürekli" olmak üzere iki farklı kavramı içerdiği üzerinde durulmuştur (Spielberger, 1966, 1972). Sürekli anksiyete kişinin kaygı düzeyi açısından genel yatkınlığına işaret eder. Dolayısıyla, kişisel bir özelliktir ve süreklilik içerir. Anksiyete seviyesi yüksek olan kişiler, sürekli olarak, durumları tehlikeli veya tehdit edici olarak algılamaya ve anksiyeteyi deneyimlemeye genel yapı olarak daha yatkındırlar (Spielberger, 1972). Durumluk anksiyete ise, kişinin anksiyete düzeyinde durumsal değişikliklere bağlı olarak meydana gelen geçici değişimleri yansıtır. Başka bir deyişle, stres veya tehlike içeren durum karşısında kişinin verdiği geçici duygusal tepkidir. Aşırıya kaçmamış, belirli seviyede anksiyete kişinin tehlikeye yönelik aldığı önlem olarak değerlendirilerek

“normal” olarak tanımlanır (Suadiye ve Aydın, 2009). Diğer yönden hayatın her alanını (aile, sosyal, iş) etkisi altına almış, işlevselliği etkileyecek seviyeye gelen anksiyete, “anksiyete bozukluğu”, tanısını alabilir (Stahl, 2013).

Kaygı bozukluğu en sık görünen ruhsal hastalıkların başında yer alır. Kadınlarda görülme oranı %22,6 erkeklerde ise bu oran %9,7 şeklindedir (“En Sık Görülen Psikolojik Rahatsızlıklar”, 2016). Kısmetoğlu (2019), tarafından yürütülen çalışmada bilinçli farkındalığın, kaygı üzerinde önemli bir rol oynadığı ortaya konarak, bilinçli farkındalık ile kaygının negatif yönlü anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu ifade edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin katılımıyla yürütülen ve benzer bir sonuç veren diğer bir çalışma sonucuna göre, bilinçli farkındalığın anksiyete ile ilişkisinde negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç göz önüne alındığında, bilinçli farkındalık seviyesinin artması, anksiyete belirtileri üzerinde azalma görülebileceğini göstermektedir (Ülev, 2014). Benzer olarak yapılan bir çalışmada ise, katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık teknikleri sayesinde, katılımcıların anksiyete seviyelerinde azalma gözlemlenerek, umut seviyelerinde artış tespit edilmiştir (Sears ve Kraus, 2009). Boğdan (2020), tarafından yürütülen diğer bir çalışmada, anne kaygısının ergen kaygısı üzerinde bilinçli farkındalığın etkisine bakılmıştır. Çalışma 14-17 yaş aralığını kapsayan ergen katılımcı ve anneleri olmak üzere 276 katılımcıdan oluşmuştur. Değişkenler arasındaki ilişkilerin korelatif olarak anlamlı ilişkisi doğrultusunda aracı etki analizi uygulanarak, anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerinde etkisi anlamlı bulunmuş, bu ilişkide bilinçli farkındalığın tam aracı etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur.

Literatürde rastlanan bilinçli farkındalık ile ilgili bir çalışmada, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre, bilinçli farkındalık ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Boylu, 2018). Kişinin kendisini üzen, acı yaratan duygu ve düşüncelere sarılmak yerine, bunları farkındalıkla kavrayarak kabul etmek bilinçli farkındalığın özelliklerindedir (Yılmam, 2019). Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından, üniversitede öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalığın artması, duygusal zekanın da artmasına olanak sağlayarak, psikolojik iyi oluşun sağlanmasına

katkıda bulunduğu ifade edilmiştir. Falkenström (2010), benzer yaptığı çalışmasıyla, bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasında olumlu bir ilişki tespit etmiştir. Yükselbilgili (2020) tarafından yürütölmüş bir diğer çalışmada ise bilinçli farkındalığın bireysel mutluluk üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve mutluluk arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Brown ve Ryan (2003), tarafından farkındalığın dikkatli katılım, daha yüksek yaşam doyumu, benlik saygısı ve düşük seviyelerde depresyon, öz bilinç, öfke-düşmanlık ve nevroitiklik ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Dikkat gelişimi üzerine yapılan bir araştırma, herhangi psikolojik tanı almamış öğrencilerin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada ön-test ve son-test modeli kullanılmıştır. Katılımcılara verilen bilinçli farkındalık ve dikkat eğitimiyle, dikkat gelişimine bakılmıştır. Bu eğitim sayesinde öğrencilerin dikkat gelişimlerinde artış olduğu gözlemlenmiştir (Bıyıklı, Işık ve Doğan, 2020).

Brown ve Ryan (2003) yaptığı bir çalışmada farkındalığın, ayrımcı düşünce yoluyla yoğun bir deneyim taraması olmaksızın, deneyim sunmak için netlik ve canlılık sağlayarak ve yaşamla duyuşsal bağlantıyı teşvik ederek, refahı doğrudan sağladığını belirtmişlerdir. Carlson ve Brown (2005) tarafından yapılan diğer bir araştırma ise, farkındalığın daha düşük olumsuz duygulanım ve daha yüksek olumlu duygulanım içeren yüksek iyi oluş düzeyleri ile ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Diğer taraftan, dikkat ve farkındalığın önemli düzeyde bağlantılı olduğu bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada dikkatli bir konumda olmanın ileri ruh sağlığı ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Lau ve diğerleri, 2006). Kısaca, farkındalık, farkındalığın netliği ve deneyimin tarafsız işleyişi ile ilgilidir ve düzenleyici eğilimleri daha güçlü bir farkındalık, anlama ve duyuş onayını ve hoş olmayan zihinsel durumları onarmak veya yenilemek için üstün bir beceri içermektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Giderek artan sayıda araştırma, farkındalığın, yaşam kalitesi (Nyklíček ve Kuijpers, 2008), öznel iyi oluş (Keng ve diğerleri, 2011; Norton ve diğerleri, 2015) dahil olmak üzere ruh sağlığının birçok yönü için faydalı olduğunu göstermektedir (Baer, 2009; Brady ve Whitman, 2012; Herbert ve Cardaciotto, 2005). Bilinçli farkındalık depresyon, kaygı gibi çok yaygın görünen psikolojik sorunlar üzerinde önemli etkiye sahiptir (Al-Ghalib ve Salim, 2018). 928 kadın üzerinde yürütölen bir çalışmada, depresyon

belirtileri, algılanan stres ve intihar fikirleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolüne bakılmıştır. Araştırma sonucuna göre, intihar fikirleri ve stres üzerinde depresyonun önemli bir rol oynadığı bulunarak bilinçli farkındalığın depresyon seviyesinin düşürülmesinde pozitif bir etkiye sahip olduğu ortaya konmuştur (Anastasiades ve ark., 2017). Ayrıca yapılan bir diğer çalışmada, Farkındalığın stresin azalmasına önemli ölçüde katkı sağladığı görülmüştür (Atanes vd., 2015; Baer, Carmody ve Hunsinger, 2012; Bao vd., 2015). Dabanlı, Yüksel ve Yılmaz (2020), tarafından hamile kadınlarda, bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini araştırmak adına bir hastanenin kadın doğum birimine yatan, 282 hamile kadınla araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, hamile kadınların bilinçli farkındalık seviyeleri yükseldikçe, depresyon, anksiyete ve stres seviyelerinde düşüş görülmüştür. Hamile kadınlar üzerine yürütülen benzer bir diğer çalışma da ise, bilinçli farkındalık puanının artmasıyla, stresin azaldığı ve bunun yanı sıra bilinçli farkındalığın, doğum öncesi ve sonrasında oluşabilecek depresyona engel olduğu bulunmuştur (Lönnberg ve ark. 2009).

Farkındalık, bireyin günlük rutinde oldukça hızlı tepki verdiği stresörlere karşı tepkilerinin farkında olmasını sağlar. Tepkilerinin farkına vardıldıktan sonra, yargılamadan onlara yaklaşma tutumunu geliştirerek deneyimi olduğu gibi kabul etmeyi sağlar. Farkındalık aynı zamanda bireye vücut taraması meditasyonları vb. yoluyla şu anda olmanın önemini öğretir. Düzenli farkındalık egzersizlerinden yararlanarak, kişi stres etkenini felaket haline getirmek yerine olduğu gibi deneyimlemeyi öğrenir ve bu da stresi felaketleştirmemeye yardımcı olabilir. (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005). Depresyon, kaygı bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, panik atak gibi daha birçok psikolojik hastalıklarda, kişilerin felaketleştirme yaptığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık, kişilerin durumu felaketleştirmek yerine, olduğu gibi algılayıp kabul etmesine olanak sağlar. Tüm bunların yanı sıra, Farkındalık temelli müdahalelerin, yalnızca depresif semptomları olan katılımcılarda değil (Chiesa ve Serretti, 2011) aynı zamanda sağlıklı insanlarda da (Chiesa ve Serretti, 2009) algılanan stres düzeylerinin düşüşünde etkili olduğu görülmüştür.

#### 1.4. Üst Biliş ve Ruh Sağlığı İlişkisi

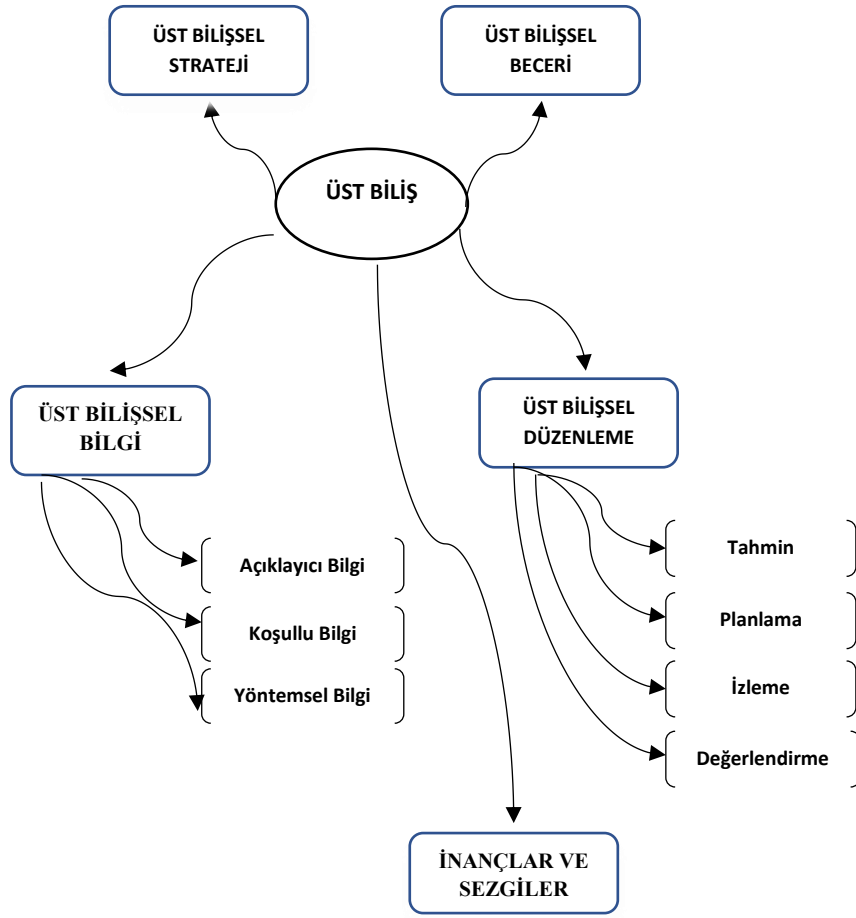
Üstbilişi tam olarak anlamlandırabilmek adına biliş kavramının ne anlama geldiğini öğrenmek gereklidir. Zira üstbiliş yetisi, “bilişin üstü ve ötesi” şeklinde kabul görmektedir (Akpınar, 2011). Türk Dil Kurumu’na bakılacak olursa biliş “canlının, bir nesne veya olayın varlığına ilişkin bilgili ve bilinçli duruma gelmesi” şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanım doğrultusunda, biliş için herhangi bir şeyi bilme durumu yorumu yapılabilir. Kişinin kendisini ve çevreyi anlamlandırmak amacıyla yaptığı tüm zihinsel işlemler biliş olarak ifade edilir (Fidan, 1986). Dünyayı öğrenmek ve anlamak biliş aracılığıyla gerçekleşir (Yaycı, 2005). Zihinsel süreçlerden olan; dikkat, bellek, yargılama, düşünme, akıl yürütme, problem çözme vb. kavramların hepsi bilişle ilgilidir (Bacanlı, 2003). Nelson (1999), üstbilişi “bilişin özel türü” olarak ele alarak, biliş üzerine bilişler olarak ifade etmiştir. Karakelle ve Saraç (2010), üstbilişe dair önemli kavramlara aşağıdaki tabloda yer vermiştir.

**Tablo 1.** Üst Bilişle İlgili Önemli Kavramlar ve Açıklamaları

Kavram	Açıklama
Biliş	“Sembolik zihinsel etkinlikler ve zihinsel temsiller”
Üst Biliş	“Diğer bilişler hakkındaki bilişler”
Üst Bilişsel Bilgi	“Bilişler hakkındaki bilgiler”
Üst Bilişsel İzleme	“Bir bilişsel etkinliğin mevcut halinin değerlendirilmesi”
Üst Bilişsel Denetleme	“Bilişsel etkinliğin çeşitli yönlerinin düzenlenmesi”

**Kaynak:** Dunlosky ve Metcalfe 2009, akt. Karakelle, Saraç (2010) s.47

Üstbiliş ilk kez 1970’de Flavell tarafından kullanılmıştır (Akpınar, 2011). Üstbiliş, bireyin zihnindeki içerik, olaylar ve işlevler hakkında hem farkındalığını hem yorumunu hem de kontrolünü içeren bilişsel bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Wells, 2000; Irak, 2005). Wells (2009), üstbilişi “bilişin yorumlanması, izlenmesi veya kontrolüyle ilgili herhangi bir bilgi veya bilişsel süreçten oluşan birbiriyle ilişkili bir dizi faktör” olarak tanımlamıştır. Yukarıda verilen tabloya paralel olarak, Wells (2000;2009), üstbilişi, üstbilişsel bilgi (üstbilişsel inançlar), üstbilişsel deneyimler ve üstbilişsel kontrol stratejileri olmak üzere üç başlık altında incelenebilir olduğunu ifade etmiştir. Üstbilişsel bilgi; Belirli bir işi devam ettirmek veya strateji tercihi için hafızada barındırılan inanç ve bilgilerin etkileşimi biçiminde ifade edilir. Üstbilişsel deneyim, kişinin deneyimlemiş olduğu bilişsel ve duyuşsal alan şeklinde tanımlanır (Özkubat ve Özmen, 2020). Zimmerman (2002), üstbilişsel deneyim aracılığıyla kişinin geçmişte sergilediği performansla anda sergilediği performansı karşılaştırarak, bir standart oluşturduğunu söyler. Son olarak üstbilişsel kontrol stratejisi ise, zihinsel süreç neticesinde üstbilişsel bilgiyi kavrayarak, kullanma yeteneği şeklinde tanımlanabilir. Aşağıda, üstbilişin temel bileşenlerini daha net görebilmek adına Hıdıroğlu (2018) tarafından hazırlanan şekile yer verilmiştir.



