

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
BECERİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
DEPRESYON İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra ATAK

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Büşra ATAK

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerilerinin otomatik düşünceler ve depresyon ile olan ilişkisinin incelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Psikoloji

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 05.10.2022

Sayfa Sayısı : 148

Tez : Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

Danışmanları

Dizin Terimleri : Depresyon, Bilinçli Farkındalık, Otomatik Düşünceler

Türkçe Özet : Bu çalışmada genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerileri ile otomatik düşünceleri depresyon ile olan düşünceleri incelenmektedir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Büşra ATAK

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**GENÇ YETİŞKİNLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
BECERİLERİNİN OTOMATİK DÜŞÜNCELER VE
DEPRESYON İLE OLAN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Büşra ATAK

Danışman
Dr .Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY

İstanbul – 2022

BEYAN

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

Büşra ATAK

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Büşra Atak'ın “Genç Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Otomatik Düşünceler Ve Depresyon İle Olan İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Psikoloji anabilim dalı, Klinik Psikoloji bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Dr. Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY
(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Hasan SEZEROĞLU

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

... / ... / 20..

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Bilinçli farkındalıkla beraber olmanın temel hattında deneyimin iyi veya kötü olduğuna bakılmaksızın koşulsuz kabul, nazik bir tavır ve merak ile anı gözleminin var olduğu söylenir .Bilinçli farkındalık kavramında önemli bazı birbirinden değişik özellikler görülmektedir. Bu kavram bağlamında örneğin; bireylerin düşünceleri, duyguları, yaptıkları davranışlar, buldukları çevre gibi iç ve dış dünyaları hakkında net bir farkındalığın altı çizilmektedir (Brown ve ark. 2007b). Depresyon oldukça sık görülen psikiyatrik bozukluklar olarak gösterilmektedir. Tedavi edilmediğinde intihar , sağlıkta elverişsizlik gibi negatif sonuçlar yaratırken, tanısı konulup uygun tedavi şekilleri hastaya uygulandığı zaman yaşam kalitesi fark edilir düzeyde artmaktadır .

Araştırmanın evrenini genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır ,veriler online anket ile internet sosyal platformlarda dağıtılarak toplanmıştır . Genç yetişkinlerin kişisel nitelikleri bağlamında dağılımları ele alındığında; araştırma grubunun 194 ünü kadın, 38 ini erkek oluşturmaktadır. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık becerilerinin depresyon ve otomatik düşünceler ile olan ilişkisinin incelenmesinde tarama modellerinden ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Regresyon analizi varsayımları incelendiğinde araştırma bulguları otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık ve beck depresyon analizi varsayımları incelendiğinde yordayıcı değişken arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir .

Anahtar kelimeler : Bilinçli farkındalık, depresyon, otomatik düşünce

SUMMARY

It is said that the basic line of being with conscious awareness is to observe the moment with unconditional acceptance, a kind attitude and curiosity, regardless of whether the experience is good or bad. There are some important different features in the concept of conscious awareness. In the context of this concept, for example; A clear awareness of individuals' inner and outer worlds such as their thoughts, feelings, behaviors, and the environment they are in is underlined. (Brown et al. 2007b) Depression is shown as a fairly common psychiatric disorder. While untreated, it creates negative results such as suicide and ill-health.

The population of the research consists of young adult individuals, the data was collected by distributing it on the internet social platforms with an online questionnaire. When the distribution of young adults according to their demographic characteristics is examined; 194 of the participants were female and 38 were male. Relational screening model, one of the screening models, was used to examine the relationship between the mindfulness skills of young adults and depression and automatic thoughts. When the assumptions of the regression analysis were examined, the research findings revealed that the relationship between automatic thoughts and mindfulness was significant. When the assumptions of mindfulness and beck depression analysis were examined, it was determined that the relationship between the predictor variable was significant.

Keywords: depression, mindfulness, automatic thoughts

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	vi
TABLolar LİSTESİ.....	vii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi.....	3
1.2. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi	7
1.4. Araştırmanın Sayıltıları	7
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	8

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bilinçli Farkındalık.....	9
2.1.1. Bilinçli farkındalık ve kökeni	9
2.1.2. Bilinçli farkındalık kavramı	10
2.1.3. Bilinçli farkındalık becerileri.....	14
2.1.3.1. Yargısızlık	14
2.1.3.2. Sabır.....	15
2.1.3.3. Gözlem	16
2.1.3.4. İzin vermek	16
2.1.3.5. Şimdiye odaklanmak	17
2.1.3.6. Acemi (yeni başlayan) zihni	18
2.1.4. Bilinçli farkındalık temelli becerilerin gelişimi.....	18
2.1.5. Bilinçli farkındalık ve meditasyon	19
2.1.6. Bilinçli farkındalık kuramsal temeli	21
2.1.6.1. Bilişsel davranışçı terapi.....	21
2.1.6.2. Psikodinamik psikoterapi	22
2.1.6.3. Varoluşçu psikoterapi	22
2.1.6.4. Gestalt yaklaşımı	22
2.2. Depresyon	23
2.2.1. Depresyonun tarihçesi	23
2.2.2. DSM-IV'e göre major depresyon tanı ölçütleri:	24
2.2.3. Depresyon kavramı	25

2.2.3.1. Klinik görünüm	26
2.2.4. Depresyon Etiyolojisi	26
2.2.4.1. Biyolojik faktörler	26
2.2.4.2. Genetik etkenler.....	27
2.2.5. Psikososyal kuramlar	28
2.2.5.1. Psikoanalitik kuram	28
2.2.5.2. Davranışçı kuram.....	28
2.2.5.3. Bilişsel kuram	29
2.2.5.4. Beck'in bilişsel kuramı.....	30
2.2.6. Otomatik düşünceler.....	33
2.2.6.1. Otomatik düşüncelerin nedenleri.....	35

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Evren ve Örneklem	37
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	37
3.3.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)	37
3.3.3. Beck Depresyon Envanteri	38
3.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği	38
3.4. Verilerin Analizi	39

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

4.1. Genç Yetişkinlerin Kişisel Nitelikleri.....	40
--	----

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

5.1. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarına Ait Sonuçların Tartışılması 80	
5.2. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Sonuçların Tartışılması 86	
5.3. Genç Yetişkinlerin Depresyon Algılarına Ait Sonuçların Tartışılması	91
5.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Algıları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar	97

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ.....	99
6.1. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarına Ait Sonuçlar	99
6.2. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Sonuçlar	102
6.3. Genç Yetişkinlerin Depresyon Algılarına Ait Sonuçlar	105

6.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Algıları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar	106
ÖNERİLER	108
KAYNAKÇA	109
EKLER.....	121



KISALTMALAR

BDT : Bilişsel Davranşçı Terapi



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Genç Yetişkinlerin Kişisel Nitelikleri Bağlamında Dağılımlar	40
Tablo 2. Genç Yetişkinlerin Birlikte Yaşanılan Kişiye Göre Dağılımları	41
Tablo 3. Genç Yetişkinlerin Psikolojik Durumlarına Göre Dağılımları	41
Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları	42
Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Algılarının Tanımlayıcı Bulguları	42
Tablo 6. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılması	43
Tablo 7. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Birlikte Yaşanılan Kişi Bağlamında Karşılaştırılması	44
Tablo 8. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Meditasyon/Yoga Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	45
Tablo 9. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Spor Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	46
Tablo 10. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Psikolojik Destek Alma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	47
Tablo 11. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesi Bağlamında Karşılaştırılması	48
Tablo 12. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Yaş Grubu Bağlamında Karşılaştırılması	49
Tablo 13. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	50
Tablo 14. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Anne Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	51
Tablo 15. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Baba Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	52
Tablo 16. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Kardeş Sayısı Bağlamında Karşılaştırılması	53
Tablo 17. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Gelir Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	54
Tablo 18. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri	55
Tablo 19. Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları	56
Tablo 20. Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Betimsel Bulgular	56
Tablo 21. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılması	57
Tablo 22. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Birlikte Yaşanılan Kişi Bağlamında Karşılaştırılması	58
Tablo 23. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Meditasyon/Yoga Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	59

Tablo 24. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Spor Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	60
Tablo 25. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Psikolojik Destek Alma Bağlamında Karşılaştırılması.....	61
Tablo 26. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma Bağlamında Karşılaştırılması	62
Tablo 27. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Yaş Grubu Bağlamında Karşılaştırılması	64
Tablo 28. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	65
Tablo 29. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Anne Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	66
Tablo 30. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Baba Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	67
Tablo 31. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Kardeş Sayısı Bağlamında Karşılaştırılması	68
Tablo 32. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Gelir Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	69
Tablo 33. Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri	70
Tablo 34. Beck Depresyon Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları.....	71
Tablo 35. Beck Depresyon Algılarına Ait Betimsel Bulgular.....	71
Tablo 36. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılması.....	71
Tablo 37. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Birlikte Yaşanılan Kişi Bağlamında Karşılaştırılması	71
Tablo 38. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Meditasyon/Yoga Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması	72
Tablo 39. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Spor Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	72
Tablo 40. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Psikolojik Destek Alma Bağlamında Karşılaştırılması.....	73
Tablo 41. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma Bağlamında Karşılaştırılması.....	73
Tablo 42. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Yaş Grubu Bağlamında Karşılaştırılması.....	73
Tablo 43. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	74
Tablo 44. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Anne Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	74
Tablo 45. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Baba Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	74

Tablo 46. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Kardeş Sayısı Bağlamında Karşılaştırılması.....	75
Tablo 47. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Gelir Durumu Bağlamında Karşılaştırılması.....	75
Tablo 48. Beck Depresyon Ölçeği Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri	75
Tablo 49. Otomatik Düşünceler Bilinçli Farkındalık ve Beck Depresyon Ölçeklerinin Birbirleri Arasındaki İlişki	76
Tablo 50. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler Düzeylerine Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları.....	77
Tablo 51. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Beck Depresyon Düzeylerine Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları	78



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Depresyonun bilişsel modeli.....33



ÖNSÖZ

Bu çalışmanın yürütülen zamanlarında danışmanım Dr Öğr. Üyesi Necmettin AKSOY 'a ve eğitim alanında her daim desteklerini esirgemeyen aileme teşekkür ederim.



GİRİŞ

Bilinçli farkındalık kişinin geçmişten ya da gelecekte getirdiği yaşantıları zihninde tekrar yaşantılamadan şimdiki ana odaklanma becerisidir (Bishop vd., 2004). Kişi koşulsuz kabul ile birlikte anda kalıp tüm olayları kabul edip zihninde doğrulamaktır. Bilinçli farkındalık zihnin çalışma şeklini kişilere anlatabilmektedir. Günlük yaşantıda zihin geçmiş ve gelecek arasında gidip gelmektedir. Zihnin aktifliğini anlayan kişi şimdiki ana yeniden odaklanmayı başarı ile gerçekleştirmektedir. Bilinçli farkındalıkta negatif düşünceleri yaşamdan çıkarmak gibi bir düşünce söz konusu değildir. Kişi yaşantıları yeniden değerlendirerek farkındalık kazanıp kendine yardımcı olmaktadır (Williams ve Penman, 2015). Negatif düşünceler, olumsuz otomatik düşünceleri farkındalık ile yeniden değerlendiren kişi mantığa uygun olmayan davranışlarını, duygu ve düşüncelerine tarafsız bir göz ile bakmayı becerilerine eklemektedir. (Thomas, 2011). Dikkatini şimdiki ana odaklayan kişi fark ettiği anda paniğe kapılmadan anda kalarak olayları kabul etmelidir (Atalay, 2018). Kişinin geçmiş ve gelecekte sıkışık kalmadan şimdiki anın içinde olması yaşamda oldukça önemli yer tutmaktadır. Bilinçli farkındalık kişinin düşüncelerinde yol göstermesinde fazlaca etkilidir. Bilinçli farkındalık becerilerine sahip olan bir birey anın getirdiklerinden faydalanıp yaşam doyumunu arttırabilmektedir. (Parmaksız, 2020)

Depresyon üzüntü, sıkıntı, keder, kötümser düşünceler, suçluluk, sosyal hayattan çekilme, hareket azalması gibi belirtiler gösteren bir psikolojik rahatsızlıktır. Depresyon herkes tarafından bilinen ve kabul edilen olumsuz bir yaşantıya sebep olmaktadır. (Hisli, 1989; Köknel, 2005)

Bilinçli farkındalık becerilerinin artması depresyonu azaltmaktadır (Kara ve Ceyhan, 2017; Yüksel, 2014). Depresyonla beraber artan stres seviyesinin azalması bireyin içinde bulunduğu hayattan keyif almasını arttırmaktadır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık, depresyonla zıt yönlü ilerleyen olumlu duygular ile anlamlı pozitif yönlü ilişkisi mevcuttur. (Brown ve Ryan, 2003). Alan yazında örneğini kronik ağrı çeken bireylerin oluşturduğu bir çalışmada, bilinçli farkındalık toplam puanının ve bilinçli farkındalık ölçeğinin oluşturduğu maddelerden farkındalık ve şu ana odaklanma becerisinin depresyon puanını anlamlı düzeyde yordadığı literatüre

kazandırılmıştır (McCracken ve Thompson, 2009) Depresyon düzeyi arttıkça olumsuz düşünceleri de aynı oranda artış göstermektedir.

Literatüre bakıldığında otomatik düşüncelerin depresyona etkisinde kadın ve erkek için pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır (Aytar, 1987; Aydın, 1988; Garber, Weis ve Shanley, 1993; Şahin ve Şahin, 1992) çalışmalarında benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Literatür incelendiğinde yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyi ile olumsuz otomatik düşünceler arasında anlamlı düzeyde pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (Aysan ve Bozkurt (2000).



BİRİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN ÖZELLİKLERİ

1.1. Araştırmanın Problemi

Bilinçli farkındalık kısaca şu anda olmak ve şu andaki deneyiminiz her ne ise onu yüzde yüz farkındalıkla yaşamamız demektir. Budist psikolojinin iki temel prensibine göre bilinç ,farkındalık ve farkındalık uyandıran nesnelere oluşmuştur. Farkındalığı duygularla algılanan deneyimlerde artış sağlaması olarak tanımlanmıştır. Bilinçlilik, hem farkındalık hem de dikkati içerir. Farkındalık sürekli olarak iç ve dış çevreyi izleyen, bilinçliliğin arka planındaki bir gözlemcidir. Kişi, dikkatin merkezinde olmayan uyaranların da farkında olabilir. Dikkat ise farkındalığı arttırılmış bir hassasiyetle deneyimin belirli bir kesitine odaklama sürecidir. Bilinçli farkındalık kavramı deneyimlenerek açık bir zihinle içe bakış olarak da tanımlanabilir. Bilinçli farkındalıkta odak, görülen ya da algılanan şeyleri değiştirmeye çalışmadan oldukları gibi kabul etme üzerinedir. Dikkatin bir ön planı bir de arka planı vardır; amaç hoşla gitmeyen, olumsuz olan şeyi yok etmek değil dikkatin ön planından arka planına almayı seçmektir. Bilinçli farkındalık, bireyin hoşla gitmeyen duygular hissettiğinde onları ortadan kaldırmaya ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda onlardan da kaçmaksızın, yargılamadan, şefkatli ve kabulü içeren bir tutumla, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi tercih etmesidir. Bilinçli farkındalık ana odaklıdır, yargılayıcı değildir ,keşfe dayanır ;algılanmanın güç olduğu seviyeleri içte keşfetmeyi amaçlar. Araştırmanın bir diğer kolu da otomatik düşünceler ile bilinçli farkında (mindful) kalabilmenin ilişkisidir.

Bilişsel davranışçı terapide bir kavram olan otomatik düşünceler, bir tetikleyiciye (bir eylem veya olay gibi) yanıt olarak ortaya çıkan görüntüler veya zihinsel aktivitelerdir. Ruh hali üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilirler. Otomatiktirler ve bilinçli düşünce olmadan zihninizde açılır veya yanıp söner.

1.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık seviyeleri kişisel nitelikleri bağlamında farklılık göstermektedir.

H1.1 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H1.2 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H1.3 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H1.4 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir

. H1.5 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.6 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H1.7 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ailenin gelir durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.8 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri yaşadığınız kişiye göre farklılık göstermektedir.

H1.9 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha önce meditasyon yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.10: Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.11: Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha önce psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H1.12: Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri tanısı konulmuş bir psikolojik rahatsızlığı olması durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H2.1 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H2.2 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H2.3 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H2.4 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.5 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.6 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H2.7 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları ailenin gelir durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.8 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları yaşadığımız kişiye göre farklılık göstermektedir.

H2.9 : Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları daha önce meditasyon yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.10: Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.11: Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları daha önce psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H2.12: Genç Yetişkinlerin otomatik düşünce yapıları tanısı konulmuş bir psikolojik rahatsızlığı olması durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri demografik özelliklerine göre farklılık göstermektedir.

H3.1 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri cinsiyetlerine göre farklılık göstermektedir.

H3.2 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

H3.3 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri eğitim durumlarına göre farklılık göstermektedir.

H3.4 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri anne eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3.5 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri baba eğitim durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3.6 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri kardeş sayısına göre farklılık göstermektedir.

H3.7 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri ailenin gelir durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3.8 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri yaşadığınız kişiye göre farklılık göstermektedir.

H3.9 : Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri daha önce meditasyon yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3.10: Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri spor yapma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3.11: Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri daha önce psikolojik destek alma durumuna göre farklılık göstermektedir.

H3.12: Genç Yetişkinlerin depresyon düzeyleri tanısı konulmuş bir psikolojik rahatsızlığı olması durumuna göre farklılık göstermektedir.

H4 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile otomatik düşünce becerileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H6 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin otomatik düşünce becerileri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

H7 : Genç Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin depresyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi vardır.

1.3. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu tezin temel amacı genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerilerinin otomatik düşünceler ile olan ilişkisinin incelenmesidir .Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülerek otomatik düşünceler arasında nasıl bir ilişki olduğu belirlenecektir .Ek olarak bilinçli farkındalık becerileri ile depresyon düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenecektir .

Günümüzdeki çalışmalarda bilinçli farkındalık klinik araştırmacıların ve terapistlerin üzerine eğildikleri bir konu haline gelmiştir. Bilinçli farkındalık tekniklerinin depresyon ,anksiyete, insomnia ,kronik ağrı, madde bağımlılığı gibi pek çok psikolojik zorluk konusunda klinik önemi kanıtlanmıştır.

Otomatik düşünceler aklımıza kendiliğinden gelen ve özellikle düşünmek istemediğimiz düşüncelerdir. Sıklıkla fark edilmezler sadece eşlik eden duygu fark edilir. Fakat dikkatimizi verirsek tanımlayabilir ve anlamlandırabiliriz.

Bilinçli farkındalık temel olarak olay ve durumları yargılamadan ve kabullenici odaklama sağlamaktadır. Genç yetişkinlik kişinin düşüncelerini keşfedebilmesi ve anlam kazandırabilmesi için önemli bir dönemdir. Bu dönemde kendilerini daha iyi tanıma yolunda çalışabilir, böylece bilinçli farkındalık yaşayacakları deneyimler yaşayabilirler. Ayrıca bu yaşam deneyimleri onların otomatik düşünme biçimlerini anlayıp geliştirmelerine etkili olabilir.Tez konusu olarak otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık becerilerinin beraber incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Çalışmanın verileri ile genç yetişkinlerde otomatik düşünceler ve bilinçli farkındalık becerilerinin incelenmesine ve depresyon düzeyi ile ilişkisini açığa çıkarma konusunda literatüre katkı sağlayacaktır .

1.4. Araştırmanın Sayıtları

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişilerin olumsuz otomatik düşüncelere farkındalık oranı yüksektir varsayımına dayandırılacaktır.

Bilinçli farkındalık duyguları düzenlemeye yardımcı olur, bir kişinin refahını iyileştirir varsayımına dayandırılacaktır.

Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerde depresyon oranı düşüktür varsayımına dayandırılacaktır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma genç yetişkin topluluğu ve her ilden katılımcı sağlanamayacağı için sınırlı olacaktır. Ek olarak veri toplarken kullanılan ölçeklerin ölçtüğü veriler ile sınırlandırılacaktır.



İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL VE KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bilinçli Farkındalık

2.1.1. Bilinçli farkındalık ve kökeni

Tarihsel olarak, farkındalık Budist meditasyonun “kalbi” olarak adlandırılmıştır.(Baer, R.A. (2003;Thera,1962) .Bilinçli farkındalık ;Baer'in belirttiği gibi, meditasyon yoluyla geliştirilebilen belirli dikkat ve farkındalık nitelikleriyle ilgilidir. Farkındalık bilinçli olarak, şimdiki anda ve yargısız bir şekilde olayların ortaya çıkmasına dikkat etmektir. Batı psikoterapistlerinin tanımladığı şekil ile mindfulness terimi sati kelimesinin tercümesi olarak düşünülmektedir. Sati pali dilinde farkındalık dikkat ve hatırlama anlamlarına gelir.((Bodhi, 2000;Germer,2004; Özyeşil, 2011 Ögel, 2012) Budist psikolojide farkındalık benlik duygusunu iyileştirmek ya da benlik saygısını geliştirmek amaçlı değildir. Benlik kavramının naçiz ve yanlış anlaşılmasının sonuçları konusunda farkındalık geliştirmeyi amaçlamaktadır. Yaklaşık 40 yıl süresince bu Budist geleneklerin tümü Batı'da belirli dereceye kadar kök salmış (Bachelor, 1994; Fields, 1992) ve bu zamana kadar, pratik yapan birkaç Batılı nesil tarafından benimsenmiştir. Batılı nesil bu yöntemleri günlük olarak, bir hafta sonundan 3 ay veya daha fazla sürebilen periyodik öğretmen liderliğinde yoğun meditasyon inzivalarına katılım yoluyla kendi yaşamlarında insanlar tarafından kullanılmıştır. (bkz. Goldstein, 1987; Gold-stein, 2002; Goldstein & Kornfield, 1987; Walsh, 1977, 1978). Farkındalık, genellikle, zihnin ve dünyanın doğasına derin, nüfuz edici, kavramsal olmayan bir görüş anlamına gelen “iç görüş ” ile eş anlamlı olarak dile getirilmektedir. İç görüş sürekli ve ısrarlı bir sorgulama ruhu gerektirir.

Tarihsel araştırmalara göre buda bir insan olarak belirtilmiştir. Buda yaşamını psikolojik iyi oluşa adanmıştır ve öğrendiklerini insanlara öğretmeyi amaçlamıştır. Buda'ya göre dört ana düşünce vardır:

1.İnsan acı ile birliktedir.

2.Olayların gerçekte nasıl olduğu ve bizim o gerçeği nasıl olmasını istediğimiz arasındaki uyumsuzluk bu acının sebebidir.

3.Acı istenmeyen yaşantılara karşı olan düşünce ve davranışlarımızı azaltabilir hatta gerçekleşmemiş gibi düşündürebilir.

4.İnsan acılarını dindirmek için 8 temel strateji belirlemiştir ve meditasyon bu temeller üzerine kurulmuştur:

4.a İlk olarak tüm dünyayı olduğu gibi görmeyi benimsemiştir.

4.b Doğru bir hedef

4.c Doğru kelimeler (zarar verme anlamı taşımamalıdır .)

4.d Doğru eylem ile etik bir şekilde davranma ve kendine zarar vermeme

4.e Yaşamsal geçimi uygun yol ile sağlama

4.f Doğru gayret

4.g Doğru bilinçli farkındalık ile olayları olduğu gibi yargısız görmek

4.h Doğru dikkat (Germer, 2005).

Budist psikolojide batı psikolojisinin tersi olarak kişilerarası anlayış ön planda değildir .Kişinin karşı tarafa anlayışlı ve yargılamadan yaklaşabilmesi için öncelikle kendine karşı anlayış göstermesi gerekmektedir .Budist psikolojide kişinin karşı tarafı anlaması acıyı anlaması üzerine kurulmuştur . Kendilik ve diğerleri parça parça değildir ayrılmaz bir bütündür .(Hanh, 1993; Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003 ;Ozyesil,2011). Bilinçli farkındalık, ilk olarak Budist bilimsel incelemelerinden geldiğine göre, psikolojik durum ve süreçlerin yansız, koşulsuz ve eksiksiz anda kalma odaklı farkındalıktır (Grossman, 2010). .Farkındalık insanların günlük yaşantıları ile oldukça ilişkilidir ve bu ilişki Buda'nın Budizm öğretileri ile ilgili değildir zihnin açık bir şekilde var olması ile insanın hem kendisiyle, hem de etrafındaki diğer uyaranlar ile uyum içinde var olması ile ilgilidir (Özyeşil, 2011).

2.1.2. Bilinçli farkındalık kavramı

Bilinçli farkındalık terapide kullanılan şekli ile farkında olmak ve dikkatten başka bir temel boyuta daha sahiptir. Budist bir araştırmacı olan Dune a göre keskin bir nişancı hem dikkatli hem de farkındadır, zihnini dağıtan unsurlar olduğunda

hemen toparlaması gerektiğini hatırlar .Ancak bu tür odak terapötik varlık için ve duygusal zorluklarla başa çıkmak için yeterli olmayabilir .Eksik olan şey koşulsuz kabul ve yargısız bir biçimde olayları ele almaktır buna ek olarak şefkatli samimi bir tutum da eklenmelidir.Şefkatli ve samimi bir tutumun temelinde Rogers ‘ın etkisi düşünülebilir.Tüm bunlar ile bilinçli farkındalık için andaki mevcut deneyimleri koşulsuz kabullenici bir biçimde farkında olmak diyebiliriz.(Germer 2013) .Buna ek olarak anın farkına vararak gelişmekte olan deneyimlere bilinç anında eleştirmeden koşulsuz ve yargısız bir biçimde ortaya çıkan farkındalık hali diyebiliriz (Kabat-zinn,2003).

Bilinçli farkındalık yaşamda anın akışına kaybolmadan dikkatli olmak demektir; bilinçli bir şekilde, şimdiki anda ve yargılamadan olayları gözlemlemektir. Bu şekildeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki anın keşfine örnek gösterilir. Bilinçli farkındalık kavram olarak kökenini Budist geleneğinden almaktadır. Fakat antik Yunan felsefesi; sonraki Batı Avrupa düşüncesindeki fenomenolojik yaklaşım, varoluşçu terapi ve hümanistik yaklaşım gibi çeşitli felsefi ve psikolojik yaklaşımlarla gösterilir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Farkındalık, çevredeki uyarıcıların bilinçli olarak zihne işlenmesidir ve gerçeklikle direkt ve en yakın temas etme halimizdir (Brown ve ark. 2007a). Farkındalık durumu temelde 3 basamakta ele alınmıştır. İlk olarak, hayatın sürekliliği ve insanların kendilerini dış dünyadaki etkenlerden koruyabilmesi için sahip olması gereken en ana farkındalık seviyesidir. (Mithen 1994). İkinci basamak olarak, benliğinin farkında olma durumudur. Benlik farkındalığı insanların özünü algılama ve farkında olma yeteneğidir (Dymond ve Barnes 1997). Son ve en üst basamak ise farkındalık durumunda bilinçli farkındalıktan söz edilmektedir. Mindfulness (bilinçli farkındalık) kavramı, şimdiki zaman diliminde anı fark ederek ek olarak anda kalarak önyargılardan tamamen temizlenmiş bir şekilde çevrede olup bitenlere kulak vermeyi ifade etmektedir. (Kabat-Zinn 2005). Alanda bilinçli farkındalığın anlamı ile ilgili bir çok tanımlama mevcuttur. Bilinçli farkındalık süreçleri ile ilgili tanımlamalar da gün geçtikçe çoğalmaktadır. Bilinçli farkındalık (Marlatt ve Kristeller 1999) göre, kabul ve şefkati temel alarak hayatta yaşanan anın insanlar üzerinde neler kattığına odaklanması olarak bahsederken, (Siegel ve arkadaşları 2009) , bilinçli farkındalığı yaşanan anın deneyimlerinin merhametli ve yargısız bir şekilde onaylaması olarak

literatürde yer almaktadır. Ek olarak yaşantılarda farkında olmanın temel noktasında yaşantısal deneyimin pozitif veya negatif durumuna bakmadan kabul edilmesi gerekir .Anı koşulsuz kabule dayanan bir tutum ile yaklaşmak gerektiği belirtilmiştir. Anda kalarak hoşgörü dolu bir tavır sergileyerek kabul etmeyi belirtmiştir (Bishop ve ark. 2004, Ameli 2016).

Bilinçli farkındalık kavramında önemli özellikler bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramında kişilerin görüşleri, olaylardaki duyguları, olay anında ne tür harekete geçtiği ve içinde bulunduğu yaşam alanları örneklerinde insanların içsel deneyimleri ve çevreye nasıl baktıkları hakkında net bir farkındalığa vurgu verilmektedir. (Brown ve ark. 2007b) ve bu durum “yalın ve açık dikkat” olarak tanımlanmaktadır (Gethin 2011). Farklı bir bakış açısı ile insanlar gün içinde birden fazla uyarıcı ile karşı karşıya kalabilirler, zihin bu uyarıcıları farklı şekillerle yeniden yorumlayabilir ve uyarıcıları çeşitli gruplara bölüp sınıflar haline getirebilir. Bilinçli farkındalığın niteliklerinden biri olan zihinde ayrımcılık olmadan yaşanan olayları ve birikimleri gruplara bölmeden farkındalık kapsamında yaşadığımız olayları ve deneyimleri kıyaslamadan yalınlaştırarak farkındalık çerçevemize girmesine izin vermemiz gerektiğinin altını çizer. (Brown ve ark. 2007b). Son özellik ise farkındalık ve dikkat değişebilen bir yapı taşır. Bu değişebilen yapıyı esneklik olarak ifade edebiliriz. Esnekliğin ifadesi şu şekilde tanımlanabilir. Farkındalık anlarına göre insan zihni yaşam deneyimlerini daha geniş bir açıdan veya daha dar bir doğru hareket edebilme kapasitesine sahiptir (Kornfield 2009).

Bilinçli farkındalık kavramı birden fazla tabakalara ayrılmıştır. Bilinçli farkındalık terim olarak komponent bir terim olduğu düşünülebilir. Komponentlerden biri ise dikkattir. Dikkatin Türk Dil Kurumunda anlam karşılığı duygular ve düşünceleri bir şey üzerinde toplamadır (TDK 2009). İnsanların çevresinde birçok uyarıcı bulunmaktadır uyarıcıların tümüne zihnimizi odaklayıp yoğunlaşmak zorlayıcı bir durum olabilmektedir. Uyarıcıların hepsini dikkatle izlemek onları gözlemlemek oldukça zorlayıcı olabilmektedir. İnsan zihni uyarıcıları seçici olarak içeri alır bir filtre görevi görür. İçeri alınan uyarıcılar kabul edilerek işlenmeye başlar zihin dışında kalanlar filtre görevi görmektedir. (Brewer ve ark. 2013). Baskın olan uyarıcılar

odağın baskın yönde bulunmasında etkilidir. Farkındalık çerçevesinden dikkat , insanların içinde bulunulan anın iç ve dış süreçlerinde keşfi ile ilgili bir kavram olduğu söylenebilir . Deneyimler kişilerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır. Deneyimlerden ayrılıp kendimizi gerçekleştirdiğimiz zamanlarda bilinç kaynağına katılabilmemiz mümkündür (Shapiro ve ark. 2006).

Bilinçli farkındalıkta karşılaşılan uyaranlar arasında seçimlerimize yön veren unsurlardan biri kişilerin niyetleridir. (Atalay 2019).Dikkatin temel öğeleri arasında niyetler mevcuttur. Aktif ve ilerlemeye odaklı yapılar ile temsil edilir. Yapılan eylemlerde nedenleri belirlemek ve farkındalık basamaklarını oluşması süreçlerini tümü ile anlamamız için niyetler önemli bir yer tutar (Shapiro ve ark. 2006).

Shapiro nun 1992 tarihinde yaptığı bir çalışmada , meditasyon ile elde ettikleri yararlar ile niyetlerinin eşit bir şekilde ilerlediği sonucuna ulaşmıştır. Örnek verilecek olursa benliğinin keşfi amacındaki bir katılımcı meditasyon çalışmaları sonucunda amacına yönelik sonuçlar almıştır. Bir diğer katılımcının hedefi kendini özgürleştirmeye yöneliktir ve meditasyon sonucunda özgürleşme ve şefkatli yaklaşıma doğru yol aldığı belirlenmiştir. (Shapiro 1992)

Bilinçli farkındalıkta son unsur tutumdur. Tutum ögesi insanların zaman karşısında içinde buldukları deneyime nasıl tavır aldıklarını gösterme biçimini ifade etmektedir (Kabat-Zinn 1990).İnsanlar günlük yaşantılarında pozitif veya negatif durumlar ile temas edebilir asıl önemli konu bu yaşantılarımıza olan tutumumuzdur .(Atalay 2019). Bilinçli farkındalık etrafındaki yaklaşımların; tahammül, şefkat, koşulsuz kabul ilgi gibi biçimlerde olması vurgulanmaktadır .(Bishop ve ark. 2004) (Shapiro ve ark. 2006) Bu bilgiler eşliğinde dikkati, niyeti ve tutumu bilinçli farkındalığın üç ana kaynakları olarak söyleyebiliriz .Kaynakları yetiştirmek insanları git gide bilinçli farkındalık seviyesine getirecektir.Bilinçli farkındalık süreci sadece kaynakları gözlemlemek ile ulaşılabilir değildir ,bunun yanında insanlar farkında bir yaşam sürebilmesi için birbirinden farklı teknikler edinmesi ve uygulamalar yapması lazım olmaktadır (Aktepe ve Tolan 2020).

2.1.3. Bilinçli farkındalık becerileri

Yoğun duygusal deneyimleri yaşadığımız anda farkındalık kavramı bu kontrolü bırakmamak veya arka plana atmak yerine ne hissettirdiğine ve yeniden yapılandırmayı sunar. Bir başka açıdan bakıldığında, farkındalık “hatırlamak” anlamına eş değer tutulmakta, fakat buradaki anlam geçmiş deneyimleri hatırlamak yerine bir amaç doğrultusunda farkında olmayı hatırlamak olarak ifade edilmektedir. Farkındalık hatırlama anlamı ile eşit anlamda tutulmaktadır. Fakat farkındalık anlamı geçmişteki yaşantıları zihne getirmek yerine bir ideal yolunda farkında kalmanın altını çizer. (Siegel ve ark. 2009). Bilinçli farkındalık istenilmeyen bir hayat tarzını başka bir tarza dönüştürmek yerine onları bütün bir biçimde ele almayı ve bu deneyimlere dikkati bir şekilde yaklaşmayı söylemektedir. (Kabat-Zinn 2003). Bilinçli farkındalığın mantığı basittir fakat onu hayata geçirebilmek için bir kası geliştirir gibi yoğun bir şekilde pratik yapmak ve bazı tutumlarımıza şekil vermek gerekmektedir. Bilinçli farkındalık düşünce olarak basit gözükülebilir ancak bilinçli farkındalığı var olduğumuz hayatta kullanabilmek için zihnimizi yoğun bir şekilde geliştirip çalıştırmamız gerekmektedir ve davranışlarımızın şekillenmesi gerekir (Ameli 2016). John Kabat Zinn bilinçli farkındalığın ana hatlarını belirlemek için bazı davranışların geliştirilmesini söylemiştir.

2.1.3.1. Yargısızlık

Günlük hayatta başımıza gelen tüm olayları yeniden zihnimizden geçirip yorumlamak ve hakkında düşünmek beynimizin otomatik bir faaliyetidir. .Bu yorumlamalar çoğu zaman taraflı bir yaklaşım içinde ve eleştirel bir tutum içerebilir. .(Aktepe ve Tolan 2020). Zihin müdahale edilmediği süreçlerde aileden,etraftaki insanlardan,yaşadığımız çevreden, geçmişteki yaşantılarımızdan doğru veya yanlış bir şekilde seçerek kümelere bölmektedir. (Kabat Zinn 1990).Bu kümelere ayırma işlemi zihnin otomatik şekilde işlemelerinden doğmaktadır, farkındalığın içinde değildir.(Raingruben 2007)Zihnin bu yaklaşımı içinde bulunulan anın yargısız ve açık bir şekilde farkına varmamıza engel olabilir .(Kabat-Zinn 1990).Zihnin yaptığı sınırlamalar iyilik tutumunu negatif etkileyebilmektedir.(Matchim ve ark. 2011). Basmakalıp inanışlardan kurtulmak, zihnin katı düğümlerini çözmek için çaba gösterilmelidir. Klasik inançlardan zihni arındırmak ve değiştirilmesi zor olan yargıları kırmak için insanların gayretli bir şekilde yaklaşması gerekir. (Ninivaggi

2019). Duygu, düşünce davranışlarımızı şefkatli bir biçimde kontrol etmeden yaklaşmak ve heves ile gözlemlemek oldukça değerlidir .(Kabat-Zinn 1990). Yargılamamak ile anlatılmak istenen şey, hayatımızda yer alan deneyimlerin tümüne sevgi dolu bir şekilde yaklaşmak değil, bu deneyimlere verdiğimiz duyguların ve davranışların farkında olmak ve sadece geçmiş veya gelecekteki yaşamımızı düşünmek değil şu andaki olaylara nasıl yaklaşıp hangi davranışlarda bulunacağımız hakkında düşündürmektir (Atalay 2019). Yaşanılan anda zihinde beliren düşünceleri, farkındalık becerileri ile fark ettikçe olaylara duyduğumuz olumsuz duygu ve düşünceler ile baş etme stratejilerinin geliştiği söylenebilir (Aktepe ve Tolan 2020).