**Şekil 2. Üst Biliş Bileşenleri (Hıdıroğlu 2018, s. 96)**

Şekil 2. de belirtilmesi üzerine üstbiliş kavramı belirli alt kavramlarla ilişkilendirilmiştir (Hıdıroğlu, 2018). Üstbilişsel teoriye göre ruh sağlığı sorunları, sonunda uyumsuz düşünme stili ve ruhsal bozukluğa neden olan uyumsuz bilgi, deneyim ve stratejilerin birleşiminden kaynaklanmaktadır (Wells, 2009, s. 7). Psikolojik bozukluğun hem başlangıcına hem de sürmesine yol açtığı için bireylerin düşüncelerini ve inançlarını nasıl deneyimledikleri son derece önemlidir. Wells (2000, 2009), “nesne modu” ve “üstbiliş modu” olarak tanımlanan iki deneyimleme yolu olduğunu belirtmiştir. Nesne modunda insanlar düşüncelerini ve inançlarını “içsel olaylar” olarak görmekten ziyade çoğunlukla gerçek gerçekler olarak görürler. Birey, nesne modunu yaşarken, durumun gerçekte ne olduğu, kendisi ve dünya hakkındaki düşünceleri ve inançları arasında bir ayırım yapamaz. Aksine, üstbiliş modu yaşanırken, deneyimler ve düşünceler arasında ayırım yapılabilir. Kişi zihinsel olarak geride durarak, durumları gözlemleyerek ve onlara

zihinsel olaylar olarak yaklaşılarak düşüncelerini ve inançlarını deneyimlerinden ayırabilir (Wells, 2000, 2009). Olayları nesne modunda deneyimlemek, ruh sağlığı sorunlarının hem başlangıcında hem de sürdürülmesinde önemli bir role sahiptir, dolayısıyla Üstbilişsel Terapi'nin (MCT) amaçlarından biri nesne modunu üstbilişsel moda kaydırmaktır (Wells vd., 2009). 2000, 2009). Böylece, birey deneyim ve düşüncelerini daha sağlıklı bir şekilde analiz edebilecek seviye gelir.

Wells ve Matthews (1994), psikolojik bozuklukları üstbilişsel yaklaşım açısından açıklamak için üstbilişsel inançlar, dikkat denetimi, üstbilişler ve öz düzenleme (öz düzenleme) arasındaki karşılıklı işlemeyi açıklayan Öz Düzenleyici Yönetici İşlev (S-REF) modelini geliştirmiştir (Wells, 2000, sayfa 15). Modelde birbirini etkileyen üç seviye vardır. Birinci seviyeye "düşük seviyeli işleme" denir (Wells, 2009, s. 9) . Düşüncenin otomatik olarak geldiği ve fark edildiği yer olarak tanımlanabilir. İkinci düzey, "etiketli bilişsel stil" (Wells, 2009, s. 9), durumları bilinçli olarak değerlendirmek ve davranışları ve düşünceleri kontrol etmekten oluşur. Üçüncü ve son düzey, işlemede rol oynayan üstbilişsel inançların depolanması olarak kabul edilir (Wells, 2000, s. 16).

S-REF modeline göre, bireylerin üstbilişleriyle içsel deneyimlerine belirli bir örüntü içinde tepkiler verdikleri ve bu tepkilerin de sonunda bireyi problemde sıkışıp kalmaya ittiği varsayılmaktadır. Bilişsel Dikkat Sendromu (CAS), bu sözde kalıbın adıdır (Wells, 2009, sf. 2). Wells (2009), CAS'ın pozitif ve negatif üstbilişsel inançlarla harekete geçirildiğini belirtmiştir (sf. 17). Pozitif üstbilişsel inançlar, bireyin problemle baş edebilmek için ruminasyon, endişe gibi uyumsuz stratejiyi kullandığında elde ettiği kar ve kazanımlar hakkındaki düşüncelerine işaret ederken, negatif üstbilişsel inançlar, düşüncenin kontrol edilememesi ve uyumsuz bilişsel stratejiyi kullanmanın tehlikesini içerir (Wells, 2000). Örneğin pozitif üstbilişsel inançta "endişelenmek beni duruma karşı hazırlar" diye düşünce yapısına sahip bir kişi bu endişenin yararlı olduğunu düşünürken, negatif üstbilişsel inançta kişi "endişelenmek beni öldürebilir" şeklinde düşünce yapısına sahip olarak, düşüncenin tehlikeli ve kontrol edilemez olduğunu düşünür.

## 1.5. Bilinçli Farkındalık ve Üst Biliş İlişkisi

Farkındalık uygulaması sadece dikkat süreçleri üzerinde faydalı etkiler sağlamakla kalmaz, aynı zamanda üstbilis düzeyinde işleyişi de besler (Dahl, Lutz ve Davidson, 2015; Wells, 2002). Bir üstbilisel sürecin kendisi olarak tanımlanan farkındalığın, üstbilisel modun uygulanmasına, bilis sel süreçleri kontrol etmede esnek üstbilisel stratejilerin geliştirilmesine, olumsuz inançların etkisini azaltmasına ve tehlikeye uyarlanabilir yanıt vermenin oluşturulmasına önemli katkı sağladığı öne sürülmüştür (Wells, 2002). Teasdale ve ark. (2002), tarafından yürütülen çalışmada, farkındalığın, üstbilisel içgörüyü arttırdığı bulunmuştur. Farkındalığın kullanımıyla kişi zihninde yer alan düşünce akışını gözlemleyerek, üstbilisel içgörü sahibi olabilmektedir. Bu içgörü sayesinde düşüncenin yalnızca düşünceden ibaret olduğunu kabul ederek, gerçeği yansıtmadığını ve gelip geçici olduğunu fark eder. Farkındalık sayesinde meydana gelen, bilis sel uzaklaşma kavramıyla, işlevi olmayan üst bilis inanışlarının gücü kişi üzerinde azalmaktadır (Çatak, Ögel, 2010). Üst bilis sel içgörü farkındalık aracılığıyla çoğalmaktadır (Teasdale, 1999)

Son yıllarda birçok çalışma, farkındalık ve üst bilis arasında ilişki olduğunu göstermiştir (Holas ve Jankowski, 2013; Jankowski ve Holas, 2014; Norman, 2017; Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006; Teasdale, 2002). Wells (2009), bilislerin daha önce bahsedildiği gibi 'nesne modu' ve 'üstbilis modu' olmak üzere iki farklı türde deneyimlenebileceğini öne sürmüştür. Çeşitli araştırmacılar, farkındalık meditasyonu yardımıyla üstbilisel farkındalık arttıkça, depresif dönem nüksetme olasılığının ve depresif belirtilerin azalttığı için üstbilisel farkındalığın önemini vurgulamışlardır.

Farkındalık ve üstbilis arasındaki bu ilişkili terimlere ek olarak, son zamanlarda Jankowski ve Holas (2014), "üstbilisel farkındalık modeli" olan üstbilisel süreçler açısından farkındalığa yaklaşan bir model önermiştir. Model iki seviyeden oluşmaktadır. Birinci düzey, şu anda gerçekleşen algılar gibi deneyimin temel özelliklerini içerirken, birinciden daha yüksek olan ikinci düzey, "kalite bilinci" ni içermektedir. Modelde üstbilisel bilgi, üstbilisel deneyimler ve üstbilisel beceriler birbiriyle etkileşime girmekte ve iki mod (üstbilis ve nesne) ayırt edilmektedir. Özetle, araştırmacılar, birey

meditasyon gibi düzenli farkındalık egzersizlerine devam ederken, yönetici işlevler ve dikkat gibi bilişsel süreçlerin nasıl farkındalık durumunu oluşturduğunu ortaya koymaktadır (Holas & Jankowski,2014).

Jankowski ve Holas (2014), farkındalık ve üstbiliş ile ilgili literatürü dikkate alan beş hipotez ileri sürmüşlerdir:

- Farkındalık durumunda üstbilişsel bilgi mevcuttur (Jankowski & Holas, 2014). En düşük bilinç seviyesi ile bağlantılı olan 'temel bilinç' (Schooler, 2002) duyularda, duygularda ve yansıtıcı olmayan bilişlerde rol oynar (Grabovac, Lau ve Willet, 2011). Birey tarafından takip edilen 'temel bilinç' sayesinde üst bilişsel düzey harekete geçirilir (Schooler, 2002; Smallwood, McSpadden ve Schooler, 2008).
- Üstbilişin üç bileşeni olan üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyimler ve üstbilişsel beceriler farkındalığa bağlıdır. Bu bileşenler hem birbirleriyle hem de farkındalıkla bağlantılıdır; farkındalık durumunu etkilerler. Üstbilişsel bilgi, benlik, diğerleri, görevler ve stratejiler hakkında uzun vadeli bilgileri içerir. (Jankowski ve Holas, 2014). Üstbilişsel deneyimler, bazı duyguları karmaşık yargılarla ilişkilendirir (Efklides, 2006). Üstbilişsel beceriler, destekleme, yasaklama, güncelleme, kısıtlama gibi dikkat ve çalışma belleği ile ilgili temel süreçler olan yürütücü işlevlerle bağlantılıdır (Miyake vd., 2000).
- Ancak üstbiliş düzeyleri bilinçsiz olabilir, dikkatli üstbiliş düzeyi her zaman bilinçlidir (Jankowski ve Holas, 2014).
- Farkındalık uygulaması, meta seviyesi arasındaki ayrışmanın azaltılmasına yardımcı olur; farkındalık veya bilinç olan; ve nesne seviyesi; algı, düşünceler ve duygular gibi bilinç bağlamıdır (Hussain, 2015).
- Dikkatli üstbiliş seviyesi kalıcı uygulamalar sayesinde geliştirilir ve değiştirilir (Hussain, 2015).

Üstbilişsel deneyimler açısından Efkliides (2006), bireyin üstbilişsel bir görev sırasında ilgi, hayal kırıklığı gibi birçok duygusal deneyim yaşayabileceğini öne sürmüştür. Bu duygular, motivasyon veya benlik kavramı ile ilgili oldukları için görev performansını etkilerler. Jankowski ve Holas (2014), farkındalık uygulamasının bireyin “görevle ilgisi olmayan veya sınav kaygısı ile ilgili alakasız zihinsel süreçleri” engellemesini sağlayarak görev performansı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabileceğini vurgulamıştır. Bu yaklaşıma göre, kişi ne kadar bilinçli hale gelirse, mevcut deneyime artan odaklanma ile göreve o kadar odaklanır. Kişinin farkındalık düzeyi arttıkça, öğrenmenin ve uç duyguların bilincinin artmasıyla kişinin yeni duygulara daha açık hale geldiğini öne sürmektedir (Holas & Jankowski,2014). Bu da kişinin stresle basa çıkması için önemlidir.

Lin (2001) bilişsel farkındalığı, insanların kendi düşünce ve varsayımlarının sonuçlarını anladığı ve takip ettiği bir beceri olarak tanımlamıştır. Ayrıca bilişsel farkındalık, Costa (1984) tarafından bildiklerimizi bilme yeteneği, problem çözme sırasında bilişsel süreçler ve stratejiler hakkında farkındalık, entelektüel üretimlerin değerlendirilmesi ve bu üretimler hakkında düşünme olarak açıklanmıştır. Bilişsel farkındalığı olmayan kişiler, öğrenme sürecini planlamazlar, nasıl öğreneceklerini bilemezler, kendilerini izleyip değerlendiremezler ve kendi gelecekle ilgili yol haritalarını hiçbir şekilde gözden geçiremezler (Muhtar, 2006).

Meta farkındalık süreci ise çok sık farkındalık durumu ile ortaya çıkmaktadır (Holas ve Jankowski, 2013). Disosiyatif deneyimler, farkındalık durumunda nadir görülen durumlardır (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006) ve görevle ilişkili olmayan düşüncelerin tespiti, dikkatli insanlar için daha kolaydır (Goodman, 2007). İlk olarak James (1890), 'uç duyguları' tanımladı, 'dilin ucu' deneyimi, bilme hissi, doğru / yanlış hissi, yenilik hissi gibi geçişli, geçici ve belirsiz bir tereddüt dönemi olarak tanımlandı (Mangan, 2014). Norman (2017), 'uç duyguları' üstbilişsel izleme ve davranış kontrolü üzerinde önemi olan belirsiz duygular olarak tanımlamıştır. Farkındalık, yeni deneyimlere açık olmayı ve böylece öğrenme ve sınır duyguların bilincini geliştirir. Ayrıca bilinçli farkındalık çalışmaları, karşılaşılan bir durumun ilk seferde olduğu gibi geçmişten farklı bir bakış açısıyla deneyimlendiği 'yenilik duygusu'na odaklanır (Norman, 2017). Literatür çalışmasındaki bilgiler ışığında, yapılan araştırma verilerine

bakılarak, üst bilişler ile bilinçli farkındalığın doğrusal bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir.

### **1.6. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Ruh Sağlığı İlişkisi**

Belirsizlikle yaşamak endişe yaratan bir durum gibi gözükse de tıpkı yaşanan diğer durumlarda olduğu gibi insanların belirsizlik karşısındaki tutumları farklılık gösterir. Kimileri belirsizlikten çıkış yoluna daha kolay erişse de kimileri yola dahi çıkmaya kaygılanır. Kişiler belirsizliği kaygı yaratan, tehlike verici ve kaçınmayı gerektiren bir durum olarak yorumlaya bilmektedir. Bu yorum doğrultusunda belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik durum üzerine etkisi tartışılmaz bir hale gelmektedir. Buhr ve Dugas (2002), belirsizliğe tahammülsüzlüğü, herhangi belirsiz bir deneyim karşısında, kişinin negatif tutum içerisinde olması biçiminde ifade etmiştir. Bu tutum duygusal bilişsel ve davranışsal olarak görülebilmektedir. Diğer bir tanımda ise belirsizliğe tahammülsüzlük, gündelik hayatta karşılaşılan belirsiz durum veya olaylardan korkma eğilimi olarak tanımlanmıştır. Literatürde belirsizliğe tahammülsüzlükle ilgili ağırlıklı olarak endişe ve anksiyete semptomları ile ilişkisine rastlanmakta olsa da ruminasyon ve depresyon üzerinde etkisi de göz önünde bulundurulmalıdır. Yapılan bir çalışmayla, belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon arasındaki ilişkide ruminasyonun aracılık ettiği ortaya konmuştur. (Yook vd., 2010).

Belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleri fazla olan kişiler, belirsiz olay ve durumları can sıkıcı ve stres yüklü şekilde tanımlarlar. Bu kişilerin durumdan kaçarak, işlevselliklerini de olumsuz yönde etkiledikleri ifade edilmektedir (Buhr ve Dugas 2002). Kaygının yoğunluğu kişinin yaşadığı olayı, zarar verici, tehlike yaratan olarak kavramasına sebep olur (Craske ve ark. 2009). Buhr ve Dugas (2002), tarafından yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesi yüksek bulunan katılımcıların, herhangi belirsiz bir durum içerisinde düşünce yapılarının olumsuz tarafa yöneldiği ve bu durumla birlikte belirsizliği tehlikeli ve zarar verici olarak tanımlamaya meyilli oldukları bulunmuştur. Belirsizliğin ruh sağlığı üzerindeki etkisine bakılan bir çalışmada, belirsizliğin güçsüzlük duygusuyla özdeşleştiği belirtilmiştir (Carleton, 2016).

Özgül ruh hali ve anksiyete bozuklukları için daha yüksek dereceli bir risk faktörü olabilecek potansiyel bir bilişsel hassasiyet, “belirsizliğe tahammülsüzlük” olarak adlandırılır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, belirsizlik ve sonuçları hakkındaki bir dizi olumsuz inancı yansıtan eğilimsel bir özellik olarak tanımlanmaktadır (Korener ve Dugas, 2006). Yüksek düzeyde belirsizlik hoşgörüsüzlüğü, bir bireyin belirsiz durumlarda bilgiyi algılama şeklini ve ayrıca belirsiz bilgilere nasıl tepki verdiklerini etkiler. Belirsizlik günlük işleyişin ortak bir parçası olduğundan, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip olmak, duygusal olarak yorucu ve hatta bazıları için güçsüzleştirici olabilir (Freeston, Rheume, Letarte, Dugas ve Ladouceur, 1994). Sarıçam (2014), tarafından, 316 katılımcıyla oluşturulan bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün mutluluk üzerine etkisine bakılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre katılımcıların ileriye yönelik kaygı seviyeleri fazla, mutluluk seviyeleri ise az çıkmıştır. Ek olarak, mutluluğu negatif yönde etkileyen faktörlerden birinin belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu ortaya konarak, bu etki üzerinde ileriye dönük kaygının büyük bir rol oynadığı öne sürülmüştür. Yapılan diğer bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ile iyi oluş arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırma üniversitede öğrenim gören 426 öğrenci katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma verilerine göre “belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu” saptanmıştır (Geçgin ve Sharanç 2017:747).

İlgili bir araştırmada, kaygının nöro-bilişsel bağıntıları için bir çalışma yapılmıştır (Krain, Hefton, Pine, Ernst, Castellanos, Klein ve Milham, 2006). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu tür nöro-bilişsel ilişkilerini incelemek için, araştırmacılar, genellikle yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlüğünün sonucu olan karar verme eksikliklerine odaklanmış görünmektedir. Spesifik olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük, bir karar vermek için daha fazla sayıda kesinlik ipucuna duyulan ihtiyaç ve bir karar verirken daha fazla yanıt gecikmesi ile ilişkilendirilmiştir (Ladouceur, Talbot ve Dugas, 1997).

Belirsizliğe tahammülsüzlük etiyojisi hakkında çok az şey bilinmesine rağmen, yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük seviyeleriyle ilişkili bilişsel ve duygusal sonuçlar hakkında daha çok şey bilinmektedir. Yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyine sahip kişilerin

endişe konusunda daha olumlu inançlara sahip olma eğiliminde oldukları ve daha ılımlı düzeylere sahip kişilerden endişelenmenin daha yararlı olduğuna inandıkları gösterilmiştir (Ladouceur, Blais, Freeston ve Dugas, 1998). Araştırmalarda da anksiyete bozuklukları ve endişe gibi psikopatolojik durumlarla belirsizlik durumlarına tahammül edememe durumu arasında yadsınamaz bir bağlantı olduğu ifade edilmektedir. (Mahoney ve McEvoy 2012). Belirsiz durumlara karşı tahammülsüzlükle birlikte depresyon etkilerini panik bozukluğu tanısı bulunan kişilerde inceleyen çalışmaların sonucu olarak, bu kişilerde panik bozukluk ve depresyon seviyesi kontrol altına alındıktan sonra belirsizliğe tahammülsüzlüğün de gözlemlenebilir şekilde inişe geçtiği görülmüştür (Kim ve ark. 2016).

### **1.7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi**

Farkındalık, olumsuz durumlara karşı, yeni bir bakış açısı geliştirmeyi sağlayarak; olumsuz durumları kabullenme, yargılamama ve dizeden uzaklaşma şeklinde yaklaşmaktadır (Kabat-Zinn, 2009). Ayrıca yeniden algılama, bakış açısını değiştirmektir ve bu nedenle bir adım geri çekilerek, daha az tanımlanan duygular ve düşünceler gereklidir (Shapiro ve diğerleri, 2006). Farkındalık sayesinde, kişinin dikkatini an'a vermesi, deneyimlediği duygu ve düşüncelerin, kendisi için daha az tehlike ifade etmesine katkı sağlayarak belirsizliğe karşı direncin de yükselebileceğini belirtmektedir (Kraemer ve ark. 2016). Aynı zamanda Jha ve ark. (2007), tarafından yapılan diğer bir çalışmada, bilinçli farkındalığın kaygı seviyesini düşürme konusunda yardımcı bir özelliği bulunduğu öne sürülmüştür. Kişi zaman odağını gelecekte şü ana çevirerek, belirsizlikten uzaklaşıp, kaygısını azaltabilir. Diğer taraftan, farkındalığın kullanımında yaygın anksiyete semptomu olan kişiler, durumsal kaçınma (Beesdo-Baum ve diğerleri, 2012; Coleman ve diğerleri, 2011) ve bilişsel kaçınma (Borkovec ve diğerleri, 2004) yaşarlar. Yaşantıların, duygu ve düşüncelerin farkında olunması bilinçli farkındalık ile mümkündür. Kişinin içsel süreçlerine dair farkındalığı kişiye faydacı bir tutum sağlar. Geleceğe yönelik belirsiz bir durumun yarattığı kaygıyı fark etmek ve onunla uğraşmak yerine ana yönelmek bilinçli farkındalık becerisidir. Kişinin farkındalık seviyesi, kaygı seviyesinde azalmalara sebep olmakla birlikte, davranışsal olarak da olumlu etkide bulunur (Parsons ve ark., 2017). Provencher ve ark. (2000) genel kaygısı olan kişilerin

belirsizliğe genel kaygısı olmayanlara göre daha fazla tahammülsüz olduklarını belirtmiştir. Bununla birlikte, genel anksiyeteye sahip kişiler, duyguları ve düşünce semptomları ile farkındalık lehine yeni bir ilişki geliştirirler.

Genel anksiyeteye sahip insanların çoğu, kendileri tarafından abartılmış tehlike olarak yorumlanan belirsizlik veya belirsiz duruma karşı düşük toleransa sahiptir; bu nedenle endişelenmek için pek çok nedenleri vardır (Ladouceur ve diğerleri, 1997). YAB, kalıcı kaygı ve endişe hali olarak nitelendirilir (Erol ve diğerleri, 1998; Carter ve diğerleri, 2001; Grant ve diğerleri, 2005; Özcan vd., 2006). Karataş ve Uzun (2018), tarafından yapılan analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinde “belirsizliğe tahammülsüzlüğün endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar tarafından pozitif yönde anlamlı olarak yordandığı” tespit edilmiştir. Çalışma sonucuna göre, öğrencilerin deneyimleri doğrultusunda oluşan endişe ile ilgili hem negatif hem de pozitif inançların, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerini etkileyerek, çoğaltması beklenen bir durumdur. Tan ve ark. (2016), tarafından yürütülen diğer bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın, sosyal anksiyete üzerinde koruyucu bir etki sağladığı ortaya konmuştur.

Genellikle genel anksiyete bozukluğu abartılı "duyusal uyanıklık" durumudur (Shelton, 2000). Bu bağlamda sağlık kaygısında farkındalık temelli müdahalelerin etkilerini inceleyen Kraemer ve arkadaşları (2016) tarafından farkındalık için, belirsizlik durumlarına karşı tahammülsüzlüğe bir tampon gözüyle bakılmıştır. Çalışmalarının sonucunda bilinçli farkındalık kazanımı sağlayan kişilerde sağlık kaygısında düşüş görülmüştür. Düşüşün nedenleri incelendiğinde ise ana etkenin belirsizlik durumlarına karşı tutumun değişmesi yani tahammülün artması olarak gözlemlenmiştir. Tutum değişikliği kaynağının bilinçli farkındalık yöntemi olarak yerini alırken, tutumun odaklı yaşam olarak karşımıza çıktığı belirtilmiştir. Çalışmada kaygılarına karşı bu tutumu (an da kalma tutumunu) edinen kişinin gelecekteki belirsizliklere karşı olan tavrını değiştirdiğini, böylece tahammül seviyesinin artarken kaygı seviyesinin azaldığı çıktısı elde edilmiş; bu bağlamda bilinçli farkındalık yöntemiyle bir aracı tampon alan oluşturularak tedavilerde olumlu bir fayda sağlanabileceği ve iyileşme sürecine katkı sağlanabileceği ifade edilmiştir. Otistik tanısı almış çocuğu olan annelerin katılımıyla yapılan bir araştırmada, annelerin, belirsizliği tehlike ve tehdit olarak algılayıp,

belirsizliğe tahammülsüzlük geliştirdiklerini, buna bağlı olarak da anksiyete düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir (Uljarevic, Carrington ve Leekam, 2016). Çalışmaya paralel olarak, Bakker ve Moulding (2012), düşük düzey bilinçli farkındalığı olan aşırı hassas kişilerin daha yoğun anksiyete semptomları gösterdiğini saptayarak, bilinçli farkındalığın kaygı üzerinde düşürücü etkisinden bahsetmişlerdir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın, günlük yaşam deneyimlerini kolaylaştırıp, zorluklar karşısında dayanıklılığı arttırmaya yönelik olumlu etkisi yapılan bir başka çalışmayla ortaya konmuştur (Moss, Waugh ve Barnes, 2008).

Anksiyete bozukluğu tanısı almış öğrenciler üzerine yapılan bir çalışmada, öğrencilere, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma teknikleri öğretilerek, belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete duyarlılığı üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın analiz sonuçlarına göre, farkındalık temelli stres azaltma programının anksiyete bozukluğu, anksiyete duyarlılığı ve belirsizliğe tahammülsüzlük belirtilerini önemli ölçüde azalttığı gösterilmiştir. Bilinçli farkındalığın, yaygın anksiyete bozukluğunun iki temel bileşeni olarak ifade edilen belirsizliğe tahammülsüzlük ve anksiyete duyarlılık düzeyi üzerinde azalma sağladığı gösterilmiştir. Çalışma sonucu göz önüne alındığında, yaygın anksiyete bozukluğu tedavisinde, bilinçli farkındalık tekniklerinden yararlanmanın, tedaviye olumlu yansıtacağını belirtmektedir (Alimehdi vd., 2016).

Bilinçli farkındalık aracılığıyla, belirsizlikle deneyimlenen sıkıntı tolere edilerek, kabul edilebilir. Bilinçli farkındalık anın içinde olma, sakin kalma, yargılayıcı olmayan bir tavırla tarafsız bakabilme ve kabullenme gibi tutum ve davranışların gelişmesine yardımcı olur. Kontrol sahibi olma arzusu kişinin savunma mekanizması olarak tanımlanır. Belirsiz bir durum veya olay karşısında, kontrolün kişinin elinde olmaması, stres yaratır. Bilinçli farkındalığın kullanımının hayata adapte edilmesi, kabul ve teslimiyet tutumunun uygulanması, belirsizlikle veya bilinmeyenle daha sağlıklı başa çıkma konusunda yardımcı olacaktır (Tilahun, 2018).

Bilinçli farkındalık becerileri, belirsizlikle başa çıkarken, zor duyguların üstesinden gelinmesine, korkutucu düşüncelere karşı geri adım adıma ve davranışlar üzerine öz kontrolün artırılmasına yardımcı olabilir. Farkındalık emin adımlarla ilerlerken, belirsizlik ve hız karşısında, sakin kalıp, ilerlemeyi merakla takip etmeyi seçmektir.

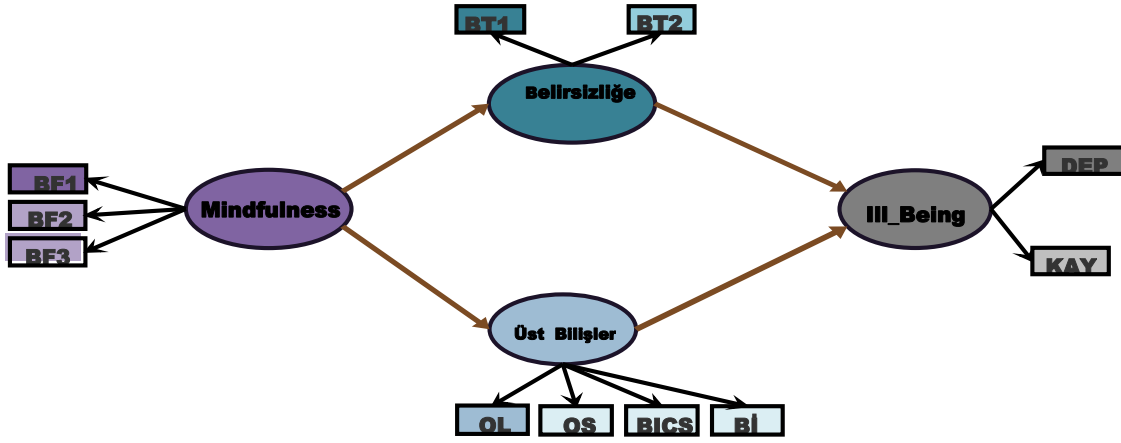
(Fielding, 2020). Belirsizliğe tahammülsüzlüğü ve endişeyi azaltmanın ana stratejisinden biri kabul ve bilinçli farkındalık olduğu belirtilmektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük zihnin genellikle geleceğe odaklanmasıyla gerçekleşir. Düşüncelerin şimdiki zamana odaklı hale gelmesi ve mevcut deneyimin kabulü bilinçli farkındalıkla mümkün olabilir. Başka bir deyişle, şimdiki zamana odak ve mevcut deneyimin kabulü, belirsizliğin azalmasına katkı sağlar (“Accepting uncertainty” t.y.par.4).