2.1.3.2. Sabır

İçinde bulunduğumuz çağda çoğu şey elimizin altındadır. Kişiler genellikle ufak süreçlerden, uzun süreçlere anın farkında olmadan yaşamlarını sürdürürler. Kişiler sürekli bir sonraki aşamayı düşünürler ve bu sabrın değerini bilmememize neden olabilir.(Atalay 2019). Sabır yaşamın akışında insanlara bir nefes aldırır ve bu süreçte anda kalmak ve olaylara dışarıdan bir göz ile bakmak için zaman tanır . Kişiler sabırlı bir şekilde olayları ele alırsa zihin de bu süreçte mola vermiş olup , olayları gözden geçirmek için zaman elde eder .(Ninivaggi 2019). Şimdiki anı koşulsuz şekilde kabul etmek, içinde yaşanılan hayatta olayların ilerlemesi için zaman vermemiz gerektiğinin farkına varmamızı sağlar .(Kabat Zinn 1990). Farkındalık becerilerini ilerletmek bir süreç gerektirir ve bu süreçte sabır önemli bir araçtır. (Atalay 2019).

Kişiler zamanının büyük çoğunluğunda zor durumlarla başa çıkmak yerine onları görmezden gelmeyi tercih ederler. Bireyler zor durumları arka plana atarak daha çok stres yaşayabilmektedir. Kabul yaşadığımız tüm olayları her koşulda anlamaya istekli olduğumuz bir tutum olarak belirtilmektedir. (Kabat-Zinn 1990). İnsanoğlunun yaşadığı deneyimleri kolay ya da zor, değerli ya da basit ,zor ya da kolay olarak zihninde belirli sıfatlar oluşturması yerine tüm başına gelen yaşantıları anda kalarak yalın bir şekilde kabul etmesidir. (Cormier, Nurius ve Osborn, 2009).Yaşantılarımızda yapıcı ya da negatif olaylara aynı açıdan bakabilmek ,başarılı olma ya da başarısız olma durumlarını kabulden geçmektedir (Atalay 2019).Kabul yargısızlık ile beraber ilerleyen bir beceridir. Yaşanılan olayları üzerine zihnimizde bir şeyler katmadan koşulsuz kabul etmemiz gerekir (Ninivaggi 2019).Negatif duygu

ve düşüncelerimizi bir kenara atıp yaşanmamış gibi kabul etmek daha fazla psikolojik sorunlara neden olmaktadır. (Demir 2014) .İnsanların kendilerini yetersiz hissettirdikleri, sıkıntıya düşürdüğü dönüşüm çabalarına bağlanması yerine duygu düşünce ve geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabul etmesi kişinin yararına olacaktır (Kabat-Zinn 1990).

2.1.3.3. Gözlem

Bilinçli farkındalık insan zihninin takip etme ve gözleme kabiliyetidir (Brown ve Ryan, 2004). İnsanoğlu gözlem becerisi ile iç dünyasını konsantre ve içtenlikle dinlemeyi geliştirmektedir ve gözlemleyerek zihni açık ve bilinçli tutmaktadır. Kişiler kendiliğinin ne kadar farkında olursa karşı taraf ile iletişim zorlukları zihninde ulaşılamayan bölgeler ve hayatındaki güç durumlar karşısında sahip olduğu beceriklilik ve dayanıklılığı kendinde kavramaktadır (Walsh, 2012). Bireyler bilinçli farkındalık deneyiminden uzak bulunduğu anlarda iletişimde buldukları kişinin nasıl davrandığına dikkat etmeden zihinlerinden geçtiği gibi ani ve otomatik bir davranış şeklinde bulunabilirler.(Deci ve Ryan 1980) . Bu bağlamda bilinçli farkındalığın gözleme becerisi ile duygular ve düşünceler alışkanlık olarak yerleşmiş tepki biçimleri kullanılmadan zihinden geçen olaylar olarak gözlemlenir. Sonuç olarak, kişiler otomatik düşüncelerini ve kalıplaşmış tepkilerini gözlem becerisi ile ardında bırakarak bilinçli farkındalık becerilerini geliştirir. Ek olarak bilinçli farkındalık becerileri ayrılmaz bir bütündür.

Bilinçli farkındalık becerilerinde dikkatli bir şekilde olmak şimdiki ana odaklanmak ve yargısız yaklaşmanın ayrıcalıklı bir şeklidir .(Kabat-Zinn, 2005a).Bilinçli farkındalık deneyimlerinde dikkat vermenin önemi belirtilmiştir. Dikkatin öz düzenlemesinde; yapılandırıcı özümsemenin, aralıksız dikkatin ve değişiminin engellenmesi için dikkatin öz düzenlemesi gereklidir (Bishop ve meslektaşları 2004). Sonuç olarak bilinçli farkındalık üst bilişsel bir beceri ve yürütücü işlevler olarak tanımlanmaktadır (Chiesa, Calati ve Serretti, 2011; Solem, Thunes, Hjemdal, Hagen ve Wells, 2015; Wells ve Matthews, 1996).

2.1.3.4. İzin vermek

Kabul becerisini oluşturan bir diğer etken akışta bırakmaktır. İnsanların zihninde belirli bir duygu, düşünce ve amaçlarını belirlemesi farkındalık

becerilerinde olumsuz bir etkiye sebep olabilir. Bu kavram ile çevreyi olduğu gibi kavramak ve görmenin öneminden bahsedilmiştir (Kabat-Zinn 1990). Bu bilgiler ışığında bir şeye karşı fazlaca bağımlı olma durumu kişilerin hayatını istemediği yönleri götürebilir, anksiyete, panik, stres gibi durumlar ile karşılaşma oranını arttırabilir. Bu fonksiyonsuz bağımlılık ve ,sınırlı duygular bir süre sonra kişiler için içinden çıkılmaz bir süreç yaratabilir ve bu süreçten kurtulmaya çalışmak zorlaşabilir. (Ninivaggi 2019). Zihindeki değerlendirmelerde kişiler pek çok önyargı ve ümitler ön planda tutulabilir, bunları farkına varmak ve şimdiki ana odaklanmak çok önemlidir. Bu şimdiki anın farkındalığında izin verme becerileri ilerletilebilir (Ameli 2016) . Akışa izin vermek bir şeyleri reddetmek ya da uzak durmak anlamını içermez, geçmiş yaşantılar ve gelecekteki umutlar ile nasıl bir bağlantıda olduğumuzu anlamak ve olaylara mümkün olduğu kadar aynı seviyede bakmanın ve yaşanan şimdiki andaki deneyimlerin farkında olmanın anlamını taşımaktadır.(Atalay 2019).

2.1.3.5. Şimdiye odaklanmak

Bilinçli farkındalık yaklaşımı, kişilerin yaşantılarını otomatik olarak harekete geçmesi yerine şimdiki anı fark ederek dikkatli bir şekilde anda yaşamasını belirtmektedir (Germer ve ark. 2005). İnsan zihni sürekli olarak bir hareket halinde olabilir. Geçmiş deneyimler ve gelecek planları arasında sıkışabilmektedir, zihni şimdiki anda tutabilmek bilinçli farkındalık için oldukça önemli bir beceridir. Zihinde şimdiki anda kalınmadığını fark etmek ve bu farkındalık ile tekrar şimdiki ana dönebilmek geçmiş ve gelecek arasında sıkışmanın ,geçmişin yakınmaları ve geleceğin endişelerinden ayrılmak için önemli bir yöntemdir (Ameli 2016). Şimdiki anın farkındalığı oldukça önemlidir fakat yaşadığımız anlardaki bütün duygularımızı ve düşüncülerimizi belirli durumlar ile birlikte görebilmek, bilinçli farkındalık kavramını tümüyle benimsemek için anlamlıdır. Kişiler deneyimlerine sakin, yargısız, koşulsuz kabul ve olayları tüm yönleri ile ele alabilen, sabırlı ve hevesli bir şekilde ele almasını sağladığı için bilinçli farkındalığın bireylerde pozitif sonuçlar doğurması beklenir. Bilinçli farkındalık becerileri ne kadar çok yaşanan hayatın içinde olursa kişilerin iyilik halleri de o şekilde pozitif olarak etkileneceği düşünülmektedir (Aktepe ve Tolan 2020).

2.1.3.6. Acemi (yeni başlayan) zihni

Acemi zihni bilinçli farkındalık becerileri çerçevesinde dikkate değer bir şekilde rol oynamaktadır. İnsanoğlunun yaşadığı anlar bir diğeri ile farksız gözükse de her biri kendine özeldir. (Aktepe ve Tolan 2020) .Şimdiki anın kendine has yapısını görmek ve o anı ilk kez deneyimler gibi hevesli, meraklı olmak için bu beceriye sahip olmak gerekir. İçinde bulunulan şimdiki anı daha önce hiç deneyim yaşamamış gibi heyecan ve ilgi ile karşılamak için acemi zihin becerilerine sahip olunması gerekir. (Tsang ve arkadaşları 2012) .Acemi zihni hayatta ilk defa karşılaşır gibi gözlemlemek ve olayları merakla karşılamak ve duyulara daha fazla kulak veren bir keşiftir. (Ninivaggi 2019). Bu beceri sayesinde hayata tek bir yönden bakmak yerine tüm olası sonuçları gözden geçirmesine olanak sağlar. (Kabat- Zinn 1990) .Ayrıca kişilere anormal ve alışılmamış durumlarda yol gösterebilir. (Ninivaggi 2019). Günlük hayatta yapılan eylemler çevremizdeki kişiler bir rutine dönebilir ve otomatik pilota ilerleyebiliriz ve bu bilinçli farkındalığımızın azalmasına sebep olabilir. Acemi zihni becerileri ile günlük hayatta otomatik pilottan çıkılıp anı keşif deneyimine ulaşılabilir. Ek olarak karşılaşılan kişiler ile içeriği yüksek iletişim kurulabilmektedir (Witek-Janusek ve ark. 2008, Atalay 2019).

2.1.4. Bilinçli farkındalık temelli becerilerin gelişimi

Farkındalık süresince bilinçli farkındalık becerilerini ilerletmek en önemli etkenlerden biridir. Alan çalışmaları incelendiğinde becerilerin gelişmesi için çeşitli tekniklerin mevcut olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık müdahaleleri dur, gözlemler, geri dön gibi üç ana katmandan oluşmaktadır. Hızlı bir şekilde ilerleyen hayatın ağır bir şekilde ilerlemesini sağlamak ve olayları detaya bakmadan ve tümü ile ele almayı fark edebilmek dur katmanıdır. Ek olarak dur, yürürken kendimizi kaptırmadan, ayak tabanlarımızın ,etrafta neler olduğunu görmek olarak söylenmektedir. Gözlemler, içinde bulunulan deneyimi tüm boyutlarıyla hissetmektir. Yaşanılan deneyimi tüm boyutları ile algılamak gözlemler katmanıdır. Alınan nefes, duyu organları, duyguları sezme (Germer 2009). Yaşanılan hayatta dikkat farkındalığının yok olması olağan bir durumdur, dikkat farkındalığının yok olduğunu fark ettiğimizde yeniden yaşanılan anda kalmak bilinçli farkındalık becerileri için önemlidir .Bu katman geri dön katmanıdır. Bilinçli farkındalık hayatın tüm

bölgelerine yerleşebilmektedir, farkındalık becerilerinin ilerlemesi için belirli uğraşlar gerekmektedir (Pollak ve arkadaşları 2019).

2.1.5. Bilinçli farkındalık ve meditasyon

Farkındalık, Budist meditasyonunun ana odağı meditasyon olarak belirlenmiştir. (Kabat-Zinn, 2003).Bilinçli farkındalık ve meditasyon birbirini tamamlamaktadır fakat aynı değildir. Bilişsel davranışçı terapi teknikleri ile uyum sağlamasına karşın meditasyon bir tamamlayıcıdır. (Cormier ve diğ., 2009; Ögel, 2015). Bilişsel terapide teknikler danışanların irrasyonel düşüncelerini değiştirmeye odaklanır. Meditasyon ise akla gelen düşüncelerin kişilerin kendisi ile olan ilişkisini ve tavırlarının değişimine odaklanır. Düşünceler koku ve ses uyararı gibi fark edilir. Bu yaklaşım düşünce uyararı olarak söylenir ve kişinin benliğinin tamamını ifade etmez sadece doğal bir tutumdur. (Cormier ve diğ., 2009). Meditasyon anlamı hiçbir şey eylememektir. Kişiler yaşamın oldukça fazla zamanını düşünerek, harekete geçerek, zihninde çeşitli tasarılar yaparak geçirirler (Kabat-Zinn, 2013).Kişilerin buldukları yer ile asıl anlamda bir temas içinde bulunması için anda kalması gerekir. Anda kalmanın sağlanması için belirli bir zaman duraksamak gerekmektedir. Kişiler geçmiş yaşantılardan kalanlar ve gelecek düşünceleri ile arada kalarak zihinlerini meşgul ederler (Özyeşil, 2011). Meditasyon var olan hayattan uzaklaşmak için yapılmaz, yaşanılan hayatta olan olayları sakin bir şekilde yaklaşmaktır. (Hanh, 2015) Budist bilginler iki farklı meditatif pratik belirtmişlerdir. Bunlardan ilki farkındalık diğeri konsantrasyondur. Budist farkındalık meditasyonu sistemsel ve gelişime açık bir meditatif pratiktir. Kişiler oturma halinde duygusal özelliklerini de içsel dünyasına dahil ederek nefes alış ve vücut pozisyonu, duruş, tüm duyu ve algılayışa odaklanılmalıdır. Ayrıca koşulsuz kabul ve yargılardan arınmış bir gözleme ile başlanmaktadır (Schlieter, 2017). Yönergeleri basittir ve en önemli nokta bireyin nefes alışverişine dikkatini verebilmesidir; dikkati başka bir noktaya kaydığı zaman dikkat değişiminin bilincinde olmalı, zihninden düşüncelerin akıp gitmesine izin vermeli yani onları serbest bırakmalı ve kendini zorlamadan dikkatini yeniden solunumuna vermelidir. Uygulama kuralları oldukça anlaşılırdır, odak nokta nefes alış verişidir. Dikkat odağının dağıldığı zamanlar bu değişim anının farkında olmak gereklidir. Düşüncelerin zihinde dolaşmasına izin verilmeli ,onlara müdahale etmeden ,zorlaştırmadan zihnin dikkati yeniden nefese verilmelidir. (Körükçü ve

Kukulu, 2015). Konsantrasyon meditasyonu içsel veya dışsal bir nesneye tüm dikkatini vererek odak sağlamaktır. İçsel nesnelere nefes, kelimeler, dışsal nesnelere elle tutulan şeyler örnek verilebilir .Dikkat nesneden uzaklaştığı anda yeniden nesneye geri getirmek önemlidir .Bu geri getirmede sabır ve zaman önemlidir. Konsantrasyon, huzur, dinginlik ve zihinsel sessizlik konusunda oldukça olumlu deneyimler üretebilir ve farkındalık meditasyonu için sahne oluşturabilir Konsantre zihin sakinlik, zihinsel dinginlik ve yatışmak için yer hazırlayabilir (Brown ve Ryan, 2004). Farkındalık meditasyonu, anın getirdiklerine bilinçli farkında kalmayı sağlar. Anın getirdiklerine etrafi algılama, duygu, düşünceler örnek verilebilir. Duygu, düşünce ve beden duyuları kişiliğin bir parçası olmak yerine sadece oldukları gibi kabul edilir Olağan duygulara tepki göstermeden farkında bir şekilde karşılamak duygu düzenlemesi açısından da yararlı olduğu kabul edilmektedir. (Brown ve Ryan, 2004). İnsanlar doğdukları günden itibaren bilinçli farkındalık kabiliyetleri vardır. (Brown ve Ryan, 2003). Bu kabiliyetleri ortaya çıkaran müdahaleler mevcuttur .Bunlar bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler (Segal ve diğ., 2002), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (Kabat-Zinn, 1994, 2009), diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993).Pali dilinde meditasyon kelimesine karşılık gelen kelime yoktur , fakat “bavana” kelimesi kaynaklarda sıkça geçmektedir. Bu kelimenin anlamı zihinsel eğitim ile gelişimdir (Kabat-Zinn, 1994). Meditasyon olağan hayatı sakin bir şekilde kabul etmektir. Meditasyon anında üzüntü ve neşe hali,sevgi ,kin hali saf bir şekilde belirlemektedir. Bu sayede iyileşme ve zihnin kısıtlanmamasına olanak sağlamaktadır (Hanh, 1987). Meditasyon dikkat ve farkındalığı tüm yönleri ile inceleyen bir süreçtir. Meditasyon süreci iyileşme ve zihin özgürlüğünü günlük yaşantıda uygulamaya fırsat sağlamaktadır. (Kabat-Zinn, 1994). Meditasyon bir yoğunlaşma halidir. Bu yoğunlaşmış konsantre hal için ,şu ana odaklanmak ve anın farkında ve dikkatinde olmamız gerekmektedir. Kişilerin dikkat halinde olması konsantrasyonun ana hattıdır ve bu sayede ana yoğun bir şekilde odaklanılır (Hanh, 1998). Günlük hayatta bilinçli farkındalık becerilerini uygularken çevrede olanı inceleme anlama hareketi mevcuttur. Bu becerinin gelişmesi yoğunlaşma etkisini arttırmaktadır. Meditasyonun başarılı sonuçlara ulaşması için günlük hayattaki farkında kalmaya yoğunlaşma ile doğru orantılıdır. (Hanh, 1987). Şimdiki ana odaklanmanın önemi bir yön bulmak için oldukça önemlidir. İçinde bulunulan şimdiki an değişim zamanının, sezgilerin ,olgunlaşmanın en önemli zaman dilimidir

(Kabat-Zinn,1994). Bilinçli farkındalığın en önemli temeli doğru nefes almaktır. Bilinçlilik hali ve beden arasında olan ilişkiyi güçlendirir. Zihnin karıştığı noktada nefesten kuvvet alarak yeni bir çerçeve yapılandırılabilir (Hanh, 1987). Zihnimizin havada uçtuğunu fark ettiğimiz anda nefes izleme yöntemi uygulanabilir. Nefes izleme yöntemi nefes alırken 1 diye sayılarak başlanmaktadır aynı şekilde verirken 1 diye devam ettirilir. Aynı şekilde 2,3,4... şeklinde devam eder. Zihnin anda kalmadığını fark ettiğimiz vakitte yeniden 1 e dönmemiz gerekmektedir. Kabat Zinn 'e göre meditasyon abartılı laflardan uzaktır. Meditasyon kişinin kendisini bilmesi ve kendisi olması anı kavramamızı ve anın bir sonraki dilimine tesir etmesini fark etmektir.

2.1.6. Bilinçli farkındalık kuramsal temeli

Bilinçli farkındalık alan olarak oldukça geniş ve birden farklı kuramlar ile ortak özellikler göstermektedir. Buna örnek olarak varoluşçu psikoterapi, psikodinamik psikoterapi, gestalt, bilişsel davranışçı gösterilebilir.

2.1.6.1. Bilişsel davranışçı terapi

Duygu ve davranışlar bilişsel davranışçı terapiye göre bilişi biçimlendirir. Kişiler aynı olaylar karşısında farklı duygu, düşünce ve davranış geliştirebilmektedir. Bu yaklaşımın temel sebebi kişinin olaylara farklı anlamlar yüklemesidir. Bilişsel davranışçı terapide, kişinin içinde bulunduğu durumun duygularında, düşüncelerinde ve bedeninde nelerin farkına vardığını dikkat ederek gözlemlemesi söylenmektedir .Bu gözlemin hangi duygu ve düşünceleri açığa çıkardığını keşfetmesi ve farkındalık yaratması bilinçli farkındalık yönü ile çok benzerdir. (Türkçapar, 2018).Bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı terapi bazı yönleri ile de birbirinden ayrılmaktadır. Bilişsel davranışçı terapide bilişsel çarpıtmalar ve düşünce hataları kuramın ana hatlarını oluşturur. Bilişsel davranışçı terapi süresince bu düşünce hatalarının üzerinde durulup alternatif düşünceler ve davranışlar geliştirme üzerine çalışılmaktadır (Türkçapar, 2018).Bilinçli farkındalıkta ise düşüncenin veya bir hareketin olumlu veya olumsuz ayrımı yoktur .Düşünce olduğu gibi kabul edilmelidir ve farkına varılıp üzerine çalışılmaktadır (Cayoun, 2011).Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT) devamlı olarak depresyon yaşayan kişilere belirtilerin azaltılması için uygulanan bir eğitim programıdır (Segal vd., 2002).Farkındalık

temelli bilişsel terapi ,farkındalık, etkinlikler ve bilişsel davranışçı tekniklerin oluşturduğu bir terapi yaklaşımıdır. (De Raedt vd., 2012).Bu terapi bir üst biliş kazanırmayı amaçlamaktadır. Farkındalık temelli bilişsel terapi olumsuz duygu ve düşünceleri işlevsiz olarak görüp değiştirmeyi kabul etmemektedir. Onun yerine üstbilişsel bir bakış açısı ile yaklaşım duygu ve düşünceleri deneyimlemeyi ve önyargısız ,koşulsuz kabul ile yaklaşmayı hedefler. (Nolen-Hoeksema 1991)

2.1.6.2. *Psikodinamik psikoterapi*

Bilinç bilinçdışı kavramı ilk olarak psikodinamik kuramcılar ile ortaya çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık ve psikanalizin her ikisinde de kişinin iç dünyasına ortak bir yönelim mevcuttur (Freud, 1953). Psikodinamik yaklaşımda kişi kendi içsel süreçleri hakkında ve başkalarının içsel süreçleri hakkında fikirlerde bulunmaktadır ve bu düşünce biçimi bir bilinçli farkındalık becerisi olarak belirtilir (Özyeşil, 2011) .Farkındalık halini benimsemenin, kişinin hayatında istenilen dönüşümü daha basit hale getirdiği psikodinamik yaklaşımda da söylenilmiştir .(Germer, Siegel ve Fulton, 2016).

2.1.6.3. *Varoluşçu psikoterapi*

Varoluşçu yaklaşım en özünde ölüm kavramının insan hayatında yaşattığı kaygı üzerindeki anlamlandırmalarına odaklanmaktadır Hayatı daha anlam dolu bir şekilde yaşamak için ölüm kavramının farkındalığına sahip olunmalıdır. Ölüm farkındalığı, hayat farkındalığı ile iç içedir (May ve Yalom, 1989).Budist felsefeye göre insan doğasında beş anımsama vardır. Bunlar, yaşlanmak, ölüm, hastalanmak, insan doğasındaki değişim ve yapılan davranışların sonuçlarıdır ve bu olaylardan kaçılması mümkün değildir (Hanh, 1991).Varoluşçu psikoterapi bu beş anımsamının getirdiği korkular ile yüzleşmeyi ve kabul etmeyi önerir. Şimdi ve buradanın önemini ve mucizesini görmemize yardımcı olur. (Hanh, 1998).Kişinin kendi içsel süreçlerini anlamlandırdığı bu süreç koşulsuz kabul bir keşif olarak nitelendirilir (Harris, 2013).

2.1.6.4. *Gestalt yaklaşımı*

Gestalt yaklaşımına göre insan parçalardan oluşan bir bütündür. Parçalar birbirinden farklıdır fakat toplanınca uyumlu bir bütün oluşturur (Perls, 1969). İnsan zihinsel, bedensel, iç ve dış uyaranları ile tamamlanmaktadır. Bu bütüne farkındalık

ile bakmak oldukça önemlidir. Farkındalık halinde verilen kararlarda istenilen sonuçları almamızın daha muhtemel olduğunu savunur. (Perls, 1969).

Gestalt yaklaşımı içinde bulunulan anın önemini vurgular. Şimdiki zaman ile oluşan temas ve gerçekliğe kişinin tam farkındalık ile yaklaşılmasına dikkat edilmelidir (Brown ve diğ, 2007).Şimdiki zamanın temasından kaçmak duygulardan kaçınma, bastırma veya dikkati başka yöne çekmek anlamını taşır (Perls, 1969).Gestalt yaklaşımında seçimlerde farkındalık önemli bir yer tutar .Bilinçli farkındalık ile anda kendini ,hareketlerini duygu ve düşüncelerini gözlemleyerek daha etkili kararlar verebilir.Gestalt yaklaşımının şimdiki anda oluşan farkındalığın önemini vurgulaması bilinçli farkındalık beceriler ile benzeşmektedir(Levine, 2012).

2.2. Depresyon

2.2.1. Depresyonun tarihçesi

Depresyon tanımı ilk olarak Hipokrat(İ.Ö.5) tarafından yapılmıştır. Bu tanım ile birlikte melankoli kavramı ortaya çıkmıştır. Melankolinin kara safra hastalığından dolayı meydana çıktığı belirtilmiştir.Bu hastalığı “melaine chole” olarak isimlendirmektedir. Tıp doktoru ve filozof Galen melankoli tanımını insanlardan tiksirmek, kişinin hayatında oluşan durumlardan hoşnut olmaması olarak tanımlar. Ayrıca genetik bir boyutunun olduğunu da ilk defa söylemektedir. Melankoli çok kapsamlı bir ruh sağlığı sorunu olarak tanımlanmaktadır. Galen hüzün ve keder durumu olduğunu belirten ilk kişidir. Ek olarak İbn-i Sina melankoli kavramı konusunda oldukça önemli tanımlar yapmaktadır. İbn-i Sina melankoliyi vücuttaki sıvıların değişik şekillerle birleşmesi sonucu depresyonun ortaya çıktığını savunmaktadır. Robert Barton1600’lü yıllarda Melankolinin Anatomisi isimli bir kitap yayınlamıştır. Bu kitap ile depresyonun günümüze yakın belirtilerini tanımlamıştır. Bu bulguları genellikle fizyolojik ağırlıklıdır.21.yüzyılda McLennan, Brodie, Shor, Alec Coppen depresyon sadece belirli varsayımlar üzerinde konuşulmaktan uzaklaşmıştır. Depresyon oldukça kapsamlı fizyolojik temellere dayandırılmaktadır. Gelişen psikoloji kuramları ile birlikte depresyon daha da geniş kapsamda değerlendirilmektedir. (Yetkin ve Özgen, 2007)

2.2.2. DSM-IV'e göre major depresyon tanı ölçütleri:

A) İki haftalık bir dönem sırasında, daha önceki işlevsellik düzeyinde bir değişiklik olması ile birlikte aşağıdaki belirtilerden beşinin (ya da daha fazlasının) bulunmuş olması; belirtilerden en az birinin ya (1)depresif duygudurum ya da ilgi kaybı ya da (2)artık zevk alamama (anhedoni) olması gerekir

1- Kendisinin bildirdiği ya da başkasının gözlemlediği hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren depresif duygudurum

2- Kendisinin bildirdiği ya da başkasının gözlemlediği hemen her gün, yaklaşık gün boyu süren, tüm etkinliklere karşı (ya da çoğuna) ilgide belirgin azalma ya da artık bunlardan eskisi gibi zevk alamaması,

3- Kilo alımı ya da kilo kaybı, hemen hergün iştahının artmış ya da azalmış olması

4- Hemen her gün, insomnia (uykusuzluk) ya da hipersomnia (aşırı uyku) olması

5- Hemen her gün, psikomotor ajitasyon ya da retardasyonun olması

6- Hemen her gün, yorgunluk-bitkinlik ya da enerji kaybının olması

7- Hemen her gün, değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duygularının olması

8- Hemen her gün, düşünme ya da düşüncelerini belirli bir konu üzerinde yoğunlaştırma yetisinin azalması ya da kararsızlık

9- Yineleyen ölüm düşünceleri, yineleyen özkıyım düşünceleri ve özkıyıma yönelik tasarılarının olması B- Bu belirtiler mixt epizot tanı ölçütlerini karşılamamaktadır.

C- Bu belirtiler, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal-mesleki alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur. D- Bu belirtiler madde kullanımı ya da genel tıbbi bir durumun doğudan fizyolojik etkilerine bağlı değildir. E- Bu belirtiler Yas' la daha iyi açıklanamaz

**Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM-IV-TR Tanı Ölçütleri (Köroğlu E ,2000)

2.2.3. Depresyon kavramı

Depresyon bir duygudurum bozukluğudur. Depresyonun kliniklerde görülme olasılığı en yüksek rahatsızlıklar arasında yer almaktadır. Psikofarmakoloji Bilimsel Çalışma Birimi'nin yaptığı araştırmalara göre kadınlarda 2 kat daha fazla görülmektedir. Türkiye'de yaygınlığı %8 ile %20 arasında görülmektedir. Depresyon ile birlikte çeşitli durumlar görülmektedir. Kişiler günlük hayatta yapmakla yükümlü olduğu işlerden kaçınmaya başlayabilir, hareketsiz bir yaşama geçiş yapabilirler. Öz bakımlarını aksatabilirler, sosyal ilişkilerden kaçınma görülebilir. (Naveen and Sudhakar, 2013). Çoğu kişinin hayatında olumsuz yaşantılar görülebilmektedir fakat bu belirtilerin depresyon ile karıştırılması oldukça yaygındır. Kederli hissetme, çökkünlük, yaşamsal aktivitelerden kaçınma olumsuz yaşam koşullarında görülebilecek bir durumdur. Depresyonda bu duygular sürekli olarak yaşanmaktadır ve kişinin yaşamını fonksiyonel bir şekilde yerine getirememesi oldukça yoğun seyreder. Depresyon tedavi edilmez ise mortalite ve morbidite ile karşılaşma olasılığı çok yüksektir (Olchanski, N, McInnis Myers, M. Halseth, M, Cyr, P. L., Bockstedt, L., Goss, T. F., & Howland, R. H. 2013). Depresyon kişide maddi sorunlara, bireysel ve sosyal hayatında olumsuz sonuçlara neden olabilir (Tezcan, 2011). Depresyon özgün olarak kişinin günlük hayatında zevk alarak yaptığı eylemleri artık gerçekleştirememesi ve bunun sonucunda kederli, bıkkın zihinsel ve bedensel olarak enerjisiz hissetme ile kendini gösterir. Depresyon bazen kendiliğinden ortaya çıkabileceği gibi bedensel bir hastalığa bağlı olarak, alkol madde kullanımına bağlı olarak, gelir seviyesi, hamilelik gibi durumlarda da baş göstermektedir (Koroğlu E., 2006). Duygu durumu bozukluklarından en sık görülen majör depresif bozukluktur. Hastalarda 2 yıla yakın depresyon belirtileri görülebilir. Akut depresyonda hastalık seyri genel olarak tedaviye olumlu sonuçlar vermektedir, fakat majör depresif bozukluk tanısı almış bireylerin üçte birinde tekrarlayan belirtiler ortaya çıkmaktadır, ayrıca belirtilerden bazıları kalıcı olabilmektedir.

Depresyon tanısına ait birçok değerlendirme literatürde mevcuttur. Belirtiler şu şekilde sıralanmaktadır;

2.2.3.1. Klinik görünüm

Çökkün duygudurumu ve ilgi azlığı : Çökkün duygudurumunda olan kişiler kendini bitkin,yorgun,hissiz,içsel sıkıntı hali ve ümitsiz hissedebilir ve bu belirli süreçlerde devam eder.Özellikle psikotik ve melankolik özellik gösteren depresyon durumunda bu belirtiler oldukça yoğun görülmektedir.Depresyon tanısı almış hastalarda özellikle sabahları olumsuz duygudurum yoğunluğu daha fazladır,Uzun süreli görülen durumlarda günün her saati çökkün duygudurum hissedilmektedir (Işık E., Işık U., Taner Y ,2013).

Hipokondriak uğraşlar ve ağrı: Psikopatolojilere ek olan gerilim tipi baş ağrısı çeken kişiler ile yapılan bir çalışmada çalışmanın oranlarına bakıldığında en sık olarak ağrı bozukluğu tanısı alanlar ve majör depresif tanısı alan kişiler ağrı çekmektedir. (Hanley&Belfus, Inc, 2006). Kişiler ağrıyı gerginlik, huzursuzluk, korku olarak tanımlayıp benlik saygılarının azaldığı görülmektedir(Sayar K, Bilen A, Arıkan M,2001).

İntihar düşünceleri ve girişimleri: İntihar düşünce ve davranışları ile psikiyatrik bozukluk yaşayan kişiler arasındaki ilişki oldukça fazladır .Depresyon tanısı almış kişilerde intihar vakaları en çok depresyonun başlangıcında görülmektedir .Ek olarak bipolar hastalarda intihar vakası depresyona bağlı gerçekleşmektedir.İntihar oranı kadın hastalarda daha yüksektir (Yüksel N ,2001).

2.2.4. Depresyon Etiyolojisi

Depresyonun ortaya çıkmasında birden çok neden görülmektedir. Depresyon etiyolojisi biyolojik, genetik ve psikososyal olmak üzere 3'e ayrılmaktadır fakat bu faktörlerde ayırım yapılmaması gerektiği konusunda görüşler ön plandadır (Blackburn 1996).

2.2.4.1. Biyolojik faktörler

Beyindeki nörotransmitterler ile bağlantılı olarak işlev bozukluklarının depresyona yol açmakta etken olduğu söylenmektedir.Ek olarak depresyon tanısı almış bir kişide beyin fonksiyonlarında görülen değişimlerden beyin sistemleri etkilenmektedir.İlk ortaya atılan görüş nörotransmitterler arasındaki dengenin sağlanamaması depresyona yol açar şeklindedir (Işık E., Işık U., Taner Y ,2013). Ek

olarak seratonin sistemi beyindeki en büyük nörotransmitter grubudur ve seratonin beyin tüm bölgelerine giriş, çıkış yapmaktadır. Limbik sistemi en büyük sinir giriş çıkışının olduğu sistemdir. Seratonin hipofonksiyonu ya da hiperfonksiyonu depresyon etiyolojisinde rol oynamaktadır (Lippincott, Williams and Wilkins ,2009).Depresyon harici hastalığa sahip olan bireylerde kullanılan ilaçlar seratonin ve dopamin seviyelerini etkilemekte ve bunun sonucunda depresyon belirtileri baş gösterebilmektedir (Öztürk, 1989).Gebelik,menapoz,lohusalık döneminde de hormonsal değişimler yaşanmaktadır .Bu değişimler depresyona neden olabilmektedir.Adrenalin bezlerindeki değişimler,tiroid ve büyüme hormonları duygudurumu etkileyen hormonlar arasında gösterilmektedir (Annagür, 2008).Hipotiroidizmde libido azalımı ,halsizlik görülmektedir, nadiren intihara eğilim, psikoz ve deliriuma rastlanabilir .Hastaların %50 sinde bu belirtiler görülmektedir .Hipertiroidizmde ise anksiyete ,uykusuzluk kilo kaybı görülmektedir. Bu belirtilere 5 hastanın birinde rastlanmaktadır (Rajkowska G ,2006).

2.2.4.2. Genetik etkenler

Bireyin depresyona etken olduğu maddelerden birisi kalıttır. Yapılan aile ve evlat edinme çalışmalarında evlat edinilen çocuğun biyolojik anne babasında depresyon görülen evlat edinilmiş çocuklarda depresyon riski daha fazla görülmektedir. Birinci derece akrabalarda majör depresyon görülme oranı yüksek ise aynı şekilde kişide de o derece risk görülmektedir (Elder, B. L., & Mosack, V. ,2011) ,Holmans, P., Weissman, M., Zubenko, G., Scheftner, W., Crowe, R., DePaulo, J., & Levinson, D. ,2007).Birinci derece akrabada depresyon tanısı var ise kişilerde görülme olasılığı 3 kat fazladır.İkiz araştırmalarında genetik geçişin depresyonda etken olduğu görülmektedir .Özellikle bipolar bozukluğa bağlı olarak seyreden depresyon durumlarında oran daha fazladır (Ersan E, Abay E ,2001) .Bu bilgiler ışığında depresyonun genetik etkenler ile ilişkisi oldukça yüksek görülmektedir ,fakat bu kişinin depresyon yaşayacağı anlamına gelmemektedir ,sadece ihtimalini arttırmaktadır. Birden fazla tetikleyici ve faktörün bir araya gelmesi sonucu depresyon rahatsızlığı ortaya çıkmaktadır.(Köroğlu, 2006).