Yapılan literatür çalışması ile bilinçli farkındalık değişkeninin ruh sağlığı ile yakın bir ilişkide olduğu ve birçok araştırmada önemli rol oynadığı görülmüştür (Jha ve ark. 2007; Beesdo-Baum ve ark.2012; Kreamer ve ark., 2016; Alimehdi ve ark., 2016; Parsons ve ark., 2017; Crego ve ark., 2020). Bu değişkenin, depresyon, kaygı, yaşam doyumu, benlik saygısı, öznel iyi oluş gibi ruh sağlığı göstergeleriyle yakından ilişkili olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuş, birçok araştırmada bu ilişki netleştirilmiştir. Üstbilmiş kavramıyla bilinçli farkındalık kavramının sunulan literatür taramasıyla yakından ilişkili olduğu gösterilerek, üst bilişsel farkındalığın ruh sağlığına katkısı yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur. Diğer taraftan, bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde olumlu etkisi literatür taramasıyla ifade edilerek, bilinçli farkındalığın, belirsizliğe tahammülsüzlüğün en önemli sonuçlarından biri olan kaygıyı azalttığı gösterilmiştir (Kreamer ve ark., 2016). Tüm bu bilgiler ışığında, bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerle ilişkisi göz önüne alınarak, farkındalığın psikopatoloji göstergeleri olan depresyon ve kaygıyla ilişkisinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerin aracılık rolünün olabileceği fikri desteklenmektedir.

## BÖLÜM 2: YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

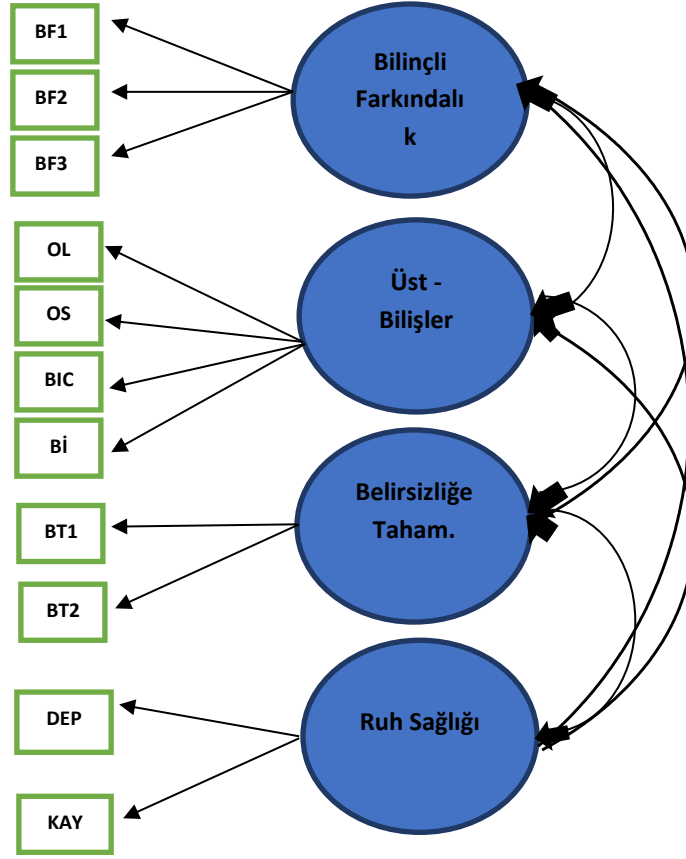
Bu çalışma, bilinçli farkındalık ve psikopatoloji göstergeleri olan depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerin aracılık rolünü ortaya koymak niyetiyle oluşturulmuş, nicel bir araştırmadır. Çalışmada, bilinçli farkındalık, üst bilişler, belirsizliğe tahammülsüzlük ve ruh sağlığı (depresyon ve kaygı) arasındaki ilişkiler yapısal eşitlik modellemesi (YEM) metoduyla ele alınmış olup, Şekil 3'deki model "örtük değişkenlerle yol analizi" yapılarak test edilmiştir.



Şekil 3. Araştırmanın Yapısal Modeli

Notlar: BF1-BF3 = Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş üç parsel; OL = Olumlu üst bilişler, OS = Olumsuz üst bilişler, BİC = Batıl İnançlar, ceza ve sorumluluk inançları, Bİ = Bilişsel İzleme; BT1-BT2 = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş parseller; DEP = Depresyon, KAY = Kaygı.

Bu modelin test edilmesinde iki aşamalı yaklaşım kullanılmış ve önce modeldeki değişkenlerin ölçülmesinde kullanılan ölçme araçlarını dikkate alan bir ölçme modeli test edildikten sonra yukarıda belirtilen modeldeki yapılar arası ilişkiler araştırılmıştır. Yukarıdaki yapısal modelin ölçme modeli aşağıdaki gibidir (Şekil 3).



**Şekil 4. Ölçme Modeli**

Şekil 4'deki ölçme modelinin ayrıntıları bir sonraki aşamada açıklanacaktır. Ancak belirtmek gerekir ki, iki aşamalı yaklaşımı kullanmanın temel amacı, değişkenler arası ilişkileri araştırmadan önce söz konusu değişkenlerin sağlıklı bir şekilde ölçülüp ölçülmediğini belirlemek ve bu şekilde yorumlama karmaşasının oluşmasına izin vermemektir (Kline, 2005; Şimşek, 2007). YEM analizlerinde En Yüksek Olasılıklı Tahmin (Maximum Likelihood) yöntemi kullanılmıştır.

## 2.2. Çalışma Grubu

Veriler kolayda örnekleme (convenient sampling) yöntemiyle araştırmacının çevresindeki kişilere ulaşması yoluyla toplanmıştır. İstanbul ilinin çeşitli ilçelerinden gönüllülük esasıyla toplam 285 katılımcıya ulaşılmıştır. Araştırmada ölçekleri doldurmayan, yarıda bırakan veya eksik dolduran toplam 45 kişi olduğu saptanmıştır. İlgili 45 kişi araştırmadan çıkarılmıştır. Tüm analizler kalan 240 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin uygulanma süresi 10 dakikayı aşmamaktadır. Katılımcıların 103'ü (%42.9) erkek, 137'si (%57.1) kadın katılımcıdan oluşmuştur. Yaş aralığı 18 ile 57 arasında değişen katılımcıların yaş ortalaması ise 31.19'dur (Standart sapma = 8.41). Örnekleme ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmaktadır. Eğitim durumuna bakıldığında ise katılımcıların büyük çoğunluğunun (%85.8) üniversite öğrencisi olduğu görülmektedir. Geriye kalan yaklaşık %15'lik bir grup lise mezunudur.

**Tablo 2.** Örneklemin Betimsel Özellikleri

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	137	%57.1
Erkek	103	%42.9
Eğitim		
Lise	34	%14.2
Üniversite	206	%85.8
Yaş	18-57	-

## 2.3. Verilerin Toplanması

11/05/2020 tarihi ve 77083609-100/86 sayısı ile İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu kararı ile anket sorularının uygulanmasının etik olduğu oy birliğiyle kararlaştırılmıştır. Sonrasında araştırmanın anket soruları online ortamda katılımcılara ulaştırılarak doldurulmuştur.

## **2.4. Verilerin Toplama Araçları**

Araştırmaya katılım sağlayan gönüllü kişilere öncelikle onam formu imzalatılarak, araştırmanın amacı ve verilerin korunacağı ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Daha sonrasında, katılımcılardan kısa bir demografik bilgi formu aracılığıyla yaş, cinsiyet ve eğitim durumlarına ilişkin bilgiler alınmıştır. Buna ek olarak katılımcılara, Üst-Bilişler Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Kısa Semptom Envanteri sunularak cevaplamaları istenmiştir. Çalışmada kullanılan ölçekler hakkında bilgi aşağıda başlıklar halinde verilmiştir.

### **2.4.1. Üst-Bilişler Ölçeği**

Bacow ve ark. (2009) tarafından geliştirilen üst bilişler ölçeğinin, Türkçe'ye adaptasyonu Irak (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinal faktör yapısıyla, ölçeğin Türkçe formu aynı faktör yapısına sahiptir. Yapılan analizler sonrasında 24 maddenin orijinal formunda olduğu gibi dört faktöre dağıldığı anlaşılmıştır: Olumlu üst-bilişler, olumsuz üst-bilişler, batıl inançlar/ceza ve sorumluluk inançları ve bilişsel izleme. Ölçeğin iç-tutarlık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

### **2.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek, Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından bir grup üniversite öğrencisi üzerinde uygulanarak, Türkçeye uyarlanması yapılmıştır. Ölçek, toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Altılı likert tipinde hazırlanmış olan Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin cevap seçenekleri 6 “Hemen hemen her zaman” ile 1 “Hemen hemen hiçbir zaman” arasında değişmektedir. Bilinçli Farkındalık ölçeği tek faktörlü bir yapıda ölçülmekte ve alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık ölçeğine uygulanan madde toplam korelasyonu neticesinde, ölçeğin içerdiği tüm soruların .40'ın üstünde ilişkili olduğu saptanmıştır. Yapılan doğrulayıcı faktör analizinde tek faktör doğrulanmış, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik değeri ise 0.82 olarak hesaplanarak, iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

### **2.4.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği**

Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından geliştirilen 12 maddelik kısa bir ölçek olan Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Sarıçam, Erguvan, Akın ve Akça (2014) tarafından, 441 üniversite öğrencisi üzerinde uygulanarak, Türkçe'ye adapte edilmiştir. Kişilerin belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerine bakılarak, endişeyle ilgili pozitif ve negatif inançları ve değerlendirmelerini saptayan üç değişik ölçeğin uyarlama çalışmasının sonucuna göre, iki faktörlü yapısı (İleriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı) Türk kültüründen toplanan verilerle de doğrulanmış ve bu faktörlerin oldukça yeterli iç tutarlık katsayıları ürettiği belirlenmiştir (sırasıyla .88 ve .77).

### **2.4.4. Kısa Semptom Envanteri**

Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ölçek, genel bir psikopatoloji değerlendirmesi yapılabilmesi amacıyla geliştirilmiştir. Bu çalışmada ölçeğin sadece Depresyon ve Kaygı alt ölçekleri kullanılmıştır. Toplamda 53 maddeden oluşan bu ölçeğin somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, psikotizm, depresyon, hostilite, kaygı, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve kişilerarası duyarlılık olmak üzere 9 alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçeğin geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili Derogatis (1992) tarafından 719 psikiyatrik hasta üzerinde yapılmış bir çalışmada, dokuz alt ölçek için iç tutarlık katsayılarının .71 (psikotizm) ile .85 (depresyon) arasında değiştiği belirtilmektedir. 60 normal yetişkin ile iki haftalık ara ile yapılmış olan tekrar test güvenilirlik katsayıları,  $r=.68$  (somatizasyon) ve  $r=.91$  (fobik anksiyete) arasında bulunmuştur. KSE'nin Türkiye uyarlaması üç ayrı çalışma ile Şahin ve Durak (1994) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaların sonucunda ölçeğin toplam puanından elde edilen iç tutarlık katsayıları  $\alpha = .96$  ile  $\alpha = .95$ , alt ölçekler için elde edilen katsayıların ise  $\alpha = .55$  ile  $\alpha = .86$  arasında değiştiği bulunmuştur.

## BÖLÜM 3: BULGULAR

### 3.1. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

Ölçme modeli, araştırma modelinde kullanılan örtük değişkenlerin hangi göstergelerce tanımlandığının belirlenmesi ve ardından elde edilen veriyle doğrulanmasının sürecidir. Bu çalışmadaki ölçme modeli dört örtük değişken ve bu değişkenlerin göstergelerince (gözlenen değişkenler) tanımlanmıştır (Şekil 4).

Ölçme modelinin oluşturulmasında Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçekleri tek faktörlü olduğu için parselleme yöntemine gidilmiştir. Parselleme, göstergelerin hatalarının belirlenebilmesi için yekpare yapıların göstergelerinin yapay faktörlere parçalanması yoluyla gerçekleştirilmektedir. Bu parçalama, madde-toplam korelasyonları veya faktör yüklerine göre maddeleri yüksekten düşüğe göre sıralandıktan sonra parsellere dengeli bir şekilde sırayla dağıtılması esasına göre gerçekleştirilebilmektedir. Bu çalışmada madde toplam korelasyonlarına göre söz konusu dağıtım gerçekleştirilmiştir. Buna göre bilinçli farkındalık örtük değişkeni, BFÖ'nün tek faktörlü yapıya sahip olması nedeniyle ölçeğin tüm maddelerinden oluşturulan üç parselle tanımlanmıştır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ise daha az sayıda maddeye sahip olduğu için iki parsel ile tanımlanmıştır. Üst bilişler örtük değişkeni ise ÜBÖ'nün dört faktörünün toplam puanları kullanılarak oluşturulmuştur. Son olarak ruh sağlığı örtük değişkeni ise KSE'nin depresyon ve kaygı alt-faktörlerinin toplam puanları kullanılarak tanımlanmış ve modellenmiştir. Tanımlanan bu ölçme modeline ilişkin betimleyici istatistikler Tablo 3'de verilmektedir.