2.2.5. Psikososyal kuramlar

2.2.5.1. Psikoanalitik kuram

Freud depresyon ile ilgili ilk fikirlerini Yas ve Melankoli adlı makalesi ile dile getirmektedir. (Taylor, D., & Richardson, P ,2005) .Freud doğal yas süreci ile depresyon sürecini karşılaştırmıştır .Yas kişinin bağ kurduğu bir nesne ya da kişinin kaybı sonucu oluşan bir durumdur .Kişi bu durumda öfke ,inkar ve depresyon görülebilir (Kübler-Ross 1969) Yas dönemi yaşayan bir kişide gelişim dönemi evrelerinde (oral ve anal) yas süreci olağan şekilde ilerler .Fakat kişi gelişim dönemlerinde travmatik bir olay deneyimlediyse bu süreç zorlaşmaktadır .Kişi başa çıkmak için ya sürecin bittiğini inkar eder ya da var olan bağlarını bırakmaya çalışır .Bu dönemlerde suçluluk hissinden dolayı oluşan öfke ilerleyerek artar (Özmen, 2001).

Depresyon benlik değerinde tam bir kaybolma ya da benlik değerinde bir azalma olarak ifade edilebilir (Brenner, C ,1991).Freud 'a göre depresyonun nedeni erken çocukluk dönemi yaşantıları ve oral dönemdir .Bebeğin oral dönemdeki gereksinimlerin çok ya da az karşılanması süreci etkilemektedir .Bu konuda fikirler geliştiren kişi Abraham 'dır (Bleichmar, H. B ,1996). Abraham 'a göre kişinin elinde bulunan ve çok sevdiği nesneye karşı kısıtlama yaşarlar ve onunla duygulanım açısından bir bağ kurum yok etme istediği olduğunu dile getirir. Bu bakış açısı ilerleyen zamanlarda farklı teorisyenler tarafından ele alınmaktadır. Bağ kurulan nesneye aşırı sevgi ve nefret duygusu onu yıkıcı güdülerden korumak isteme baskısı depresyonu tetikleyebilir (Taylor, D., & Richardson, P,2005). Bağ kurulan nesnenin yok olması sonucu kişide uyku bozukluğu, üzüntü, sıkıntılı ruh hali ortaya çıkabilir. Bu duygular özsaygı düzeyini azaltır (Öztürk ve Uluşahin, 2011). Freud melankoli ya da yas durumu yaşayan hastalarda ya bir kişiye ya da bir nesneye duyulan öfke duygusu depresyona neden olacağı üzerinde durulmuştur. (Köknel, 2005).Depresyon tüm insanlarda bulunan bir duygulanım veya kişinin mizacıdır (Brenner ,1991).

2.2.5.2. Davranışçı kuram

Davranışçı teorisyenler depresyonu maladaptif davranışların ortaya çıkması olarak değerlendirmektedir. Bu davranışların nedeni kişi olumsuz yaşam olaylarında bir strateji olarak görmektedir ve başarıya ulaşmak için bu davranışlarını zorlayarak

sürdürürler (Taylor, D., & Richardson, P, 2005), (Beck, A. T ,1967). Kontrol edilemeyen durumlar çaresizlik ile sonuçlanmıştır .Abramson ‘a göre kişi negatif bir olay karşısında çaresizlik tepkisi geliştirir .Bu tepkinin devamında depresyon görülmektedir (Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S ,2008).Davranışsal teorisyenlere göre ufak bir çevresel, sosyal pekiştireç sağlıklı adaptif davranışların sönmesine sebep olur.Bu da disforik duygudurum yaratır ve depresyona neden olmaktadır .Depresif bireyler oldukça az sosyal ilişki kurmaktadır ve sosyal pekiştireçleri azalmaktadır.Depresif bireyler ek olarak kişilerarası pekiştireçlere yetersiz bağlanırlar ,bu sosyal ilişkiler olumsuz duyguların yaşanmasına neden olmaktadır (Beck, A. T ,1967).Seligman’ın öğrenilmiş çaresizlik görüşüne göre çocukluk yaşantılarından itibaren çaresizlik duygularından sıyrılmayı bilemeyen ve kontrol çabalarının işe yaramadığını öğrenen kişiler ,olumsuz deneyimler ile karşılaştıklarında üstesinden gelemeyeceklerini düşünürler ve çabalamanın gereksiz olduğunu öğrenirler.Kişi bu duygular ile yaşayarak depresyon geliştirmektedir. Bu kuram günümüz şartlarında önemi azalmıştır ,uyaranın kendisi depresyonda dengeyi bozmaz ,önemli olan kişinin uyararı nasıl algıladığıdır.(Işık E., ,Işık U., Taner Y, 2013).

2.2.5.3. *Bilişsel kuram*

Beck 1960 yıllarında bilişsel terapi ve depresyonu ilk kez birlikte ele almıştır (Beck 1995; Persons 1989; Scott 1996).Bilişsel terapinin kliniklerde uygulanması depresyon ile başlamaktadır. Daha sonra çok geniş bir alana yayılmaya başlamıştır .(Dattilio ve Freeman 1992).Depresyonun tedavisinde ilaç ve çeşitli psikoterapi yaklaşımları kişilerde iyileşmeye oldukça yarar sağlamaktadır. Bilişsel terapi kısa bir süreçte çokça fayda sağlamaktadır (Dattilio ve Freeman 1992; Dobson 1998).Bilişsel terapinin depresyon tedavisinde fayda sağlamanın nedenlerinden bazıları diğer terapi yöntemleri ile beraber şekilde ilerleyebilir ve bilişsel terapi kuramında psikoeğitim, terapist ve hasta arasındaki iş birliği ile psikanaliz yaklaşım ve davranışçı yaklaşımdan ayrılmaktadır (Dattilio ve Freeman 1992). Bilişsel terapinin bu kadar ilgi görmesinin sebeplerinden biri bu farklı yaklaşım tutumlarıdır. Ek olarak bilişsel terapi kısa sürede etki etmesi ve depresyonun tekrarlanmasını çoğunlukla azalttığı için tercih edilmektedir (Dobson 1989). Bilişsel terapi yaklaşımı günümüzde

sık tercih edildiği gibi gelecekte de önemini koruyacak ve tercih edilecektir fikrini ortaya sunmaktadır (Freeman ve Dattilio ,1992).

2.2.5.4. *Beck'in bilişsel kuramı*

Depresyon kavramını açıklamada dört temel unsurun altı çizilmektedir . Bu temel unsurlar; bilişsel üçlü, şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve otomatik düşüncelerdir. (Beck vd.,, 1979)

2.2.5.4.1. *Bilişsel üçlü*

Depresyon tanısı almış kişiler kendileri hakkında olumsuz görüşlere ,olumsuz dünya algısına ve gelecek hakkında olumsuz düşüncelere sahiptirler (Beck ,1979).Depresyondaki hastalar geçmiş yaşantılarındaki olumsuz olayların kendileri tarafından yaşandığını düşünürler.Kişi kendini eksik ,önemsiz ve diğer kişiler tarafından önemsiz biri olarak algılanan biri olarak görmektedir.Olumsuz dünya görüşüne sahip olan depresyon tanısı almış bireyler hayatta karşılaştıkları yaşantıları olumsuz olarak değerlendirmektedirler. Yaşadıkları günler zorluklarla dolu ve yorucudur, başarısızlık duygusu ile yaşadıkları için iş hayatında ve sosyal hayatta girişimde bulunmaz ya da buldukları zaman olumsuz deneyim yaşayacaklarını düşünürler. Geleceğin karanlık olduğunu düşünüp şimdiki olumsuz sıkıntı dolu yaşantılarının ömürleri boyunca devam edeceğini kabul ederler (Beck ve Alford, 2009: 226; Beck, 2008: 254).

2.2.5.4.2. *Şemalar*

Şemalar temel ve ara inançlar olmak üzere iki grupta incelenmektedir. Temel inançlar kişinin kendisi hakkında, çevresindeki kişiler hakkında ve dünya hakkındaki genel ,katı inançlardır .Ara inançlar ise kaynak olarak temel inançlardan alınmaktadır. Kişinin tutum ve davranışlarını, benlik saygısını etkilemektedir . (Beck, 2011); (Türkçapar, 2013).Kişi yaşadığı olayları şemalara göre değerlendirmekte ve kümelere ayırmaktadır. Kişi daha sonra bu örüntüler ile geleceğe dair çıkarımlar yapmaktadır. Erken çocukluk döneminde oluşan şemalar çeşitli deneyimler ve kurulan ilişkiler ile şekillenmektedir .Bu şema yapıları genellikle olumlu ve mantığa uygun ve değişime uyum sağlayarak şekillenmektedir .Yaşanan deneyimlere bir

bütünlük göstermeyen ,değişimi zorlayıcı şema yapıları kişilerde uyum ve işlev problemlerine neden olabilir (Beck, 2011).

Depresyon tanısı almış bireyler yaşadıkları olayları gerçekte aynı pencerede görmemektedir. Olumsuz şema oluşumları ile olayları değerlendirmektedirler. Depresyondaki bir kişi olumlu bir olay ile karşılaştığı zaman aktif olan şemaları sayesinde elinde olmayan kanıtlar ile bu olumlu yaşantıyı zorlayıcı ve ezici bir deneyim olarak görmektedir. Hafif depresyon belirtileri gösteren bireyler yaşadığı olaylara ,işlevsel olmayan inançlara objektif bir şekilde bakabilmektedir .Süreç ilerledikçe yaşamda karşılaşılan tüm dış uyaranlara karşı işlevsel olmayan şemaları devreye girmektedir ,işlevsel şemalar etkinliğini yitirir (Beck vd., 1979:12; Beck ve Alfor, 2009).Beck'e göre depresyon şemaları 'değersizlik', 'yetersizlik', 'sevilmeme' ve 'başarısızlık' olarak ifade edilir .Sevilmeme şeması toplum tarafından kabul edilme anlamından ;değersizlik,yetersizlik ve başarısızlık ise kişinin benlik saygısından oluşmaktadır .Kişiler zihinlerinde haberdar olmadan bu düşünce yapılarını harekete geçirerek düşünce hataları ve otomatik düşünceler geliştirirler .Bu oluşum sonucu depresyon ortaya çıkabilir .Kişilerin bilinçli halde ortaya çıkardığı umutsuzluk ,üzüntü ,sıkıntı ,kaygı ,öfke ,suçluluk gibi duyguları olumsuz otomatik düşünceler geliştirir .Bu düşünceler aniden ortaya çıkar ve mantık çerçevesinde değerlendirilmez .Kişi yaşadığı anda bunu değerlendirmeye almaz ve işe yaramaz mantık dışı olduğunu algılayamamaktadır. Olumsuz otomatik düşünceler inanç ve düşünceleri etkileyerek kişinin oluşturduğu şemaların daha kalıcı ve süreklilik içermesini sağlar(Beck , 1979; Beck ve Alfor, 2009).

2.2.5.4.3. *Bilişsel çarpıtmalar*

Depresyon tanısı almış bir bireyin düşünce yapısında gerçekleştirdiği sistematik hatalar olumsuz düşüncelerin gelişmesine sebep olmaktadır (Beck 1967; Beck vd., 1979) Bilgi işleme sürecinde gerçekleşen hatalar kişilerin olayları kavrama durumunda karmaşalar yaratmaktadır ve anlamsız bir şekilde değerlendirmektedir (Fennel 1989) .Bu düşünce biçimlerinden bazılarını aşağıda yer verilmektedir (Beck 1995): .

1)Ya hep ya hiç tarzı düşünme: Kişiler yaşanan bir durumu gelişen süreç bazında değerlendirmezler hayatlarında sadece siyah ve beyaza yer vermişlerdir.

2)Felaketleştirme: Gelecek hakkında gerçekçi düşünmek yerine sürekli zihninde olumsuz tasarlama.

3)Etiketleme: Kişi kendisinde veya etrafında tek bir olumsuz davranış gördüğünde genel bir kaniya varmasıdır. Bu sıfatlar genelde yargılayıcıdır.

4)Keyfi Çıkarılma: Kişiler elinde belirli bir delil olmamasına rağmen sonucu ele almaktadır. Keyfi çıkarılma zihin okuma ve falcılık olarak ikiye ayrılır. Zihin okumada kişi karşıdaki insanların ne düşündüğünü ve kendisi hakkında ne düşündüklerini bildiğine inanır. Falcılık ise sürekli kötü olayların başına geleceğini düşünüp onun doğruluğundan emin olur.

5)Zihinsel Filtreleme: Yaşanılan olaylarda sürekli olarak olumsuz algılamak ve olumsuz ayrıntılar üzerine olayı ele almasını temsil eder

6)Meli ,malı ifadeleri :Kişi kendine sürekli katı kurallar koymaktadır ve bunlara uymazsa hayatında negatif olaylar yaşayacağını düşünür ve zihninde aşırı büyütür

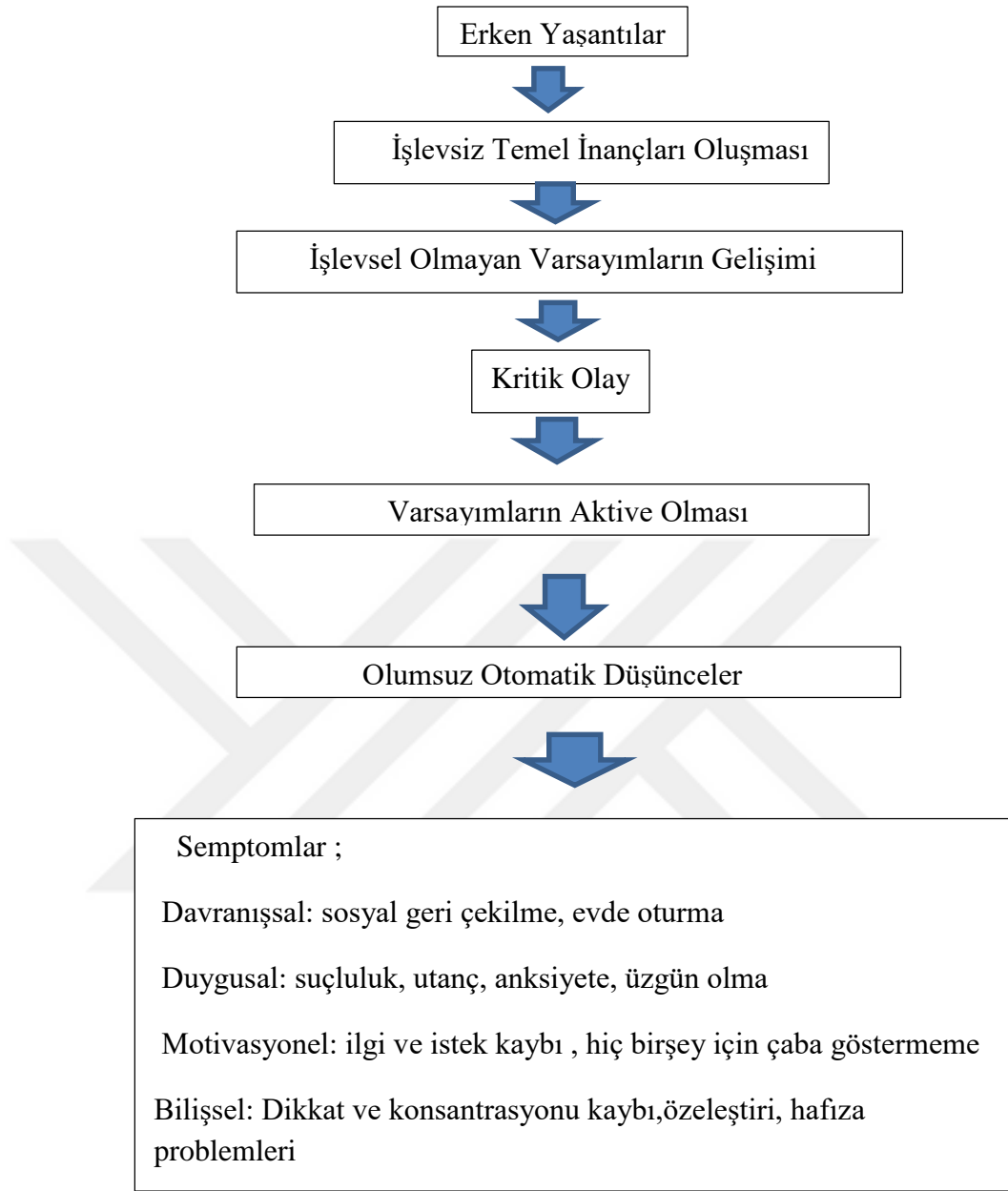
7)Kişiselleştirme: Birey bağlantı olmadığı ya da ufak bir ilgili durumda bile yaşanılan olumsuz olaylarda kendini sorumlu tutmaktadır.

8)Duygusal Çıkarılma: Kişi sadece hislerine odaklanır .Duygular onun için gerçeğin kendisidir .Yaşadığı olaylarda durum tam tersi bile olsa kişi buna inanmaz ya da görmezden gelir .

9)Aşırı genelleme: Kişi hayatında yaşadığı olaylara karşı tüm durumları kapsayıcı fikirler oluşturmaktadır. Yaşanılan olaylara ait ya da ait olmayan her şey hakkında genel fikirlere sahiptir. Kişi kendi becerileri, meziyetlerinde genellemeler yapmaktadır.

10)Aşırı büyütme /küçültme: Kişi yaşadığı olumlu olayları zihninde değersiz ve umursamaz olarak algılar. Olumsuz olaylar ise gereğinden fazla büyütüp öyle değerlendirmektedir. Depresyon tanısı alan birey kendindeki eksiklikleri gereğinden fazla büyütüp kuvvetli öne çıkan yönlerini ise önemsemeyip değersizleştirir.

Fennel (1989), depresyonun bilişsel modelini aşağıdaki şablonla açıklamıştır (Aktaran Bailey, 2001)



Şekil 1. Depresyonun bilişsel modeli

2.2.6. Otomatik düşünceler

Bilişsel davranışçı terapide kişi duygu ve davranışlarını yaşadığı olaya göre değerlendirmek yerine olay hakkında yaptığı çıkarımlar ile değerlendirmekte olduğu söylenmektedir. Her insanın değerlendirme süreci farklı işlemektedir. Kişinin çevresi ile ilgili yaşantıları kendisi ve gelecek düşünceleri ile ilgili içsel diyalogları otomatik düşünceleri oluşturur. Bu düşünceler belirli bir çaba gerektirmeden doğrudan zihinde oluşurlar, sözel veya imgeseldirler. Otomatik düşüncelerin oluşması çoğu zaman kişiler tarafından fark ve kabul edilmez . Otomatik düşüncelerin fark edilebilmesi

için kişinin düşüncelerinde değerlendirme yapması gerekmektedir (Beck, 2001).Otomatik düşüncelerde akılda kalan kısım düşünceler değil duygulardır.Zihinde uzun bir süre var olmazlar ,anlık olarak gelip gitmektedirler ,buna bağlı olarak otomatik düşünceler duygular ile beraber ilerlerler ve duygular kişinin davranışlarına yol göstermektedir. (Türkçapar, 2014) Otomatik düşüncelerin davranışlar ile sıkı bir bağlantısı olduğu için kişilerarası ilişki dinamiğinde etkili olabilir. (Şirin ve Izgar, 2013).

Otomatik düşünce kavramı bilişsel terapinin içinde bulunur ve Beck tarafından geliştirilmiştir. Depresyon hastaları ile çalışırken ortaya çıkmaktadır. Otomatik düşünce denmesinin nedeni kişinin ani bir şekilde zihnine gelen bilişleri içermesidir. Otomatik düşünceler konuşma dili gibi anlaşılmalıdır bu düşünceler zihinde hızlıca belirirler ve giderler. (Türkçapar, 2009).

Otomatik düşünceler kişinin zihninde oluşturduğu olumlu ya da olumsuz benlik söylemleridir. Kişi yaşadığı bir durumda bakış açısını objektif olaya yönelik yöneltmek yerine genellikle otomatik düşüncelerin etkisi ile değerlendirir. Otomatik düşünceler ana düşünce ile beraber ilerlemektedir ve birden belirir ve kişi bu otomatik düşünceleri doğru kabul etmektedir .(Beck, 2001).Otomatik düşünceler genelde olumsuz yapıdadır taraflı ve makul olmayan hatalar ile beraberdir .(Davison ve Neale, 1998). Beck (1996) .Narsist, manik ve hipomanik kişilerde otomatik düşünceler olumlu yapıdadır. Kişinin rutin hayat ilerleyişinde yaşanan problemlerin oluşturduğu düşüncelerin ifade ettikleri ve bu düşüncelerin yarattığı duyguların oluşmasında otomatik düşünceler oldukça etkilidir (Savaşır ve Batur, 2003).Kişi kendisi etrafındaki çevre ve geleceğe yönelik olumsuz otomatik düşünce içeriklerine sahip olursa sıklıkla psikolojik rahatsızlıklar ile karşılaşabilir. Otomatik düşünceler seçici soyutlama, aşırı genelleme, keyfi çıkarsama gibi bilişsel çarpıtmalara sahiptir ve önyargı , mantık hataları içerir (Davison ve Neale, 1998 ;Beck 1996). Otomatik düşüncelerin bilinçli farkındalık hali ile tespit edilmesinde ve bu düşünceler ile karşılıklı gelinmesi kişilerin duygularında pozitif bir ilerleme kaydeder.Kişi duygularının farkındalığını kavramaya başladığı anda çevresi ile olan iletişimi gelişir ve kişi ruhsal olarak daha iyi hisseder ve güven duygusu gelişir (Aşar, 2019).

2.2.6.1. Otomatik düşüncelerin nedenleri

Otomatik düşüncelerin harekete geçmesinde bazı etmenler etkili olmaktadır. Bu etmenler, ara inançlar, temel inançlar ve bilişsel çarpıtmalardır (Türkçapar, 2007) .

2.2.6.1.1. Temel inançlar

Otomatik düşünceleri oluşturan temel inançlar bireyin kendisi ,çevresi ve dünya görüşünü içeren inançlardır ,bu inançlar kişinin deneyimleri ,kurdukları özdeşimi ile güçlenir. (Beck, 2001).Bireylerin kişilik yapısının oturmasında temel inançlar önemli yer tutmaktadır. Temel inançlar olumlu veya olumsuz tüm bireylerde bulunmaktadır fakat olumlu temel inançlar ruh sağlığı problemi olmayan kişilerde belirgindir. Kişi sevmeye değer yeterli ve kendini kabul eden inançlara sahiptir. Bir psikiyatrik problemi olan kişilerde ise çaresizlik ve sevgisizlik temel inançları ön plandadır (Türkçapar, 2007) .Çaresizlik temel inancı kişide hayatta kalma içgüdüğü ile bağlantılıdır. Ek olarak çaresizlik temel inancında hiçbir konuda başarılı olamıyorum, kendimde bir sorun var yalnız kalırsam yaşayamam gibi olumsuz şemalar mevcuttur. Sevgisizlik temel inancı ise özünde eş bulma ve neslinin ilerlemesi ile ilişkilidir. Bununla bağlantılı olarak kişide kimse beni sevmiyorsa kıymetsizim, kişiler tarafından istenmiyorum gibi olumsuz şemalar içerir. . (Beck, 1999)

Bireylerde en dipte yer alan bilişsel yapılar temel inançlardır.Temel inançlar çocukluk döneminde oluşmaya başlar ve kişi büyümeye başladıkça yetişkinlik döneminde geliştirdiği temel inançları sorgulamadan kabul eder (Greenberger ve Padesky, 2015). Temel inanç kavramı yerine şema kavramı kullanılması kadar doğru kabul edilebilir. Çünkü çocukluk döneminde geliştiği için duygu ,düşünce ve davranışları etkilemektedir.Ancak şemalar çevreyi anlamamızı sağlayan bilişsel yapıyı ifade etmektedir ,temel inançlar bireysel deneyimlerimiz sonucu oluşur (Beck, 2001).

2.2.6.1.2. Ara inançlar

Otomatik düşüncelerin oluşmasına neden olan ara inançlar kişinin sözel olarak dışa vurmadığı ,ifade edemediği fakat kendisini davranış ile belirli eden

inançlardır .Gündelik yaşamda hayatında yer edinen varsayımlar,kurallar ve tutumlardır (Beck, 2001) .Bazen işlevsel olmayan tutumlar olarak tanımlanabilmektedir . (Dozois ve Beck, 2008; Weissman ve Beck, 1978).Kişi toplumla birlikte yaşayıp, sosyal öğrenme yolu ile birlikte kural ,varsayım ve tutumları aklında tutmaktadır Türkçapar, 2007).Ara inançların temel inançlara göre değişim göstermesi daha olanaklıdır .Kişiler hayatında yaşadığı olayları algılama biçimleri ,yorumlama biçimleri ve düşünme biçimleri ara inançları ile biçime sokmaktadır (Kılınç, 2005).

Ara inançlara örnek olarak “ancak insanları memnun edersem bana katlanırlar,” “eğer başarısız olursam sevilmem ” ,“eğer hayır dersem cezalandırılırım ,” “fıkrımı paylaşırsam kızarlar ”,gibi cümleler örnek gösterilebilir. Ara inançlar otomatik düşünceler ve temel inançlar gibi tüm insanlarda bulunmaktadır. Fakat psikolojik rahatsızlık tanısı almış bireylerde ara inançlar olumsuz ve zorlayıcıdır (Karahana ve Sardoğan, 2004).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM VE TEKNİKLER

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerilerinin otomatik düşünceler ve depresyon ile olan ilişkisinin incelenmesidir. Araştırma ilişkiyel tarama modeline göre hazırlanmaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışmamız kapsamında net bir evren çerçevesi oluşturulmamıştır. Araştırmanın başında cinsiyet gibi faktörler için spesifik olarak ulaşmak istediğimiz bir kadın-erkek sayısı belirlenmemiştir. Araştırma sadece genç yetişkin yaş grubunu esas almaktadır. Dolayısıyla çalışmamızda, kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır .Veri toplama araçları toplamda 232 genç yetişkine online platformda uygulanmıştır. Sonuç olarak ise, 194 kadın ve 38 erkek olmak üzere toplam 232 genç yetişkinin verileri istatistiksel analize tabi tutulmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilerin tümü online platformda anket olarak toplanacaktır. Demografik Bilgi Formu Araştırmanın örneklemini oluşturan katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla katılımcılara demografik bilgi formu verilmiştir. Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği ile bireylerin bilinçli farkındalık becerilerinin seviyeleri ,beck depresyon envanteri ile depresyon seviyeleri ,otomatik düşünceler ile bireyin kendisine ait olumsuz değerlendirmeleri ölçülmektedir .

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu ile katılımcıların cinsiyet ,yaş ,eğitim durumu ,aile eğitim durumu ,meditasyon yapma durumu gibi sorulara yer verilmektedir.

3.3.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)

Bu çalışmada, Baer ve ark. (2006) tarafından geliştirilen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BBBFÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde

Türkçe'ye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirliği yapılmıştır. Aynı zamanda ölçeğin, bir takım demografik özelliklerle ilişkisi olup olmadığına da bakılmıştır. Ölçeğin orijinalinde 39 madde bulunmakta ve ölçek beş faktörden oluşmaktadır. Gözleme, Tanımlama, Farkındalıkla Davranma, İçsel Deneyimleri Yargılamama ve İçsel Deneyimlere Tepkisizlik faktör yapısını oluşturmaktadır. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği 1 ve 5 arasında değişen beş dereceli Likert tipi bir ölçektir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .75 ile .91 arasında değişmektedir. BBBFÖ'nün dilsel eşdeğerliliğini belirlemek için ön ve iki hafta sonraki uygulama arasındaki Pearson Momentler Çarpım korelasyon katsayıları hesaplanmıştır ve yapılan uygulama sonucunda İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüştür. Buradan elde edilen sonuçlar iki dildeki formların birbirine benzerliğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla bu sonuç testi Türkçe olarak cevaplayan bireylerin, ölçeğin İngilizce formundaki içeriğin benzerini anlayabileceğini göstermektedir.

3.3.3. Beck Depresyon Envanteri

Depresyonda görülen, vejetatif, duygusal, bilişsel ve güdüselle belirtileri ölçen bir ölçektir. Beck, Steer ve Garbin (1988), gözden geçirme yazılarında, BDE'nin psikiyatri hastalarında ve normal örneklemlerde depresif belirtilerin şiddetini değerlendirmede dünyada en yaygın olarak kullanılan araçlardan biri olduğunu belirtmişlerdir. 1961 yılında İngilizce olarak geliştirilen BDE, birçok dile çevrilmiş ve yüksek düzeylerde kültürler arası güvenilirlik ve geçerlilik göstermiştir. Ülkemizde de, güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları Hisli (1988; 1989), Tegin (1987) ve Aydın ve Demir (1989) tarafından çalışılan BDE, çeşitli araştırmalarda ve klinik uygulamalarda kullanılmıştır ve kullanılmaktadır. (BDE; Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961)

3.3.4. Otomatik Düşünceler Ölçeği

ODÖ (Automatic Thoughts Questionnaire- ATQ), Hollan ve Kendal tarafından, 1980 yılında geliştirilmiştir. Bireyin kendine yönelik olumsuz değerlendirmelerin sıklığını ölçmeyi amaçlamakta olan ölçek, 1-5 arasında puanlanan ve 30 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin puan ranjı 30-150

arasındadır. Ölçekten alınan toplam puanların yüksekliği, bireyin otomatik olumsuz düşüncelerinin sıklıkla ortaya çıktığını gösterir

3.4. Verilerin Analizi

Veriler bilgisayar ortamında online olarak toplanmaktadır. Spss istatistiksel analiz programı ile yapılmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalık seviyelerine dair, tanımlayıcı hesaplamalar, kişisel nitelikleri bağlamında farklılıklarının belirlenmesine ilişkin bulgular bulunmaktadır. Araştırma verilerinin dağılımlarında merkezi eğilim ölçümleri hesaplanmıştır. Medyan ve ortalama değerlerinin birbirlerine yakın olmasıyla çarpıklık-basıklık katsayılarının -2,00 ile 2,00 arasında bulunması sebebiyle toplanan verilerin dağılımında normallik olduğu kabul edilmiştir. İki bağımsız değişkenin arasındaki farkın belirlenmesi için yapılan t-testi uygulanmıştır. Çoklu grup arasındaki farkın belirlenmesi için anova testi uygulanmıştır. Bağımlı değişkenlerin ilişkilerinin değerlendirilmesinde pearson korelasyon analizi tercih edilmiştir. Regresyon analizine ait sayıtlar değerlendirildiğinde; yordayıcı değişkenlerin bağımlı değişkenle anlamlı ($F(1,231)=20.552$ $p=0,000$ $p<0.05$) ilişkisinin olduğu tespit edilmiş olup Durbin Watson katsayısının 2.00'ye yakın olmasından dolayı ilgili koşulları sağladığı saptanmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde, genç yetişkinlerin kişisel niteliklerine ilişkin verilen analiz edilmesiyle ulaşılan frekans ve yüzdelere yer verilmiştir.

4.1. Genç Yetişkinlerin Kişisel Nitelikleri

Tablo 1. Genç Yetişkinlerin Kişisel Nitelikleri Bağlamında Dağılımlar

Demografik	Grup	n	%
Cinsiyet	Kadın	194	83,6
	Erkek	38	16,4
Yaş	23 yaş ve altı	66	28,4
	24-27 yaş	70	30,2
	28-32 yaş	45	19,4
	33 yaş ve üzeri	51	22,0
Eğitim Durumu	Lise	19	8,2
	Üniversite	147	63,4
	Yüksek lisans / Doktora	66	28,4
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	107	46,1
	Ortaokul	35	15,1
	Lise	51	22,0
	Üniversite ve üzeri	39	16,8
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	68	29,3
	Ortaokul	23	9,9
	Lise	71	30,6
	Üniversite ve üzeri	70	30,2
Kardeş Sayısı	1 kardeş	28	12,1
	2 kardeş	83	35,8
	3 kardeş	60	25,9
	4 kardeş ve daha fazla	61	26,3
Gelir Durumu	Alt	18	7,8
	Orta	181	78
	Yüksek	33	14,2
	Toplam	232	100,0

Genç yetişkinlerin kişisel nitelikleri bağlamında dağılımlar ele alındığında; %83,6'sının kadın, %16,4'ünün erkek, %28,4'ünün 23 yaş ve altı, %30,2'sinin 24-27 yaş, %19,4'ünün 28-32 yaş, %22,0'ının 33 yaş ve üzeri olduğu belirlenmiştir. Genç yetişkinlerin %8,2'sinin lise, %63,4'ünün üniversite, %28,4'ünün yüksek lisans/doktora olduğu, %46,1'inin babasının ilkokul mezunu, %15,1'inin ortaokul, %22,0'ının lise, %16,8'inin üniversite ve üzeri olduğu, %29,3'ünün annesinin

ilkokul mezunu, %9,9'unun ortaokul, %30,6'sının lise, %30,2'sinin üniversite ve üzeri olduğu belirlenmiştir. %12,1'inin tek kardeş, %35,8'inin 2 kardeş, %25,9'unun 3 kardeş, %26,3'ünün 4 kardeş ve daha fazla olduğu, %7,8'inin gelir durumunun alt, %78,0'mın orta, %14,2'sinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Genç Yetişkinlerin Birlikte Yaşanılan Kişiye Göre Dağılımları

	Grup	n	%
Birlikte Yaşanılan Kişi	Tek kişi	35	15,1
	Aile ile	197	84,9
	Toplam	232	100,0

Genç yetişkinlerin birlikte yaşanılan kişi bağlamında dağılımlar ele alındığında; katılımcıların %15,1'inin tek kişi, %84,9'unun aileyle yaşadığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Genç Yetişkinlerin Psikolojik Durumlarına Göre Dağılımları

Psikolojik Durum	Grup	n	%
Meditasyon/Yoga Yapma Durumu	Evet	96	41,4
	Hayır	136	58,6
Spor Yapma Durumu	Evet	182	78,4
	Hayır	50	21,6
Psikolojik Destek Alma Durumu	Evet	110	47,4
	Hayır	122	52,6
Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Olması	Evet	36	15,5
	Hayır	196	84,5
	Toplam	232	100,0

Genç yetişkinlerin psikolojik durumlarına hissetmelerine göre dağılımları incelendiğinde; %41,4'ünün meditasyon/yoga yaptığı, %58,6'sının yapmadığı, %78,4'ünün spor yaptığı, %21,6'sının yapmadığı, %47,4'ünün psikolojik destek aldığı, %52,6'sının almadığı, %15,5'inin psikolojik rahatsızlık tanısı olduğu, %84,5'inin olmadığı belirlenmiştir.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ALGILARINA AİT ANALİZ SONUÇLARI

Bu bölümde, araştırma sürecinde genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık seviyelerine ilişkin toplanan verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan bulgular verilmiştir.

Tablo 4. Bilinçli Farkındalık Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları

	Kolm.-Smir.			Merkezi Eğilim			
	İst.	Sd	p	\bar{X}	Med.	Çarp.	Bas.
Farkındalıkla Davranma	0,096	232	0,000	28,19	28,50	-0,350	-0,306
Tanımlama	0,100	232	0,000	29,59	30,00	-0,710	0,533
Gözlemleme	0,062	232	0,029	22,74	23,00	0,146	-0,489
İçsel Deneyimleri Yargılama	0,054	232	0,200	22,80	23,00	0,023	0,041
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	0,095	232	0,000	18,69	18,00	0,093	-0,025
Bilinçli Farkındalık	0,059	232	0,051	122,01	123,00	-0,618	1,486

Araştırmada toplanan verilerin dağılımlarının saptanmasında merkezi eğilim ölçümleri referans alınmıştır. Medyan ve ortalama değerlerinin birbirlerine yakın olmasıyla çarpıklık-basıklık katsayılarının -2,00 ile 2,00 arasında bulunması sebebiyle toplanan verilerin dağılımında normallik olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery 2010).

Tablo 5. Bilinçli Farkındalık Algılarının Tanımlayıcı Bulguları

	\bar{X}	s.s.
Farkındalıkla Davranma	28,19	6,62
Tanımlama	29,59	6,10
Gözlemleme	22,74	5,84
İçsel Deneyimleri Yargılama	22,80	5,20
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	18,69	4,20
Bilinçli Farkındalık	122,01	13,79

Bilinçli farkındalık algılarının tanımlayıcı bulguları değerlendirildiğinde; toplam puanının (\bar{x} =122,01) olarak saptanmıştır. Boyutlara ilişkin puanlar değerlendirildiğinde; Farkındalıkla davranma (\bar{x} =28,19), tanımlama (\bar{x} =29,59) düşük, gözlemleme (\bar{x} =22,74), içsel deneyimleri yargılama (\bar{x} =22,80) ve içsel deneyimlere tepkisizlik (\bar{x} =18,69) olduğu belirlenmiştir.