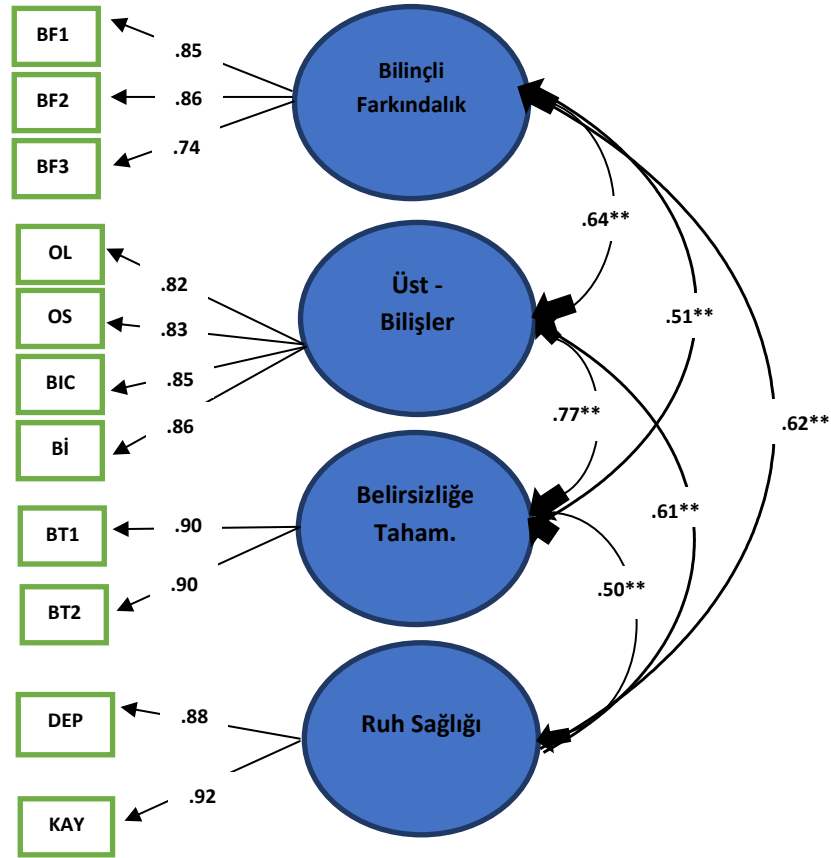
**Tablo 3.** Gözlenen Değişkenlere İlişkin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyonlar

Değişken	X	SS	BF1	BF2	BF3	OL	OS	BİC	İC	BT1	BT2	DEP	
01. BF1	11.23	3.94	-										
02. BF2	12.39	4.10	.71	-									
03. BF3	14.67	4.66	.62	.67	-								
04. OL	12.38	3.61	-.48	-.42	-.35	-							
05. OS	13.16	4.03	-.44	-.46	-.37	.75	-						
06. BİC	14.78	4.40	-.46	-.42	-.42	.67	.69	-					
07. Bİ	12.96	4.33	-.51	-.46	-.45	.76	.72	.74	-				
08. BT1	15.73	4.90	-.40	-.41	-.39	.52	.59	.66	.57	-			
09. BT2	16.46	4.92	-.31	-.35	-.37	.47	.59	.69	.55	.81	-		
10. DEP	24.77	8.27	-.44	-.44	-.40	.45	.41	.45	.47	.45	.38	-	
11. KAY	22.58	7.27	-.53	-.45	-.35	.52	.44	.48	.50	.42	.32	.79	-

Notlar.  $N = 240$ ; BF1-BF3 = Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş üç parsel; OL = Olumlu üst bilişler, OS = Olumsuz üst bilişler, BİC = Batıl İnançlar, ceza ve sorumluluk inançları, Bİ = Bilişsel İzleme; BT1-BT2 = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş parseller; DEP = Depresyon, KAY = Kaygı. Tüm korelasyon değerleri  $p = .01$  düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıda yer alan tablo değerlerinden de anlaşılacağı üzere, tüm değişkenlerin birbirleriyle orta veya yüksek düzeyde ilişkiye sahip oldukları gözlenmektedir. Hesaplanan çarpıklık ve basıklık katsayıları da datada normal dağılım açısından ciddi bir sorun olmadığını ortaya koymuş, çarpıklık için değerlerin -.17 ile .73 arasında, basıklık için ise -.35 ile 1.20 arasında değiştiği gözlemlenmiştir.

Bu gözlenen değişkenlerden oluşan ölçme modeli doğrulayıcı faktör analizine tabi tutulmuş ve şu uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir:  $\chi^2(38, N = 240) = 86.20, p < .05$ ; GFI = 0.94; CFI = 0.97; SRMR = 0.030; RMSEA = 0.073 (90 percent confidence interval for RMSEA = 0.052-0.093). Elde edilen bu uyum iyiliği değerleri, ölçme modelinin geçerli olduğunu ve datadan yeterli düzeyde destek bulunduğunu göstermektedir (Şimşek, 2007). Söz konusu ölçme modeline ilişkin standardize edilmiş faktör yük değerleri aşağıda yer alan Şekil 5'te gösterilmektedir.

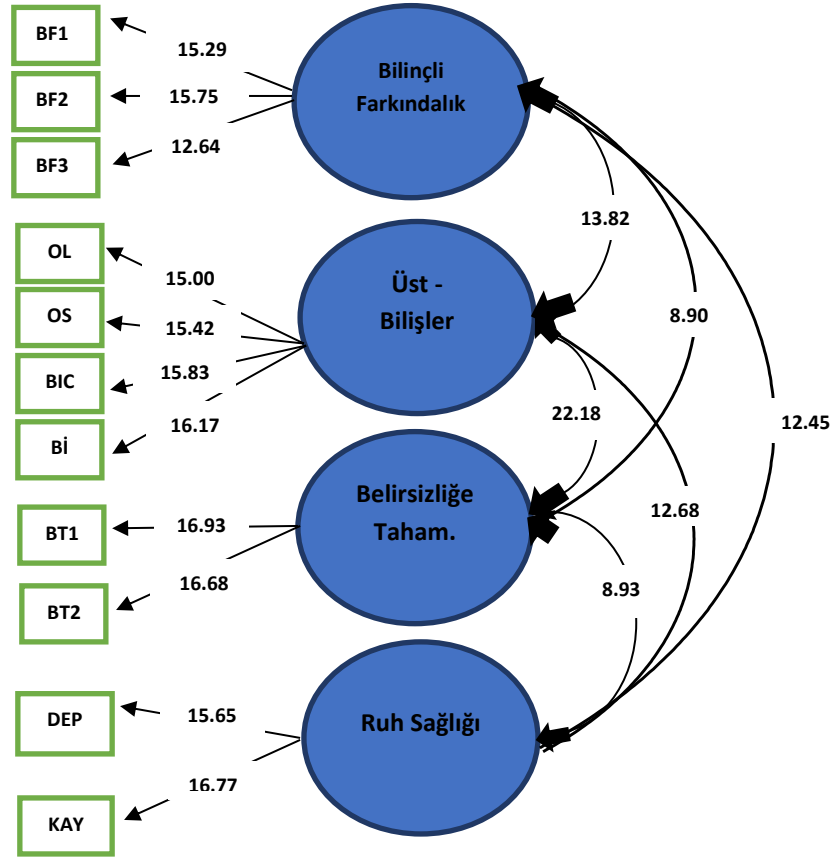


**Şekil 5. Ölçme Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Parametre Değerleri.**

Notlar.  $N = 240$ ; BF1-BF3 = Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş üç parsel; OL = Olumlu üst bilişler, OS = Olumsuz üst bilişler, BİC = Batıl İnançlar, ceza ve sorumluluk inançları, Bİ = Bilişsel İzleme; BT1-BT2 = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş parseller; DEP = Depresyon, KAY = Kaygı. Tüm faktör yük değerleri  $p = .01$  düzeyinde anlamlıdır.

Şekilden de anlaşılacağı üzere, ölçme modeline ilişkin tüm faktör yük değerleri oldukça yüksek olarak belirlenmiştir ve bir değer dışında tüm değerlerin .80'in üzerinde olduğu görülmektedir. Şekilde gösterilmese de bu faktör yük değerlerinden kolaylıkla hesaplanabileceği üzere (1 – Faktör yük değerinin karesi = hata miktarı, Şimşek, 2007) bu değerler de göreceli olarak düşük düzeyde gerçekleşmiştir (.46'lık bir değer dışında .14 ile .33 arasında bir aralık tespit edilmiştir). Değişkenler arası korelasyonların da orta ve yüksek düzeyde olduğu, en yüksek korelasyonun üst-bilişler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında iken, en düşük korelasyonun ise belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruh sağlığı arasında gözlemlendiği anlaşılmaktadır.

Bu ölçme modeline ilişkin olarak hesaplanan t-değerleri de Şekil 6'te gösterilmektedir ve tüm değerlerin 1.96'dan büyük olduğu, dolayısıyla istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır.



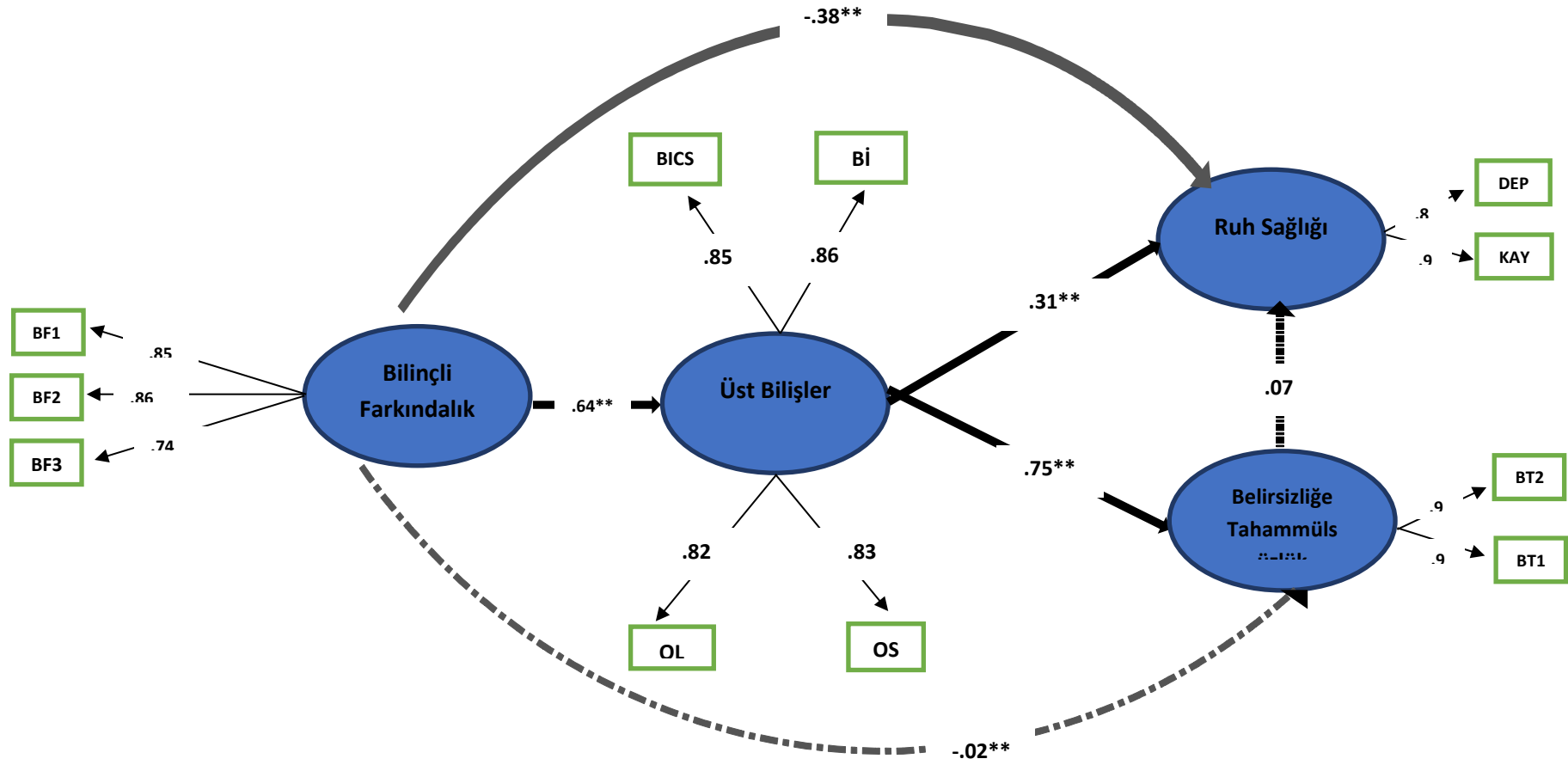
Şekil 6. Ölçme modeline ilişkin t-değerleri

Notlar.  $N = 240$ ; BF1-BF3 = Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş üç parsel; OL = Olumlu üst bilişler, OS = Olumsuz üst bilişler, BİC = Batıl İnançlar, ceza ve sorumluluk inançları, Bİ = Bilişsel İzleme; BT1-BT2 = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş parseller; DEP = Depresyon, KAY = Kaygı.

### 3.2. Yapısal Modelinin Test Edilmesi

Ölçme modelinin test edilmesi sonrasında elde edilen uyum iyiliği değerleri, yapısal modele güvenle geçiş yapılabileceğini ortaya koyduğu için Şekil 3’de gösterilen yapısal model yine En yüksek olasılıklı tahmin methoduyla test edilmiştir. Bu analiz sonrasında şu uyum iyiliği değerleri elde edilmiştir:  $\chi^2(40, N = 240) = 175.84$ ,  $p < .05$ ; GFI = 0.88; CFI = 0.92; SRMR = 0.11; RMSEA = 0.12 (%90 güven aralığı = 0.10-0.14). Görüldüğü üzere modele ilişkin hesaplanan uyum iyiliği değerleri modelin yeterli uyuma sahip olmadığını göstermiştir. Bu nedenle LISREL programı tarafından belirlenen düzeltme önerileri (modification index) incelendiğinde, modele Üst Bilişlerden Belirsizlik Tahammülsüzlüğüne giden yola ek olarak Bilinçli Farkındalık değişkeninden Ruh Sağlığı değişkenine bir yol eklenmesinin uyum iyiliğinde dramatik bir iyileşmeye yol açacağı açıkça görülmüştür. Söz konusu yolların model eklenmesi sonucunda elde edilen yeni uyum iyiliği değerleri şu şekildedir:  $\chi^2(38, N = 240) = 86.20$ ,  $p < .05$ ; GFI = 0.94; CFI = 0.97; SRMR = 0.030; RMSEA = 0.073 (%90 güven aralığı = 0.052-0.093).

Görüldüğü üzere yapılan düzeltmeler model uyumunda oldukça ciddi bir yükselmeye yol açmıştır. Gerçekten de, ortaya çıkan bu iyileşmenin istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını tespit etmek amacıyla yapılan ki-kare farklılık testi ( $\Delta\chi^2 = 89.63$ ,  $\Delta Sd = 2$ ,  $p < .01$ ) farkın anlamlı olduğunu göstermiştir. Elde edilen uyum iyiliği değerleri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu değerlerle birlikte modelin son hali bir sonraki sayfada yer alan Şekil 6’da gösterilmektedir.



Şekil 7. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri

Notlar.  $N = 240$ ; BF1-BF3 = Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş üç parsel; OL = Olumlu üst bilişler, OS = Olumsuz üst bilişler, BİC = Batıl İnançlar, ceza ve sorumluluk inançları, Bİ = Bilişsel İzleme; BT1-BT2 = Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği'nin maddelerinden oluşturulmuş parseller; DEP = Depresyon, KAY = Kaygı; Tüm faktör yük değerleri  $p = .01$  düzeyinde anlamlıdır.

Modelin son haline bakıldığında bilinçli farkındalık değişkeni ile ruh sağlığı arasındaki ilişkinin sadece üst-bilişler tarafından sağlandığı, bu süreçte belirsizliğe tahammülsüzlüğün herhangi bir rolünün olmadığı anlaşılmıştır. Ancak ortaya çıkan sonuçların gösterdiği önemli bulgulardan biri de bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkinin de üst-bilişler tarafından etkilendiğine ilişkin bulgudur.

Bu son haliyle araştırma modelinin ruh sağlığı'ndaki değişkenliğin/varyansın %46'sını, üst-bilişler'deki değişkenliğin %42'sini ve belirsizliğe tahammülsüzlük'deki değişkenliğin ise %59'unu açıkladığı belirlenmiştir.

## BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu bölümde alanyazı çalışması göz önünde bulundurularak, öne sürülen çalışmanın hipotezleri bulgular ışığında tartışılmıştır. Yapısal eşitlik modeli kullanılarak temelde iki hipotez incelenmiştir;

H1: Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide üst-bilişlerin aracı rolü vardır.

H2: Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü vardır.

Oluşturulan modelde sağlanan sonuçlara göre, hipotezlerden biri olan; Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide üst-bilişlerin aracı rolü vardır hipotezi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Çalışmanın diğer hipotezi olan, bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolünün olduğu hipotezi reddedilerek, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruh sağlığı ile bilinçli farkındalık arasında bir aracı rolü olmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmanın sonucunu destekleyen veya sonucuyla farklılık gösteren çalışmalar aşağıdaki başlık aracılığıyla anlatılacaktır.

### 4.1. Çalışmanın Yapısal Modelinin Bulgularının Tartışılması ve Yorumlanması

Çalışmanın, değişkenler arası korelasyonlarına bakıldığı zaman, tüm değişkenler arasında orta ve yüksek düzeyde bir korelasyon olduğu görülmektedir. Yapılan çalışma aracılığıyla, en yüksek korelasyonun üst-bilişler ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında olduğu bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük kişi için belirsiz bir durumun veya olayın, dayanılması güç, idare edilemez düşüncesiyle birlikte, mutlak bir bilginin olması gerekliliğe dair inanışını temsil eder. Üstbiliş, kişinin öncelikle bilişi üzerine, bütün zihinsel aktiviteleriyle ilgili hâkim olduğu fikirlerden oluşmaktadır (Hıdıroğlu, 2018). Kişinin, bilişsel sürecine ve nasıl işlediğine dair fikirler, kural ve inançları üstbiliş seviyesinde bulunur. Kişi üst biliş aracılığıyla, bilişsel sürecinin farkında olarak, fikirlerinin ve deneyimlerinin niteliklerini değerlendirir (Wells, 2000). Buradan yola çıkıldığında, kişi üst biliş sayesinde, düşüncenin sadece bir düşünceden ibaret olduğu farkındalığına erişerek,

belirsizlik hakkındaki düşüncelerini doğru değerlendirebilir. Üst bilişlerin belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık üzerindeki anlamlı etkisi literatürde yer alan diğer çalışmalarla uyusmaktadır. Literatürde de Spada ve ark. (2008) tarafından, belirsizliğe tahammülsüzlüğün en temel semptomu olan kaygı ile üst bilişsel süreçlerin yakından ilişki içinde olduğu ifade edilmiştir. Kişi üst bilişsel işlevi aracılığıyla kaygı semptomuna yenilmeyerek, direnç sergiler (Saed, Saeed ve Akbari, 2010). Literatürde rastlanan diğer bir araştırmada ise, kaygı ve üst biliş ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı bir rol üstlendiği ortaya konmuştur (Borkeveç, Hazlett-Stevens ve Diaz, 1999). Quiles, Prouteau ve Verdoux (2015), tarafından yapılan çalışmada, üst bilişsel farkındalığın artmasıyla, kaygı seviyesinin azaldığı gözlemlenmiştir. Yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalığı yüksek kişilerin, hayata daha fazla anlam yüklediği görülmektedir. Farkındalık seviyesinin artması, kişinin yaşam deneyimlerinin tadını çıkarmasına yardım ederek, hayatı tam olarak kavramasına, hayatta edinilen deneyimleri ve amacı tanıma gibi süreçlerin kolaylaşmasını sağlar (Crego ve ark., 2020).

Çalışmanın yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak yapılan analiz sonuçları göz önüne alındığında, ortaya konan hipotezlerden biri olan, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı arası ilişkide üst bilişlerin aracı rolü olduğu doğrulanarak, üst bilişlerin bu ilişkide aracı rolü istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Üstbilişsel seviyenin yüksekliği bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide pozitif yönde aracılık etmektedir. Çalışmanın değişkenlerine ait yapılan alanyazında da üzerinde durulması üzere, çalışma son yıllarda yapılan birçok çalışma ile paralel bir sonuç vermiştir. Yapılan diğer çalışmalarda da bilinçli farkındalık ve üst biliş arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (Holas ve Jankowski, 2013; Jankowski ve Holas, 2014; Norman, 2017; Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006; Teasdale, 2002). Literatürle uyumlu olarak Tajrishi, Mohammadkhani ve Jadidi (2011) tarafından yürütülen çalışma da üstbilişin, depresyon ve anksiyete ile stres seviyesi arasında önemli bir ilişki içinde olduğu bulunarak, özellikle kişinin sahip olduğu üstbilişsel seviyenin kaygı üzerinde çok önemli bir etken konumunda bulunduğu saptanmıştır. Alanyazında da ifade edildiği üzere, farkındalık üstbilişsel düzeyin kendisi olarak tanımlanmaktadır. Wells (2002), Bilişsel farkındalığın, üst bilişsel sürecin işleyişinde önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Çalışmanın diğere bir hipotezi olan, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir aracı rolü olduğu hipotezi doğrulanmayarak, en düşük korelasyonun belirsizliğe tahammülsüzlük ile ruh sağlığı arasında gözlemlendiği tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında, çıkan sonuçtan farklı olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile depresyon ve kaygı arasında anlamlı korelasyonlar, bulunmaktadır. Nekic ve Mamic (2019), tarafından yürütölen ilgili bir çalışma, yaş ortalaması 21 olan, 282 kız öğrenci ile oluşturulmuştur. Katılımcılar üzerinde depresyon ve kaygının belirteci olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve bilinçli farkındalığın rolüne bakılmıştır. Çalışma sonucuna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın hem kaygı hem de depresyonu önemli ölçüde ön gördüğünü ve bilinçli farkındalık kullanımının, kısmen, kaygı/depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük üzerinde aracı bir rol oynadığı görölmüştür. Ek olarak, bilinçli farkındalık puanıyla kaygı/depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlük puanı arasında olumsuz ilişki olduğu ifade edilmiştir. Diğere bir deyişle, farkındalık puanı yükseldikçe, kaygı ve depresyon puanında düşüş saptanmıştır. Kaygı ve bilinçli farkındalığa dair Demir (2017), tarafından yürütölen diğere bir çalışmada da bilinçli farkındalık temelli eğitim alan öğrencilerin kaygı seviyesinde azalma sağlandığı gözlemlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük çeşitli anksiyete ve depresif bozukluklarda ortak olarak rastlanan bir yapıdır. Yapılan çalışmayla, katılımcılara bilinçli farkındalık temelli terapi uygulanmıştır. Uygulama sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlük, panik bozukluk ve depresif belirtiler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün panik bozukluğun tanı ve tedavisinde kritik bir rol oynadığı saptanmıştır. Ek olarak, bilinçli farkındalık temelli terapiyle panik bozukluğu olan hastalarda belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinde azalma sağladığı gözlemlenmiştir. Özetle, bilinçli farkındalığın, belirsizliğe tahammülsüzlük üzerine etkili olduğu ortaya konmuştur (Kim ve ark., 2016).

Benzer olarak, O'Bryan ve ark. (2018) tarafından bir çalışma yürütölmüştür. Bilinçli farkındalık becerilerinin sağlık kaygısı üzerine etkisine bakılan çalışma, klinik olarak kaygı bozukluğu tanısı almış veya tanı almamış olarak ikiye ayrılmıştır. Çalışma toplam 218 katılımcıdan oluşmuştur. Kaygıya duyarlılık, belirsizliğe tahammülsüzlük, duygusal stres gibi kavramlar sağlık kaygısının şiddetlenmesinde önemli bir rol oynar. Kaygı bozukluğu tanısı almış hastalara, farkındalık temelli bilişsel terapi uygulanarak belirsizliğe tolerans değerlerine bakılmıştır. Kişilere,

üstbiliş becerileriyle düşüncelerin farkında olması öğretilerek onları gözlemlenmeleri sağlanmıştır. Bilinçli farkındalık puanı yükselen katılımcıların, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinde azalmalar görülerek, strese karşı toleransında artış sağlanmıştır. Bilinçli farkındalık becerilerinden olan, yargılamadan, tepkisel olmadan kalabilmenin, belirsizliğe tahammülsüzlüğe karşı toleransı yükselttiği görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmada da sağlık kaygısı üzerine, bilinçli farkındalık becerilerini kullanan kişilerin kaygınının azalması konusunda etkili olacağı kanısına varılmıştır. Yazarın araştırmasına bakıldığında da bu çalışmayla benzer ve farklı sonuçlar tespit edilmektedir. Benzer olarak, bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı ilişkisinde üst bilişlerin önemli bir rolü olduğu gözlemlenmiştir. Diğer taraftan, yazar tarafından, yürütülen çalışmada ruh sağlığı ile bilinçli farkındalık ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü üzerine anlamlı bir korelasyon bulunamamış olup, literatürde bulunan çalışmada bilişsel temelli müdahale ile katılımcılarda kaygı seviyesinde azalmalar görülmekle birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı gözlemlenerek, bu değişkenin (belirsizliğe tahammülsüzlüğün) aracı rolü ortaya konmuştur. Ek olarak literatürde karşılaşılan ve yazar tarafından yürütülen bu çalışmayla benzer değişkenlere sahip olduğu düşünülen çalışmada, kaygı ve duygusal işleme hassasiyeti arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bu ilişki arasında da belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü tespit edilmiştir (Uljarevic, Carrington ve Leekam, 2016).

Çalışmanın bulguları doğrultusunda konular aşağıda sonuç ve öneriler başlığı altında verilecektir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

### Sonuç

Bilinçli farkındalık, özellikle depresyon, kaygı ve stresle ilgili hastalıkların tedavisinde önemli bir etkiye sahiptir (Chiesa ve Serretti, 2011). Depresyon anksiyete gibi patolojilerde bilinçli farkındalık çalışmalarına fırsat vermek yarar sağlanacağı anlamına gelmektedir. Yapılan araştırma ile, bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlük ve üst bilişlerin aracı rol alıp, almadığı konusu üzerine çalışılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide yalnızca üst bilişlerin aracı rolü olduğu saptanarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı bir rol oynamadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide üst bilişlerin aracı bir role sahip olduğu bulgusu; kişilerin bilinçli farkındalık seviyesi arttıkça depresyon ve kaygı seviyesinde azalma görüldüğü ve üst bilişlerin, kaygı ve depresyon seviyelerinin azalmasında aracı bir rol üstlendiği tespit edilmiştir.

### Öneriler

- 1- Bu araştırma yalnızca İstanbul ilinde yaşayan kişilere uygulanmıştır. Daha sonra yapılacak araştırma ile, Türkiye'nin farklı kesimlerinde yaşayan kişilere de ulaşılarak, araştırma ölçeklerine cevap alınıp, veri kaynağının zenginleştirilmesi, araştırmaya değer katacaktır.
- 2- Araştırmada yapısal eşitlik modelleme kullanılmıştır. İlgili değişkenlere yönelik olarak düzenlenecek deneysel araştırmalar, değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkilerine yönelik daha güçlü bulgular sağlayabilir.
- 3- Weare (2012), tarafından çocuk ve ergenler üzerine yürütülen bir çalışmada, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin, zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel sağlığı geliştirdiği ortaya konmuştur. Farkındalığın, stres, kaygı ve aşırı tepkiselliğin azalmasına katkı sağladığı, uyku, özsaygı, kendine dair farkındalık ve empati gibi bireyin gelişimi açısından önemli hususların gelişmesine yardımcı olduğu öne sürülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalık öğreniminin, harika deneyimler elde etme eğilimini, dikkati, olumlu duygulanımı ve popülerliği artırıp daha fazla arkadaşlık ilişkisi kurmaya fırsat sunarak, olumsuz duyguyu azaltıp kaygıyı düşürdüğü gözlemlenmiştir. Çocuklar ve ergenler üzerine yapılan bu çalışmada bilinçli

farkındalığın olumlu etkileri gösterilmiştir. Yazar tarafından yürütülen bu çalışmanın da çocuk ve ergen grubuna uygulanıp, bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı ilişkisinde üst bilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolüne bakılabilir.

**4-** Klinik uygulamalarında, depresyon ve anksiyete tedavisinde, kişilerin bilinçli farkındalık ve üst bilişlerine odaklanmak, faydacı bir tutum yaratacaktır. Ruh sağlığı çalışanları tarafından, bilinçli farkındalık uygulamalarının tedaviye uyarlanması, genel olarak ruh sağlığına olumlu katkı sağlayacağı öngörülmektedir.

## KAYNAKÇA

Accepting uncertainty (t.y.). *Centre for clinical interventions* içinde. Erişim adresi <https://www.cci.health.wa.gov.au/~media/CCI/Mental%20Health%20Professionals/Generalised%20Anxiety/Generalised%20Anxiety%20-%20Information%20Sheets/Generalised%20Anxiety%20Information%20Sheet%20-%202006%20-%20Accepting%20Uncertainty.pdf>

Akpunar, B., (2011). Biliş ve üstbiliş kavramlarının zihin felsefesi açısından analizi. *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* 6 (4), 353-365.

Al- Ghalib SJ, Salim AY (2018) A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. Middle East. *Journal of Positive Psychology*, 4:142-157

Alidina Z., (2017). Bilinçli farkındalık. (Çev. Z. Babayiğit), Ankara; Nobel Yaşam

Alimehdi M., Ehteshamzadeh P., Naderi F., Eftekharsaadi Z., Pasha R. (2016). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity among individuals with generalized anxiety disorder. *Asian Soc. Sci.* 12 179–187. doi: 10.5539/ass.v12n4p179

Anastasiades MH, Kapoor S, Wootten J, Lamis DA (2017) Perceived stress, depressive symptoms, and suicidal ideation in undergraduate women with varying levels of mindfulness. *Arch Womens Ment Health*, 20:129-138.

Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum.* 8 (16), 73-86

Atalay Z. (2018). Minfulness, şimdi ve burada. İstanbul: Psikonet Yayınları

Atanes, A. C. M., Andreoni, S., Hirayama, M. S., Montero-Marin, J., Barros, V. V., Ronzani, T. M., Kozasa, E. H., Soler, J., Cebolla, A., Garcia-Campayo, J., & Demarzo, M. M. P. (2015). Mindfulness, perceived stress, and subjective well-being: A correlational study in primary care health professionals. *Journal of the International Society for Complementary Medicine Research*, 15, 303.

<http://dx.doi.org/10.1186/s12906-015-08230>.