Tablo 6. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Farkındalıkla Davranma	Kadın	19 4	28,21	6,59	-0,108	230	0,914
	Erkek	38	28,08	6,86			
Tanımlama	Kadın	19 4	29,77	6,12	-0,977	230	0,329
	Erkek	38	28,71	5,98			
Gözleme	Kadın	19 4	22,21	5,73	3,183	230	0,002*
	Erkek	38	25,45	5,73			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Kadın	19 4	22,74	5,19	0,393	230	0,695
	Erkek	38	23,11	5,29			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Kadın	19 4	18,98	4,14	-2,441	230	0,015*
	Erkek	38	17,18	4,26			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	19 4	121,91	13,15	0,717	230	0,474
	Erkek	38	122,53	16,89			

*p<0,05

H₁: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının cinsiyetlerine gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları cinsiyet bağlamında karşılaştırıldığında; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur (t= 3.183; p=0.002). Kadınların (\bar{X} =22,21) gözleme algıları erkeklere (\bar{X} =25,45) oranla daha düşüktür. Buradan hareketle, H₁ hipotezi gözleme boyutu için kabul edilmiştir. İçsel deneyimlere tepkisizlik algılarının cinsiyet bağlamında karşılaştırıldığında; anlamlılık gösterdiği bulunmuştur (t=-2.441; p=0.015). Erkeklerin (\bar{X} =17,18) içsel deneyimlere tepkisizlik algıları kadınlardan (\bar{X} =18,98) daha düşük bulunmuştur. Buradadan hareketle, H₁ hipotezi içsel deneyimlere tepkisizlik boyutu için kabul edilmiştir.

Tablo 7. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Birlikte Yaşanılan Kişi Bağlamında Karşılaştırılması

	Birlikte Yaşanılan Kişi	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Farkındalıkla Davranma	Tek kişi	35	26,00	5,91	2,136	230	0,034*
	Aile ile	19 7	28,57	6,68			
Tanımlama	Tek kişi	35	29,09	4,49	0,535	230	0,593
	Aile ile	19 7	29,69	6,35			
Gözleme	Tek kişi	35	23,06	4,93	-0,346	230	0,729
	Aile ile	19 7	22,69	6,00			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Tek kişi	35	22,09	4,64	0,884	230	0,378
	Aile ile	19 7	22,93	5,29			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Tek kişi	35	18,54	3,77	0,224	230	0,823
	Aile ile	19 7	18,72	4,28			
Bilinçli Farkındalık	Tek kişi	35	118,77	12,93	1,457	230	0,146
	Aile ile	19 7	122,59	13,89			

*p<0,05

H₂: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının birlikte yaşanılan kişi gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının birlikte yaşanılan kişi bağlamında karşılaştırıldığında; farkındalıkla davranma algılarında anlamlılık bulunmuştur (t=2.136; p=0.034). Tek kişi yaşayanların (\bar{X} =26,00) farkındalıkla davranma algıları aile ile yaşayanlardan (\bar{X} =28,57) daha düşüktür. Buradan hareketle, H₂ hipotezi farkındalıkla davranma boyutu için kabul edilmiştir.

Tablo 8. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Meditasyon/Yoga Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Meditasyon/Yoga Yapma Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Farkındalıkla Davranma	Evet	96	28,10	6,79	0,157	230	0,876
	Hayır	136	28,24	6,52			
Tanımlama	Evet	96	30,21	5,66	-1,289	230	0,199
	Hayır	136	29,16	6,38			
Gözleme	Evet	96	21,45	5,48	2,877	230	0,004*
	Hayır	136	23,65	5,94			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Evet	96	23,03	5,80	-0,564	230	0,573
	Hayır	136	22,64	4,74			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Evet	96	19,00	4,30	-0,945	230	0,346
	Hayır	136	18,47	4,13			
Bilinçli Farkındalık	Evet	96	121,79	13,18	0,952	230	0,342
	Hayır	136	122,17	14,26			

*p<0,05

H₃: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının meditasyon/yoga yapma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının meditasyon/yoga yapma durumu bağlamında karşılaştırıldığında; gözleme algılarında anlamlılık bulunmuştur (t=2.877; p=0.004). Meditasyon/yoga yapanların (\bar{X} =21,45) gözleme algıları meditasyon/yoga yapmayanlara (\bar{X} =23,65) göre daha düşüktür. Buradan hareketle, H₃ hipotezi gözleme boyutu için kabul edilmiştir.

Tablo 9. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Spor Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Farkındalıkla Davranma	Evet	182	28,21	6,67	-0,127	230	0,899
	Hayır	50	28,08	6,50			
Tanımlama	Evet	182	29,96	5,83	-1,755	230	0,081
	Hayır	50	28,26	6,90			
Gözlemleme	Evet	182	21,97	5,71	3,942	230	0,000*
	Hayır	50	25,54	5,52			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Evet	182	22,77	5,10	0,329	230	0,880
	Hayır	50	22,90	5,60			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Evet	182	18,16	3,89	3,730	230	0,000*
	Hayır	50	20,60	4,74			
Bilinçli Farkındalık	Evet	182	121,09	13,33	3,385	230	0,001*
	Hayır	50	125,38	15,01			

*p<0,05

H4: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının spor yapma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının spor yapma durumu bağlamında karşılaştırıldığında; anlamlılık bulunmuştur (t= 3.385; p=0.001). Spor yapanların (\bar{X} =121,09) bilinçli farkındalık algıları spor yapmayanlardan (\bar{X} =135,38) daha düşük seviyededir. Buradan hareketle, H₄ hipotezi toplam puan için kabul edilmiştir. Gözlemleme algımasının spor yapma durumu bağlamında karşılaştırıldığında; anlamlılık bulunmuştur (t= 3.942; p=0.000). Spor yapanların (\bar{X} =21,97) gözlemleme algıları spor yapmayanlardan (\bar{X} =25,54) daha düşük bulunmuştur. Buradan hareketle, H₄ hipotezi gözlemleme boyutu için kabul edilmiştir. İçsel deneyimlere tepkisizlik algılarının spor yapma durumu bağlamında karşılaştırıldığında; anlamlılık bulunmuştur (t= 3.730; p=0.000). Spor yapanların (\bar{X} =18,16) içsel deneyimlere tepkisizlik algıları spor yapmayanlardan (\bar{X} =20,60) daha düşüktür. Buradan hareketle H₄ hipotezi içsel deneyimlere tepkisizlik boyutu için kabul edilmiştir.

Tablo 10. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Psikolojik Destek Alma Bağlamında Karşılaştırılması

	Psikolojik Destek Alma	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Farkındalıkla Davranma	Evet	110	26,65	6,96	3,421	230	0,001*
	Hayır	122	29,57	6,00			
Tanımlama	Evet	110	29,24	6,13	0,850	230	0,396
	Hayır	122	29,92	6,07			
Gözlemleme	Evet	110	22,73	5,87	0,035	230	0,972
	Hayır	122	22,75	5,84			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Evet	110	22,63	5,27	0,485	230	0,628
	Hayır	122	22,96	5,15			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Evet	110	20,01	4,15	-4,759	230	0,000*
	Hayır	122	17,50	3,89			
Bilinçli Farkındalık	Evet	110	121,25	14,69	0,420	230	0,675
	Hayır	122	122,70	12,95			

*p<0,05

H₅: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının psikolojik destek alma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının psikolojik destek alma bağlamında karşılaştırıldığında; anlamlılık belirlenmiştir (t= 3.421; p=0.001). Psikolojik destek alanların (\bar{X} =26,65) farkındalıkla davranma algıları psikolojik destek almayanlardan (\bar{X} =29,57) daha düşük bulunmuştur. Buradan hareketle, H₅ hipotezi farkındalıkla davranma boyutu için kabul edilir niteliktedir. İçsel deneyimlere tepkisizlik algılamada psikolojik destek alma gruplarında da anlamlı bulgular tespit edilmiştir (t= -4.759; p=0.000). Psikolojik destek almayanların (\bar{X} =17,50) içsel deneyimlere tepkisizlik algıları psikolojik destek alanlara (\bar{X} =20,01) göre daha düşüktür. Buradan hareketle, H₅ hipotezi içsel deneyimlere tepkisizlik boyutu için kabul edilebilir düzeydedir.

Tablo 11. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma Grupları Bağlamında Karşılaştırılması

	Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Farkındalıkla Davranma	Evet	36	24,36	6,52	3,885	230	0,000*
	Hayır	196	28,89	6,41			
Tanımlama	Evet	36	28,67	7,43	0,994	230	0,321
	Hayır	196	29,77	5,83			
Gözleme	Evet	36	21,56	7,06	1,327	230	0,186
	Hayır	196	22,96	5,58			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Evet	36	20,83	5,64	2,500	230	0,013*
	Hayır	196	23,16	5,05			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Evet	36	20,19	3,93	-2,361	230	0,019*
	Hayır	196	18,41	4,20			
Bilinçli Farkındalık	Evet	36	115,61	16,09	2,700	230	0,007*
	Hayır	196	123,19	13,03			

*p<0,05

H₆: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma bağlamında kıyaslandığında; anlamlı bulgular elde edilmiştir (t= 2.700; p=0.007). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların (\bar{X} =115,61) bilinçli farkındalık algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlardan (\bar{X} =123,19) daha düşük seviyededir. Bu sonuç, H₆ hipotezinin topla puan için kabul edildiğini işaret etmektedir. Farkındalıkla davranma algısının psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumu bağlamında anlamlı olduğu bulunmuştur (t= 3.885; p=0.000). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların (\bar{X} =24,36) farkındalıkla davranma algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlardan (\bar{X} =28,89) daha düşük düzeydedir. Bu bulgu, H₆ hipotezinin farkındalıkla davranma boyutunda kabul edildiğini göstermektedir. İçsel deneyimleri yargılama algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma kapsamında anlamlı bulgular edinilmiştir. (t= 2.500; p=0.013). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların (\bar{X} =20,83) içsel deneyimleri yargılama algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlara (\bar{X} =23,16) göre daha düşüktür. Bu sonuç, H₆ hipotezinin içsel deneyimleri yargılama boyutunda kabul edildiğini göstermektedir. İçsel deneyimlere tepkisizlik algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumunda, anlamlı bulgulara varılmıştır (t=-2.361; p=0.019). Psikolojik rahatsızlık tanısı almayanların (\bar{X} =18,41)

içsel deneyimlere tepkisizlik algıları psikolojik rahatsızlık tanısı alanlardan ($\bar{X}=20,19$) daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna göre, H_6 hipotezi içsel deneyimlere tepkisizlik boyutu kapsamında kabul edilmiştir

Tablo 12. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Yaş Grubu Bağlamında Karşılaştırılması

	Yaş	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Farkındalıkla Davranma	23 yaş ve altı ⁽¹⁾	66	26,91	6,76	3,319	0,021*	(1-4) (2-4)
	24-27 yaş ⁽²⁾	70	27,20	6,76			
	28-32 yaş ⁽³⁾	45	29,58	5,67			
	33 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	51	29,96	6,57			
Tanımlama	23 yaş ve altı	66	28,32	6,70	1,503	0,215	
	24-27 yaş	70	29,77	5,27			
	28-32 yaş	45	30,16	6,37			
	33 yaş ve üzeri	51	30,51	6,00			
Gözlemeleme	23 yaş ve altı	66	23,30	5,57	1,714	0,165	
	24-27 yaş	70	21,76	5,84			
	28-32 yaş	45	22,13	5,40			
	33 yaş ve üzeri	51	23,90	6,42			
İçsel Deneyimleri Yargılama	23 yaş ve altı	66	22,95	4,39	0,400	0,753	
	24-27 yaş	70	22,54	5,40			
	28-32 yaş	45	22,33	5,81			
	33 yaş ve üzeri	51	23,37	5,40			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	23 yaş ve altı ⁽¹⁾	66	19,79	4,08	3,003	0,031*	(1-4)
	24-27 yaş ⁽²⁾	70	18,71	4,11			
	28-32 yaş ⁽³⁾	45	18,38	4,14			
	33 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	51	17,51	4,30			
Bilinçli Farkındalık	23 yaş ve altı	66	121,27	12,53	1,402	0,243	
	24-27 yaş	70	119,99	16,13			
	28-32 yaş	45	122,58	13,09			
	33 yaş ve üzeri	51	125,25	12,14			

*p<0,05

H7: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının yaş grubu özelinde karşılaştırıldığında; farkındalıkla davranma algısında anlamlılık bulunmuştur (F=3.319; p=0.021). 33 yaş ve üzerindekiilerin ($\bar{X}=29,96$) farkındalıkla davranma algıları 23 yaş ve altı ($\bar{X}=26,91$) ve 24-27 yaşındakilerden ($\bar{X}=27,20$) daha yüksek durumdadır. Bu sonuç, H_7 hipotezinin farkındalıkla davranma boyutunda kabul edildiğini göstermektedir. İçsel deneyimlere tepkisizlik algısında yaş grubu

bağlamında anlamlılık bulunmuştur ($F=3.003$; $p=0.031$). 33 yaş ve üzerindekiilerin ($\bar{X}=17,51$) içsel deneyimlere tepkisizlik algıları 23 yaş ve altındakilerden ($\bar{X}=19,79$) daha düşük düzeydedir. Sonuçlardan hareketle, H_7 hipotezinin içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda kabul edildiği söylenebilir. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 13. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Farkındalıkla Davranma	Lise	19	27,89	6,94	0,129	0,879	
	Üniversite	147	28,35	6,81			
	Y.Lisans / Doktora	66	27,89	6,18			
Tanımlama	Lise ⁽¹⁾	19	29,11	8,18	3,995	0,020*	(2-3)
	Üniversite ⁽²⁾	147	28,86	6,16			
	Y.Lisans / Doktora ⁽³⁾	66	31,36	4,88			
Gözlemeleme	Lise	19	22,00	8,56	1,461	0,234	
	Üniversite	147	23,24	5,61			
	Y.Lisans / Doktora	66	21,85	5,37			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Lise	19	21,37	4,89	0,786	0,457	
	Üniversite	147	22,94	5,00			
	Y.Lisans / Doktora	66	22,91	5,72			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Lise	19	18,74	4,01	1,643	0,196	
	Üniversite	147	19,03	4,22			
	Y.Lisans / Doktora	66	17,91	4,18			
Bilinçli Farkındalık	Lise	19	119,11	11,01	2,597	0,077	
	Üniversite	147	122,43	14,70			
	Y.Lisans / Doktora	66	121,92	12,42			

* $p<0,05$

H₈: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan anova testi sonucuna göre; tanımlama algılarının eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenilirlik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. ($F= 3.995$; $p=0.020$; $p<0.05$). Üniversite okuyanların ($\bar{X}=28,86$) tanımlama algıları yüksek lisans/doktora okuyanlara ($\bar{X}=31,36$) göre daha düşüktür. Bu sonuç, H_8

hipotezinin tanımlama boyutunda kabul edildiğini göstermektedir. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 14. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Anne Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p
Farkındalıkla Davranma	İlkokul	107	29,19	6,42	2,502	0,060
	Ortaokul	35	28,77	5,39		
	Lise	51	26,33	6,73		
	Üniversite ve üzeri	39	27,33	7,58		
Tanımlama	İlkokul	107	29,07	6,28	0,500	0,682
	Ortaokul	35	30,14	5,36		
	Lise	51	30,04	6,53		
	Üniversite ve üzeri	39	29,97	5,74		
Gözlemeleme	İlkokul	107	23,17	6,06	0,406	0,749
	Ortaokul	35	22,37	6,10		
	Lise	51	22,16	5,60		
	Üniversite ve üzeri	39	22,67	5,41		
İçsel Deneyimleri Yargılama	İlkokul	107	23,35	5,54	1,042	0,375
	Ortaokul	35	22,14	4,56		
	Lise	51	21,96	5,22		
	Üniversite ve üzeri	39	23,00	4,71		
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	İlkokul	107	18,74	4,60	0,090	0,965
	Ortaokul	35	18,49	3,86		
	Lise	51	18,55	4,04		
	Üniversite ve üzeri	39	18,92	3,67		
Bilinçli Farkındalık	İlkokul	107	123,50	14,67	2,463	0,063
	Ortaokul	35	121,91	11,24		
	Lise	51	119,04	13,52		
	Üniversite ve üzeri	39	121,90	13,55		

H₉: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları anne eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları anne eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 15. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Baba Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p
Farkındalıkla Davranma	İlkokul	68	29,62	6,18	1,711	0,165
	Ortaokul	23	27,30	7,27		
	Lise	71	28,04	6,15		
	Üniversite ve üzeri	70	27,23	7,15		
Tanımlama	İlkokul	68	29,81	6,24	0,752	0,522
	Ortaokul	23	30,00	7,77		
	Lise	71	30,14	5,55		
	Üniversite ve üzeri	70	28,70	5,92		
Gözleme	İlkokul	68	23,40	6,20	2,553	0,056
	Ortaokul	23	20,87	5,90		
	Lise	71	21,72	5,33		
	Üniversite ve üzeri	70	23,76	5,78		
İçsel Deneyimleri Yargılama	İlkokul	68	23,32	5,65	1,506	0,214
	Ortaokul	23	22,48	4,24		
	Lise	71	21,79	4,88		
	Üniversite ve üzeri	70	23,43	5,27		
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	İlkokul	68	18,43	4,83	0,470	0,704
	Ortaokul	23	18,57	4,60		
	Lise	71	18,49	3,86		
	Üniversite ve üzeri	70	19,19	3,78		
Bilinçli Farkındalık	İlkokul	68	124,57	14,95	2,514	0,059
	Ortaokul	23	119,22	11,70		
	Lise	71	120,18	11,98		
	Üniversite ve üzeri	70	122,30	14,76		