- Bacanlı H., (2003). Gelişim ve Öğrenme. Nobel Yayın Dağıtım; Ankara
- Bacow TL, Pincus DB, Ehrenreich JT ve ark. (2009) The metacognitions questionnaire for children: Development and validation in a clinical sample of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 23: 727–736.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341-346.
- Barnhofer T, Crane C, Hargus E, Amarasinghe M, Winder R, Williams JM (2009) Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: a preliminary study. *Behav Res Ther*, 47:366-373.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Batmaz, S. (2014). Depresyon (Çökkünlük). *Kognitif ve Davranış Terapileri Derneği*. 2,6.
- Beck, A. T., Rush A.J., Shaw B.F., Emery, G. (1979). Cognitive therapy of depression. *New York: Guilford*.
- Beesdo-Baum, K., Jenjahn, E., Hofler, M., Lueken, U., Becker, E. S., & Hoyer, J. (2012). Avoidance, safety behavior, and reassurance-seeking in generalized anxiety disorder. *Depression Anxiety*, 29, 948–957.
- Bıyıklı C., Işık, P.R. ve Doğan D. (2020). Bilinçli farkındalık ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat gelişimlerine etkisi. *Ulusal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-35

- Bilgili, N., Ş. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*. 6 (8), 64-72.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z., V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Boğday, H. (2020). Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi. *Işık Üniversitesi (Yüksek Lisans Tezi)*. Erişim adresi <https://acikerisim.isikun.edu.tr/xmlui/handle/11729/2947>
- Borkovec, T. D., Hazlett- Stevens, H. ve Diaz, M. L. (1999). The role of positive beliefs about worry in generalized anxiety disorder and its treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 6(2), 126-138.
- Boylu, A.,Ş. (2018). Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi). Erişim adresi: <file:///C:/Users/ameli/Downloads/78297.pdf>
- 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), 848.
- Brown, K. W., & Vansteenkiste, M. (2006). Future and present time perspectives, goal-attainment, and well-being: Antithetical or complementary? *Unpublished Manuscript Virginia Commonwealth University*. Richmond, VA
- Buhr, K., & Dugas M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 931-45.

- Candır, Z., Çelik, Y. (2019). Gestalt bakış açısıyla edebiyat eleştirisi - bir uygulama: servi, Sabahattin Ali. *DEÜ Edebiyat Fakültesi Dergisi*. 6 (2), 426-447.
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21, 105-117.
- Carleton, R. N., (2016). Fear of the unknown: One fear to rule them all. *Journal of Anxiety Disorders* 31 (5), 21.
- Carlson, L. E. & Brown, K.W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 2933.
- Carter, R. M., Wittchen, H. U., Pfister, H., & Kessler, R. C. (2001). One-year prevalence of subthreshold and threshold DSM-IV generalized anxiety disorder in a Nationally Representative Sample. *Depression and Anxiety*, 13, 78-88.
- Chiesa, A. & Serretti, A. (2011) Mindfulness-Based Interventions for Chronic Pain: A Systematic Review of the Evidence. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17, 83-93. <http://dx.doi.org/10.1089/acm.2009.0546>.
- Coleman, S. L., Pieterfesa, A. S., Holaway, R. M., Coles, M. E., & Heimberg, R. G. (2011). Content and correlates of checking related to symptoms of obsessive compulsive disorder and generalized anxiety disorder. *J. Anxiety Disorder*, 25, 293–301.
- Costa, L. A. (1984). Mediating the metacognitive. *Educational Leadership*, 42(3), 57-62.
- Covin, R., Dozois, D.J.A., Ogniewicz, A., Seeds, P.M. (2011). Measuring cognitive errors: Initial development of the cognitive distortions scale (CDS). *International journal of cognitive therapy*, 4(3), 297-322.
- Crego, A., Yelal, J.R., Martinez M. & Karim, A.,A. (2020). The Contribution of Meaningfulness and Mindfulness to Psychological Well-Being and Mental Health: A Structural Equation Model. *Journal of Happiness Studies*, 21:2827–2850 <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00201-y>

- Creswell, D. J., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling. *Psychosomatic Medicine*, 69(6), 560–565.
- Çatak PD, Ogel K (2010) Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47:69-73.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: Cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515-523.
- Davis D M, Hayes JA (2011) What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chic)*, 48:198.
- Demir, V. (2017) Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 12 (7), 100-118.
- Deniz M., Erus S.M., ve Büyükcebeci A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 7 (47), 17-31
- Derogatis, L. R. (1992). *The brief symptom inventory (BSI), administration, scoring, and procedures: Manual II: Clinical Psychometric Research*.
- Desmond, T., (2015), *Self-Compassion in Psychotherapy: Mindfulness-Based Practices for Healing and Transformation*.  
<https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=hwRKCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=P>  
T4&dq=Desmond+T+(2015)+Self+compassion+in+psychotherapymindfulness+based+practices+for+healing+and+Transformation.+WW+Norton+and+Company+(Ebook).&ots=fT\_oPsDZg7&sig=3YjnLBg4xbyQX\_28Wyncl4ba74Q&redir\_esc=y#v=onepage&q&f=false, (21. 01. 2021).
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness And Emotion Regulation In Depression And Anxiety: Common And Distinct Mechanisms Of Action. *Depression and Anxiety*,30(7), 654-661.

- Dixon, H. C. & Overall, N. C. (2016). Dispositional mindfulness attenuates the link between daily stress and depressed mood. *Journal of Social and Clinical Psychology, 35*(3), 255-268.
- Efklides, A. (2006). Metacognitive experiences: the missing link in the self-regulated learning process. *Educational Psychology Review, 18*(3), 287-291.
- Er, N. (2002). Bellek. (Çev. Ed: H. B. Ayvaşık ve M. Sayıl). C. G. Morris. *Understanding Psychology (Third Edition) 1996. Psikolojiyi anlamak (Psikolojiye giriş). (s. 245-281). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.*
- Erford, B., T. (2015). 40 techniques every counselor should know. New Jersey; Pearson Education.
- Erol, N., Kılıç, C., Ulusoy, M., Keçeci, M. & Şimşek, Z. (1998). Türkiye Ruh Sağlığı Profili Raporu. *Ankara: Eksen Press.*
- Epstein, M. (1998). *Going to Pieces Without Falling Apart: Lessons from Meditation and Psychotherapy.*
- Falkenström, F.(2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences, 48*, 305-310.
- Feltman, R., Robinson, M. D., & Ode, S. (2009). Mindfulness as a moderator of neuroticism–outcome relations: A self-regulation perspective. *Journal of Research in Personality, 43*(6), 953–961. doi:10.1016/j.jrp.2009.08.009
- Fidan, N., (1996). *Okulda Öğrenme ve Öğretme. Alkım Yayınları; İstanbul*
- Filelding, L., (2020, 31 Mart). Mindfulness skills in times of uncertainty. [Web günlük postası] Erişim Adresi <https://mindful-mastery.com/mindfulness-skills-in-times-of-uncertainty/>
- Freeston, M. H., Rhe´aume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*, 791–802.
- Freeston, M.H., Rheaume, J., Letarte, H., Dugas, M.J., & Ladouceur, R., (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences, 17*, 791-802.

- Geçgin, F. M. ve Sahraç, Ü. (2017). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Germer, C. K., (2009). *The mindful path to self-compassion; Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove; Routledge
- Goodman, R. (2007). *The impact of a mindful state on ego-salience and self-control*. (Master Thesis). *Cleveland State University*, Cleveland, OH.
- Gözalın, E. (2013). *Oyun temelli dikkat eğitim programının 5-6 yaş çocuklarının dikkat ve dil becerilerine etkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Grant, B. F., Stinson, F. S., Hasin, D. S., Dawson, D. A., Chou, S. P., & Ruan, W. J. (2005). Prevalence, correlates, and comorbidity of bipolar I disorder and Axis I and II disorders: results from the National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions. *J Clin Psychiatry*, 66, 1205-1215.
- Gündüz, B. (2013). The contributions of attachment styles, irrational beliefs and psychological symptoms to the prediction of cognitive flexibility. *Educational sciences: theory & practice*, 13 (4), 2079-2085.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 293-319.
- Herbert, J. D., & Cardaciotto, L. A. (2005). An acceptance and mindfulness-based perspective on social anxiety disorder. In *Acceptance and Mindfulness-based Approaches to Anxiety* (pp. 189-212). *Springer US*.
- Hıdıroğlu, N.,Ç. (2018). Üstbiliş kavramına ve problem çözme sürecinde üstbilişin rolüne eleştirel bir bakış. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 32, 87-103. Doi: 10.30794/pausbed.424862

- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of selfdetermination research* (pp. 87–100). Rochester, NY: *University of Rochester Press*.
- Holas, P. & Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48 (3), 232-243.
- Hussain, D. (2015). Meta-cognition in mindfulness: *A conceptual analysis. Psychological Thought*, 8(2), 132-141.
- Irak, M. (2012). Üstbiliş Ölçeği Çocuk ve Ergen Formunun Türkçe Standardizasyonu, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(1): 47-54.
- Ivey, G., (2015). The mindfulness status of psychoanalytic psychotherapy. *Psychoanalytic Psychotherapy*. 29(4), 1-17 DOI: [10.1080/02668734.2015.1081267](https://doi.org/10.1080/02668734.2015.1081267)
- James, W. (1890). *The Principles of Psychology*. New York, NY: Holt.
- Jankowski, T., & Holas, P. (2014). Metacognitive model of mindfulness. *Consciousness and cognition*, 28, 64-80.
- Jha AP, Krompinger J, Baime MJ (2007) Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 7:109-119.
- 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. (2009). *Letting Everything Become Your Teacher: 100 Lessons in Mindfulness*. New York, NY: Bantam Dell.
- Karakelle S., & Saraç S., (2010). Üst Biliş Hakkında Bir Gözden Geçirme: Üstbiliş Çalışmaları mı Yoksa Üst Bilişsel Yaklaşım mı? *Türk Psikoloji Yazıları*, 13 (26), 45-60

- Karataş, Z., ve Uzun, K. (2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün yordayıcısı olarak endişe ile ilgili olumlu ve olumsuz inançlar. *Kastamonu Education Journal*, 26(4), 1267-1276. doi:10.24106/kefdergi.434169
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
- Kenny, M. A. ve Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 617-625
- Kerns, J. G., Cohen, J. D., MacDonald, A. W., III, Cho, R. Y., Stenger, V. A., & Carter, C. S. (2004). Anterior cingulate conflict monitoring and adjustments in control. *Science*, 303, 1023–1026.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi). Erişim adresi: <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/handle/11363/2017#sthash.EuVJN9uZ.dpbs>
- Kim MK, Lee KS, Kim B, Choi TK, Lee SH (2016) Impact of mindfulness-based cognitive therapy on intolerance of uncertainty in patients with panic disorder. *Psychiatry Investig*, 13:196
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences: Principles and practice of structural equation modeling* (2. Bsk). New York: Guilford Press.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2006). A Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder: The Role of Intolerance of Uncertainty. In G. C. L. Davey & A. Wells (Eds.), *Worry and its psychological disorders: Theory, assessment and treatment* (p. 201–216). *Wiley Publishing*. <https://doi.org/10.1002/9780470713143.ch12>
- Kraemer KM, O'Bryan EM, McLeish AC (2016) Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness* (NY), 7: 859-865.

- Kraemer KM, O'Bryan EM, McLeish AC (2016) Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness* (NY), 7: 859-865.
- Krain, A.L., Hefton, S., Pine, D.S., Ernst, M., Castellanos, F.X., Klein, R.G., & Milham, M.P. (2006). An fMRI examination of developmental differences in the neural correlates of uncertainty and decision-making. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47, 1023-1030.
- Ladouceur, R., Blais, F., Freeston, M.H., & Dugas, M.J. (1998). Problem solving and problem orientation in generalized anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 139-152.
- Ladouceur, R., Talbot, F., & Dugas, M. J. (1997). Behavioral expressions of intolerance of uncertainty in worry: Experimental findings. *Behavior Modification*, 21, 355-371
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: *Development and Validation*. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1445-1467.
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.
- Lin, N. (2001). *Social Capital A Theory of Social Structure and Action*. Cambridge University Press.
- Lönnerberg G, Jonas W, Unternaehrer E, Bränström R, Nissen E, Niemi M (2020) Effects of a mindfulness based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—results from a randomized controlled trial. *J Affect Disord*, 262:133-142.
- Mahoney AE, McEvoy PM (2012) A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cogn Behav Ther*, 41:212-222.

- Mangan, B. (2014). Meaning, God, volition, and art: How rightness and the fringe bring it all together. *Journal of Consciousness Studies*, 21(3-4), 154–176.
- Moss, D., Waugh, M., & Barnes, R. (2008). A tool for life? Mindfulness as self-help or safe uncertainty. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*. 3 (3), 132-142, DOI: 10.1080/17482620801939592.
- Muhtar, S. (2006). *Üstbilişsel strateji eğitiminin okuma becerisinde öğrenci başarısına olan etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Neff KD (2003) The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity* 2: 223-250.
- Neff K, Kirkpatrick KL, Rude SS (2007) Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality* 41: 139-154
- Nekic M., ve Mamic S. (2019) ) Intolerance of uncertainty as a determinants of anxiety and depression in female students. *Behavioral Science*. 9(135), doi:10.3390/bs9120135
- Nelson, T. O. (1999). Cognition versus metacognition. P. J. Sternberg, (Ed.), *The nature of cognition içinde* (625- 641). Cambridge: MIT Press
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 504.
- Norman, E. (2017). Metacognition and mindfulness: the role of fringe consciousness. *Mindfulness*, 8(1), 95-100. DOI 10.1007/s12671-016-0494-z.
- Norton, A. R., Abbott, M. J., Norberg, M. M., & Hunt, C. (2015). A systematic review of mindfulness and acceptance-based treatments for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology*, 71(4), 283-301.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: Is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.

- O'Bryan, E.M., Luberto, C.M., Kraemer, K.M., & McLeish, A.C. (2019). An Examination of Mindfulness Skills in terms of Affect Tolerance among Individuals with Elevated Levels of Health Anxiety. *Anxiety Stress Coping*, 31(6), 702–713
- Ögel, K., Sarp, N., Tamar Gürol, D., & Ermağan, E. (2014). Bağımlı Olan ve Olmayan Bireylerde Farkındalık (mindfulness) ve Farkındalığı Etkileyen Etkenlerin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15, 282-288
- Özcan, M., Uğuz, F., & Çilli, A. S. (2006). Ayaktan psikiyatri hastalarında yaygın anksiyete bozukluğunun yaygınlığı ve ek tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17, 276-285.
- Özen Y., (2017). Farkında mıyız? (bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içselleştirilmesi). *Kesit Akademi Dergisi*. 3 (7), 167-189.
- Özkubat, U., ve Özmen, E. R. (2020). Matematik problemi çözmeye üstbilişsel deneyim ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması. *OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(31), 3958-3984. DOI: 10.26466/opus.736793
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması, *Eğitim ve Bilim*, 36, 224-235.
- Özyeşil, Z. (2011). Öz-anlayış ve Bilinçli Farkındalık. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık
- Parsons, E. M., Luebke, A. M., & Clerkin, E. M. (2017). Testing the relationship between social anxiety schemas, mindfulness facets, and state and trait social anxiety symptoms. *Mindfulness*, 8(6), 1634-1643.
- Peters, J. R., Eisenlohr-Moul, T. A., Smart, L. M. (2016). Dispositional mindfulness and rejection sensitivity: *The critical role of nonjudgment. Personality and Individual Differences*, 93, 125-129.
- Provencher, M. D., Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (2000). Catastrophizing assessment of worry and threat schemata among worriers. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 28, 211–224.

- Quaglia, J. T., Braun, S. E., Freeman, S. P., McDaniel, M. A., & Brown, K. W. (2016). Meta-analytic evidence for effects of mindfulness training on dimensions of self-reported dispositional mindfulness. *Psychological Assessment*, 28(7), 803-818.
- Quiles, C., Prouteau, A. ve Verdoux, H. (2015). Associations between self-esteem, anxiety and depression and metacognitive awareness or metacognitive knowledge. *Psychiatry Research*, 230(2), 738-741.
- Rapp, G. (1982). Aufmerksamkeit und konzentration: Erklarungsmodellestörungenhandlungsmöglichkeiten. Klinkhardt: Bad Heilbrunn/Obb.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78. 69
- Saed, O., Saeed P. ve Akbari S. (2010). Correlation among meta-cognitive beliefs and anxiety–depression symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1685-1689.
- Sarıçam, H., (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Mutluluğa Etkisi. *Dergipark*, 4(8): 1-12.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akın, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3): 148-157.
- Sears, S. ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561- 573.
- Schmidt S (2011) Mindfulness in east and west—is it the same? in neuroscience, consciousness and spirituality (Eds H Walach, S Schmidt, W Jonas):23-38. *Dordrecht, Springer*.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.

- Shelton, R. (2000). Anxiety disorders. In: Ebert, M., Loosen, P. & Nurcombe, B. (Eds.), *Current Diagnosis and Treatment in Psychiatry* (p. 328–340). *New York: McGraw- Hill*.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17- 35). Springer New York
- Spada, M. M., Nikcevic, A. V., Moneta, G. B. ve Wells, A. (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44, 1172-1181.
- Spielberger, C. D. (1972). Anxiety as an emotional state. C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety: Current trends in theory and research*, Vol1. New York: Academic Press.
- Stahl SM (2013) *Stahl's Essential Psychopharmacology: Neuroscientific Basis and Practical Applications*. 4th edition, Cambridge University Press, New York.
- Steffen, P. R., Austin, T., & DeBarros, A. (2017). Treating Chronic Stress to Address the Growing Problem of Depression and Anxiety. *Behavioral and Brain Sciences*, 4(1) 64–70.
- Suadiye Y, Aydın A (2009) Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi* 12: 172-179
- Şahin, H. N., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve Lisrel Uygulamaları*, Ankara: Ekinoks.
- Tan, J., Lo, P., Ge, N., & Chu, C. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and social anxiety among Chinese undergraduate students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 44(8), 1297–1304.
- Tajrishi, K. Z., Mohammadkhani, S. ve Jadidi, F. (2011). Metacognitive beliefs and negative emotions. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 530-533.

- Türk Dil Kurumu Sözlüğü, Türk Dil Kurumu Sözlüğü, <http://tdkterim.gov.tr>. (ET:24.03.2021)
- Teasdale JD (1999) Metacognition, mindfulness and modification of mood disorders. *Clin Psychol Psychother*, 6: 146-155.
- Teasdale, J. D., Moore, R. G., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275–287.
- Tırışkan, M., Onnar, N., Çetin, Y. A., & Cömert, I. T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 123-142.
- Tilahun, B. (2018, 7 Haziran). Mindfulness to cope with uncertainty. [Web günlük postası] Erişim adresi <https://consultqd.clevelandclinic.org/mindfulness-to-cope-with-uncertainty/>
- Turner, M.J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 1-16.
- Türkçapar MH (2008) Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama, 5. baskı, HYB Ankara. s. 86-87, s. 264-287
- T24 Bağımsız İnternet Gazetesi (2016). En sık görülen psikolojik rahatsızlıklar. Erişim adresi <https://t24.com.tr/haber/en-sik-gorulen-psikolojik-hastaliklar,365254#:~:text=En%20bilinen%20psikolojik%20hastal%C4%B1k%20olan,Burada%20da%20erken%20te%C5%9Fhis%20%C3%B6nemlidir.>
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Erişim adresi <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1321/41ab2021-bb3d-4928-8ef2-7ca05ca49c40.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Uljarević, M., Carrington, S., & Leekam, S. (2016). Brief Report: Effects of sensory sensitivity and intolerance of uncertainty on anxiety in mothers of children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 46(1), 315-319
- Weare, K. (2012). Evidence for the Impact of Mindfulness on Children and Young People. The Mindfulness In Schools Project, Mood Disorders Centre.
- Wells, A. & Matthews, G. (1994). Attention and Emotion. *A Clinical Perspective*. Hove: Erlbaum.
- Wells, A. (2000). Emotional Disorders and Metacognition: Innovative Cognitive Therapy. *New York: John Wiley & Sons*.
- Wells, A. (2002). GAD, meta-cognition, and mindfulness: An information processing analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 95-100.
- Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression. *New York: Guilford*.
- Yalom, İ. D. (2006). Depresyon Terapisi. (Çev. Y. Engin). İstanbul: Prestij Yayıncılık
- Yaycı, L., (2005). Bilişsel gelişim ve dil gelişimi. Nobel Yayın Dağıtım; Ankara s.101-122.
- Yılmam, B. (2019). Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.
- Yook K., Kim K.H., Suh S.Y., Lee K.S., (2010). Intolerance of uncertainty, worry, and rumination in major depressive disorder and generalized anxiety disorder. *J. Anxiety Disord.* 24 623–628. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.04.003.
- Yüksel A, Dabanlı Z, Bahadır Yılmaz E. Gebelerde bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Jaren*. 2020;6(2):195-202.

Yüksel, B. (2014). Kaygı Belirtilerini Açıklamada Bağlanma, Pozitif ve Negatif Duygu Düzenleme ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkiyi Bütünleyici Model Arayışı. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

Yüksekbilgili Ş., N. (2020). Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bireysel Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma, Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi, 6 (8): 63-72

Zimmerman, B. E. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. Theory into Practice, 41(2), 64-70.

## **EKLER**

### **EK-1: Katılımcı Onam Formu**

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma İstanbul Kent Üniversitesi

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Ayşe Şeyda Mercan ve akademik danışmanı Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Sapancı tarafından yürütülen bir yüksek lisans tez çalışmasıdır. Bu ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Bu araştırma açısından önemli olan, her bir ifadenin sizin gerçekten düşündüklerinizi ya da hissettiklerinizi ne derecede yansıttığıdır. Bu nedenle size uygun yanıtı vermeniz ve soruları cevapsız bırakmamanız oldukça önemlidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalıdır. Çalışmayı istediğiniz takdirde bırakabilirsiniz. Anket ile elde edilen veriler bilimsel amaçla kullanılacak olup, başka bir amaçla kesinlikle kullanılmayacaktır.

## EK-2: Uygulanan Ölçekler

### SAYIN KATILIMCI

Aşağıda kendinize ilişkin bir dizi ölçek bulunmaktadır. Bu ölçeklerdeki ifadelerin doğru ya da yanlış yanıtının olması söz konusu değildir. Bu araştırma açısından önemli olan, her bir ifadenin sizin gerçekten düşündüklerinizi ya da hissettiklerinizi ne derecede yansıttığıdır. İÇTEN YANIT VERMEMENİZ TÜM ARAŞTIRMA SONUÇLARINI OLUMSUZ ETKİLEYECEK VE CİDDİ ANLAMDA EMEK KAYBINA YOL AÇACAKTIR. Lütfen her bir ifadeyi dikkatle okuduktan sonra bu ifadelerin sizin kendinize ilişkin algılarınızı ne kadar yansıttığını HER CÜMLENİN YANINDAKİ PARANTEZİN İÇİNDE belirtiniz. Yardımlarınız için teşekkür ederiz.

YAŞINIZ: ( ) CİNSİYETİNİZ: (E) (K) EĞİTİM DURUMU: LİSE ( ) ÜNİVERSİTE ( )

Lütfen aşağıdaki ifadeleri değerlendirerek, **BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR** nasıl hissettiğinizi gösteren derecelendirmeyi belirtiniz. **DEPRESYON & ANKSİYETE ÖLÇEKLERİ**

1	2	3	4	5
Hiç bir zaman	Çok nadiren	Arasıra	Sık sık	Her zaman

1. Yaşantınıza son verme düşünceleri. [.....]
2. Hiçbir nedeni olmayan korkular. [.....]
3. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları. [.....]
4. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek. [.....]
5. Yalnız hissetmek. [.....]
6. Hüzünlü, kederli hissetmek. [.....]
7. Hiçbir şeye ilgi duymamak. [.....]
8. Ağlamaklı hissetmek. [.....]
9. Kolayca incinebilmek, kırılmak. [.....]
10. Uykuya dalmada güçlük. [.....]
11. Karar vermede güçlükler. [.....]
12. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahatlerden korkmak. [.....]
13. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer ya da etkinliklerden uzak kalmaya çalışmak. [.....]
14. Kafanızın “bomboş” kalması. [.....]
15. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları. [.....]

16. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük / zorlanmak. [.....]
17. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi. [.....]
18. Kendini gergin ve tedirgin hissetmek. [.....]
19. Ölme ve ölüm üzerine düşünceler. [.....]
20. Diğerlerinin yanındayken yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak. [.....]
21. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak. [.....]
22. Dehşet ve panik nöbetleri. [.....]
23. Sık sık tartışmaya girmek. [.....]
24. Yalnız bırakıldığında / kalındığında sinirlilik hissetmek. [.....]
25. Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetmek. [.....]

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen aşağıda belirtilen 1 ile 6 arasındaki ölçeği dikkate alarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. (MINDFULNESS)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>Hemen hemen hiçbir zaman</b>	<b>Oldukça Seyrek</b>	<b>Nadiren</b>	<b>Bazen</b>	<b>Çoğu zaman</b>	<b>Hemen hemen her zaman</b>

26. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim. [.....]
27. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim. [.....]
28. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım. [.....]
29. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim. [.....]
30. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır. [.....]
31. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum. [.....]
32. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum. [.....]
33. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm. [.....]
34. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam. [.....]
35. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım. [.....]
36. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum. [.....]

37. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum. [.....]
38. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum. [.....]
39. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum. [.....]
40. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum. [.....]

Aşağıdaki her bir ifadede belirtilen durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz. (BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK)

1	2	3	4	5
Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun

41. Önceden kestirilemeyen olaylar beni alt üst ediyor. [.....]
42. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olmamak beni engelliyor. [.....]
43. Beklenmeyen durumlardan kaçınmak için insan hep ileriye planlamalıdır. [.....]
44. Çok iyi şekilde planlansa bile beklenmeyen ufacak bir durum her şeyi mahvedebilir. [.....]
45. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim. [.....]
46. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum. [.....]
47. Herşeyi çok iyi bir şekilde organize etme ihtiyacı hissedirim. [.....]
48. Belirsizlik, dolu dolu bir yaşam sürdürmemi engelliyor. [.....]
49. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlar. [.....]
50. Birşeylerden emin olamadığım zamanlarda çok iyi iş çıkaramam. [.....]
51. Küçük bir şüphe bile beni harekete geçmekten alıkoyar. [.....]
52. Tüm belirsiz durumlardan uzak durma ihtiyacı hissedirim. [.....]

Aşağıdaki her bir ifadede belirtilen durumun sizin için ne kadar uygun olduğunu belirtiniz.  
(ÜST BİLİŞLER)

1	2	3	4	5
Bana Hiç	Bana Çok Az	Bana Uygun	Bana Oldukça	Bana Tamamen
Uygun Değil	Uygun		Uygun	Uygun

53. Bir şeyler hakkında şimdi endişelenirsem, gelecekte daha az sorun yaşarım. [.....]
54. Endişelenmek iyi bir şey değil çünkü bana hiç iyi gelmiyor. [.....]
55. Kafamdan geçenleri çoğu zaman fark ederim. [.....]
56. Eğer çok endişelenirsem kendimi hasta edebilirim. [.....]
57. Bir sorunu düşünürken, kafamın nasıl çalıştığına dikkat ederim. [.....]
58. Endişelendiğim bir düşünceyi durduramazsam ve sonra kötü bir şey olursa, benim hatam olur. [.....]
59. Endişelenmek, kendimi ve çevremi düzenli tutmama yardımcı olur. [.....]
60. Engellemeye çalışsam da endişe verici düşüncelerim devam eder. [.....]
61. Kafam karıştığında, endişelenmek bunları düzene sokmama yardım eder. [.....]
62. Beni endişelendiren şeyleri düşünmeden duramıyorum. [.....]
63. Kafamdaki düşünceleri takip edebilmek için çok çaba harcarım. [.....]
64. İstedğim zaman düşünmeye başlayabilmeli ya da düşünmeyi durdurabilmeliyim. [.....]
65. Endişelenmek beni çıldırtabilir. [.....]
66. Sürekli kafamdan geçenleri düşünürüm. [.....]
67. Nasıl düşündüğüme sürekli dikkat ederim. [.....]
68. Endişelenmek kendimi daha iyi hissetmemi sağlar. [.....]
69. Düşüncelerimi durduramazsam, benim için hiç iyi olmaz. [.....]
70. Endişelenmeye başladığımda bunu durduramam. [.....]
71. Eğer düşüncelerimi durduramazsam kötü şeyler olacak. [.....]
72. Endişelenmek sorunları çözmeme yardım eder. [.....]
73. Bazı şeyler hakkında düşünmek kötüdür. [.....]
74. Düşüncelerimi kontrol edemezsem, darmadağın olurum. [.....]
75. İşlerimi bitirmek için endişelenmeye ihtiyacım var. [.....]
76. Düşüncelerimi tekrar tekrar gözden geçiririm. [.....]

## ÖZGEÇMİŞ

Ayşe Şeyda MERCAN, Altınbaş Üniversitesi Psikoloji Bölümünden 2016 yılında mezun olmuştur. 2019 yılı itibarıyla İstanbul Kent Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji Yüksek Lisansına başlayarak, psikoloji eğitimine devam etmektedir.

2015 yılında İstanbul Darülaceze Müdürlüğü ve 2016 yılında İstanbul Özel Avrupa Şafak Hastanesi'nde stajlarını tamamlamıştır. Halihazırda, alanda bulunan eğitimleri almaya özen göstererek, kendini geliştirmeyi sürdürmektedir.