H₁₀: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları baba eğitim durumuna göre karşılaştırıldığında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 16. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Kardeş Sayısı Bağlamında Karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Farkındalık a Davranma	1 kardeş ⁽¹⁾	28	29,46	6,13	4,667	0,003*	(4-1) (4-2)
	2 kardeş ⁽²⁾	83	27,34	6,46			
	3 kardeş ⁽³⁾	60	26,48	7,45			
	4 kardeş ve daha fazla ⁽⁴⁾	61	30,43	5,51			
Tanımlama	1 kardeş ⁽¹⁾	28	32,50	4,10	3,362	0,020*	(1-2) (1-3)
	2 kardeş ⁽²⁾	83	28,41	6,79			
	3 kardeş ⁽³⁾	60	29,47	6,06			
	4 kardeş ve daha fazla ⁽⁴⁾	61	30,00	5,51			
Gözleme	1 kardeş	28	20,86	5,99	1,258	0,290	
	2 kardeş	83	23,23	5,86			
	3 kardeş	60	22,58	5,58			
	4 kardeş ve daha fazla	61	23,10	5,97			
İçsel Deneyimleri Yargılama	1 kardeş	28	23,82	5,91	0,614	0,607	
	2 kardeş	83	22,83	4,62			
	3 kardeş	60	22,22	5,63			
	4 kardeş ve daha fazla	61	22,87	5,21			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	1 kardeş	28	17,61	3,39	1,675	0,173	
	2 kardeş	83	19,28	4,37			
	3 kardeş	60	18,98	4,55			
	4 kardeş ve daha fazla	61	18,10	3,86			
Bilinçli Farkındalık	1 kardeş	28	124,25	12,51	1,155	0,328	
	2 kardeş	83	121,08	13,44			
	3 kardeş	60	119,73	14,60			
	4 kardeş ve daha fazla	61	124,49	13,79			

*p<0,05

H₁₁: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları kardeş sayısı gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının kardeş sayısı gruplarına göre kıyaslandığında; farkındalıkla davranma algılarında anlamlılık bulunmuştur (F=4.667; p=0.003). 4 ve daha fazla kardeşi olanların (\bar{X} =30,43) farkındalıkla davranma algıları tek kardeş (\bar{X} =29,46) ve 2 kardeş olanlara (\bar{X} =27,34) göre daha yüksektir. Sonuçlar incelendiğinde H₁₁ hipotezinin farkındalıkla davranma alt boyut özneline kabul edildiği belirlenmiştir. Tanımlama algılarında eğitim durumuna göre anlamlılık saptanmıştır (F= 3.362; p=0.020). Tek kardeş olanların (\bar{X} =32,50) tanımlama algıları 2 kardeş (\bar{X} =28,41) ve 3 kardeş olanlara (\bar{X} =29,47) göre daha düşüktür. Bu sonuç, H₁₁ hipotezinin tanımlama boyutunda doğrulandığını göstermektedir. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 17. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarının Gelir Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

	Gelir Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Farkındalıkla Davranma	Alt	18	26,61	6,33	1,128	0,326	
	Orta	181	28,52	6,52			
	Yüksek	33	27,18	7,26			
Tanımlama	Alt	18	28,00	8,00	0,761	0,468	
	Orta	181	29,81	5,98			
	Yüksek	33	29,30	5,63			
Gözleme	Alt	18	24,61	5,59	1,107	0,332	
	Orta	181	22,66	5,88			
	Yüksek	33	22,15	5,76			
İçsel Deneyimleri Yargılama	Alt	18	22,22	5,67	0,173	0,841	
	Orta	181	22,80	5,20			
	Yüksek	33	23,12	5,09			
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	Alt ⁽¹⁾	18	21,11	5,09	3,733	0,025*	(1-2)
	Orta ⁽²⁾	181	18,38	4,01			
	Yüksek ⁽³⁾	33	19,09	4,40			
Bilinçli Farkındalık	Alt	18	122,56	14,05	0,550	0,578	
	Orta	181	122,17	13,76			
	Yüksek	33	120,85	14,16			

*p<0,05

H₁₂: Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları gelir durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının gelir durumu bağlamında karşılaştırılmasında; içsel deneyimlere tepkisizlik algısında anlamlılık bulunmuştur (F=3,733; p=0.025). Gelir durumu orta olanların (\bar{X} =18,38) içsel deneyimlere tepkisizlik algıları alt olanlara (\bar{X} =21,11) göre daha düşüktür. Sonuçlar incelendiğinde H₁₂ hipotezinin içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda doğrulandığı saptanmıştır. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 18. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri

	Cronbach's Alpha
Farkındalıkla Davranma	0,890
Tanımlama	0,901
Gözleme	0,806
İçsel Deneyimleri Yargılama	0,784
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	0,792
Bilinçli Farkındalık	0,801

Genç yetişkinlerin; bilinçli farkındalık ölçeğindeki güvenilirlik değerleri ele alındığında, toplam puanın 0,801 şeklinde hesap edildiği saptanmıştır. Bu hesaplama, ölçek genelinin çok yüksek seviyede güvenilir olduğunu göstermektedir. Farkındalıkla davranma boyutunda 0,890; tanımlama boyutunda 0,901; gözleme boyutunda 0,806; içsel deneyimleri yargılama boyutunda 0,784; içsel deneyimleri tepkisizlik boyutunda 0,792 olarak hesap edilmiştir. İlgili Cronbach's Alpha değerleri; alt boyutların tamamında çok yüksek seviyede güvenilir olduğunu gösterir niteliktedir.

OTOMATİK DÜŞÜNCELER ALGILARINA AİT ANALİZ SONUÇLARI

Bu bölümde, araştırma sürecinde genç yetişkinlerin otomatik düşünceler seviyelerine ilişkin toplanan verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan bulgular verilmiştir.

Tablo 19. Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları

	Kolm.-Smir.			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	İst.	Sd	p	\bar{X}	Med.	Çarp.	Bas.
Olumsuz Benlik Kavramı	0,110	232	0,000	20,78	19,00	0,926	0,356
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	0,107	232	0,000	14,91	14,00	0,531	-0,469
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	0,093	232	0,000	8,59	8,00	0,024	-0,711
Yalnızlık/İzolasyon	0,097	232	0,000	9,62	12,84	0,494	-0,189
Vazgeçme ve Çaresizlik	0,123	232	0,000	9,15	8,00	0,755	-0,054
Otomatik Düşünceler	0,084	232	0,000	70,00	66,00	0,616	-0,136

Araştırmada toplanan verilerin dağılımlarının saptanmasında merkezi eğilim ölçümleri referans alınmıştır. Medyan ve ortalama değerlerinin birbirlerine yakın olmasıyla çarpıklık-basıklık katsayılarının -2,00 ile 2,00 arasında bulunması sebebiyle toplanan verilerin dağılımında normallik olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery 2010).

Tablo 20. Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Betimsel Bulgular

	\bar{X}	s.s.
Olumsuz Benlik Kavramı	20,78	6,61
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	14,91	2,91
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	8,59	5,84
Yalnızlık/İzolasyon	9,62	5,19
Vazgeçme ve Çaresizlik	9,15	4,20
Otomatik Düşünceler	70,00	14,00

Otomatik düşünceler algısına yönelik tanımlayıcı bulgular ele alındığında; toplam puan (\bar{x} =70,00) düşük seviyede bulunmuştur. Boyutlar değerlendirildiğinde; olumsuz benlik kavramı (\bar{x} =20,78) düşük, karışıklık ve kaçış fantezileri (\bar{x} =14,91) düşük, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu (\bar{x} =8,59) orta, yalnızlık/izolasyon (\bar{x} =9,62) çok düşük ve vazgeçme ve çaresizlik (\bar{x} =9,15) çok düşük olduğu belirlenmiştir.

Tablo 21. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılması

	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Olumsuz Benlik Kavramı	Kadın	194	21,21	8,93	1,660	230	0,098
	Erkek	38	18,63	7,70			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	Kadın	194	15,16	6,06	1,408	230	0,161
	Erkek	38	13,68	5,04			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	Kadın	194	8,72	2,96	1,552	230	0,122
	Erkek	38	7,92	2,62			
Yalnızlık/İzolasyon	Kadın	194	9,88	3,57	2,533	230	0,012*
	Erkek	38	8,29	3,37			
Vazgeçme ve Çaresizlik	Kadın	194	9,37	4,05	1,879	230	0,062
	Erkek	38	8,05	3,30			
Otomatik Düşünceler	Kadın	194	71,42	25,88	1,931	230	0,055
	Erkek	38	62,74	22,41			

*p<0,05

H₁₄: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının cinsiyetlerine gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının cinsiyet bağlamında karşılaştırıldığında; yalnızlık/izolasyon algısında anlamlılık bulunmuştur (t= 2.533; p=0.012). Kadınların (\bar{X} =9,88) yalnızlık/izolasyon algıları erkeklerden (\bar{X} =8,29) daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Buna göre, H₁₄ hipotezi yalnızlık/izolasyon boyutunda doğrulanmıştır.

Tablo 22. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Birlikte Yaşanılan Kişi Bağlamında Karşılaştırılması

	Birlikte Yaşanılan Kişi	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Olumsuz Benlik Kavramı	Tek kişi	35	21,83	8,13	0,763	230	0,446
	Aile ile	197	20,60	8,89			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	Tek kişi	35	16,03	5,69	1,205	230	0,229
	Aile ile	197	14,72	5,96			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	Tek kişi	35	8,69	2,98	0,209	230	0,835
	Aile ile	197	8,57	2,91			
Yalnızlık/İzolasyon	Tek kişi	35	10,26	3,51	1,141	230	0,255
	Aile ile	197	9,51	3,59			
Vazgeçme ve Çaresizlik	Tek kişi	35	9,83	3,88	1,099	230	0,273
	Aile ile	197	9,03	3,97			
Otomatik Düşünceler	Tek kişi	35	74,20	24,97	1,057	230	0,291
	Aile ile	197	69,25	25,59			

H₁₅: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının birlikte yaşanılan kişi gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının birlikte yaşanılan kişi özelinde kıyaslandığında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 23. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Meditasyon/Yoga Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

		Meditasyon/ Yoga Yapma Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Olumsuz Benlik Kavramı	Evet		96	21,31	9,27	0,769	230	0,443
	Hayır		136	20,41	8,43			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	Evet		96	15,13	6,42	0,446	230	0,656
	Hayır		136	14,77	5,56			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	Evet		96	8,57	3,11	-0,077	230	0,939
	Hayır		136	8,60	2,78			
Yalnızlık/İzolasyon	Evet		96	9,75	3,60	0,461	230	0,645
	Hayır		136	9,53	3,58			
Vazgeçme ve Çaresizlik	Evet		96	9,25	4,15	0,320	230	0,750
	Hayır		136	9,08	3,84			
Otomatik Düşünceler	Evet		96	71,11	27,41	0,558	230	0,577
	Hayır		136	69,21	24,14			

H₁₆: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının meditasyon/yoga yapma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının meditasyon/yoga yapmaya göre karşılaştırıldığında; anlamlı bulgular edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 24. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Spor Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

		Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Olumsuz Kavramı	Benlik	Evet	182	20,38	8,72	-1,326	230	0,186
		Hayır	50	22,24	8,91			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri		Evet	182	14,53	5,79	-1,901	230	0,059
		Hayır	50	16,32	6,24			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu		Evet	182	8,31	2,85	-2,803	230	0,005*
		Hayır	50	9,60	2,98			
Yalnızlık/İzolasyon		Evet	182	9,46	3,53	-1,337	230	0,182
		Hayır	50	10,22	3,75			
Vazgeçme ve Çaresizlik		Evet	182	8,80	3,77	-2,589	230	0,010*
		Hayır	50	10,42	4,39			
Otomatik Düşünceler		Evet	182	68,32	25,21	-1,927	230	0,055
		Hayır	50	76,12	25,88			

*p<0,05

H₁₇: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının spor yapma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının spor yapma durumu özelinde kıyaslandığında; karışıklık ve kaçış fantezileri algılarının anlamlı olduğu bulunmuştur (t=-2.803; p=0.005). Spor yapmayanların (\bar{X} =9,60) karışıklık ve kaçış fantezileri algıları spor yapanlara (\bar{X} =8,31) göre daha yüksektir. Bu bağlamda, H₁₇ hipotezinin karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda doğrulanmıştır. Kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu algılarında spor yapma durumuna göre anlamlılık edinilmiştir (t=-2.589; p=0.010). Spor yapmayanların (\bar{X} =10,42) kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu algıları spor yapanlardan (\bar{X} =8,80) daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, H₁₇ hipotezinin kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu boyutunda kabul edildiğini göstermektedir.

Tablo 25. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Psikolojik Destek Alma Bağlamında Karşılaştırılması

	Psikolojik Destek Alma	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Olumsuz Benlik Kavramı	Evet	110	22,45	8,79	2,776	230	0,006*
	Hayır	122	19,29	8,53			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	Evet	110	15,82	6,17	2,217	230	0,028*
	Hayır	122	14,11	5,59			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	Evet	110	9,01	2,90	2,090	230	0,038*
	Hayır	122	8,21	2,90			
Yalnızlık/İzolasyon	Evet	110	10,32	3,67	2,858	230	0,005*
	Hayır	122	8,99	3,40			
Vazgeçme ve Çaresizlik	Evet	110	9,91	4,09	2,809	230	0,005*
	Hayır	122	8,47	3,72			
Otomatik Düşünceler	Evet	110	74,77	26,06	2,744	230	0,007*
	Hayır	122	65,70	24,31			

*p<0,05

H₁₈: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının psikolojik destek alma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının psikolojik destek alma bağlamında incelendiğinde; anlamlılık bulunmuştur (t= 2.744; p=0.007). Psikolojik destek alanların (\bar{X} =74,77) otomatik düşünceler algıları psikolojik destek almayanlardan (\bar{X} =65,70) daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir. Bu durum, H₁₈ hipotezinde toplam puana göre doğrulandığını göstermektedir. Olumsuz benlik kavramı algılarında psikolojik destek almaya göre anlamlılık edinilmiştir (t= 2.776; p=0.006). Psikolojik destek alanların (\bar{X} =22,45) olumsuz benlik kavramı algıları psikolojik destek almayanlara (\bar{X} =19,29) göre daha yüksektir. Bu doğrultuda, H₁₈ hipotezi olumsuz benlik kavramı boyutunda doğrulanmıştır. Karışıklık ve kaçış fantezileri algısında, psikolojik destek almaya göre anlamlı bulgular edinilmiştir (t= 2.217; p=0.028). Psikolojik destek alanların (\bar{X} =15,82) karışıklık ve kaçış fantezileri algıları psikolojik destek almayanlardan (\bar{X} =14,11) daha yüksek seviyede saptanmıştır. Buna göre, H₁₈ hipotezi karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda kabul edilebilir düzeydedir. Kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu algılarında psikolojik destek alma bağlamında anlamlılık belirlenmiştir (t=2.090; p=0.038). Psikolojik destek alanların (\bar{X} =9,01) kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu algıları psikolojik destek almayanlardan (\bar{X} =8,21) daha yüksek niteliktedir. Bu bağlamda H₁₈

hipotezinin kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu alt boyut boyutunda kabul edilmiştir. Yalnızlık/izolasyon algılarında psikolojik destek almaya anlamlılık gösterdiği bulunmuştur ($t=2,858$; $p=0.005$). Psikolojik destek alanların ($\bar{X}=9,91$) yalnızlık/izolasyon algıları psikolojik destek almayanlardan ($\bar{X}=8,47$) daha yüksek niteliktedir. Dolayısıyla, H_{18} hipotezi yalnızlık/izolasyon boyutunda kabul edilmiştir. Vazgeçme ve çaresizlik algılarında psikolojik destek almaya dayalı anlamlılık gösterdiği belirlenmiştir ($t= 2,744$; $p=0.007$; $p<0.05$). Psikolojik destek alanların ($\bar{X}=9,91$) vazgeçme ve çaresizlik algıları psikolojik destek almayanlara ($\bar{X}=8,47$) oranla daha yüksek özelliktedir. Dolayısıyla H_{18} hipotezi vazgeçme ve çaresizlik boyutu için kabul edilmiştir.

Tablo 26. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma Bağlamında Karşılaştırılması

	Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Olumsuz Benlik Kavramı	Evet	36	23,67	8,11	2,160	230	0,032*
	Hayır	196	20,26	8,81			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	Evet	36	16,81	5,68	2,096	230	0,037*
	Hayır	196	14,57	5,91			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	Evet	36	9,33	2,54	1,668	230	0,097
	Hayır	196	8,45	2,97			
Yalnızlık/İzolasyon	Evet	36	10,72	3,57	2,020	230	0,045*
	Hayır	196	9,42	3,56			
Vazgeçme ve Çaresizlik	Evet	36	10,06	3,73	1,495	230	0,136
	Hayır	196	8,98	3,99			
Otomatik Düşünceler	Evet	36	78,31	23,91	2,142	230	0,033*
	Hayır	196	68,47	25,55			

* $p<0,05$

H₁₉: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma bağlamında kıyaslandığında; anlamlılık gösterdiği edinilmiştir ($t= 2.142$; $p=0.033$). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların ($\bar{X}=78,31$) otomatik düşünceler algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlardan ($\bar{X}=68,47$) daha yüksek olduğu sapntanmıştır. Bu bağlamda, H_{19} hipotezi toplam puan için kabul edilebilir şekildedir. Olumsuz benlik kavramı algılarında psikolojik rahatsızlık tanısı almaya

göre anlamlılık edinilmiştir ($t= 2.160$; $p=0.032$). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların ($\bar{X}=23,67$) olumsuz benlik kavramı algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlara ($\bar{X}=20,26$) göre daha yüksektir. Bu doğrultuda, H_{19} hipotezi olumsuz benlik kavramı boyutu için doğrulanmıştır. Karışıklık ve kaçış fantezileri algılarında psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumunda anlamlılık bulunmuştur ($t=2.096$; $p=0.037$). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların ($\bar{X}=16,81$) karışıklık ve kaçış fantezileri algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlara ($\bar{X}=14,57$) oranla daha yüksektir. Bu bağlamda, H_{19} hipotezi karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda kabul edilmiştir. Yalnızlık/izolasyon algılarında psikolojik rahatsızlık tanısı almaya dayalı anlamlılık belirlenmiştir ($t=2,020$; $p=0.045$). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların ($\bar{X}=10,72$) yalnızlık/izolasyon algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlardan ($\bar{X}=9,42$) daha yüksek bulunmuştur. Buradan hareketle, H_{19} hipotezi yalnızlık/izolasyon boyutunda doğrulanmıştır.

Tablo 27. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Yaş Grubu Bağlamında Karşılaştırılması

	Yaş	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Olumsuz Benlik Kavramı	23 yaş ve altı	66	22,18	9,83	1,167	0,323	
	24-27 yaş	70	21,07	9,39			
	28-32 yaş	45	19,42	6,56			
	33 yaş ve üzeri	51	19,78	8,09			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	23 yaş ve altı ⁽¹⁾	66	16,50	6,40	2,825	0,039*	(1-4)
	24-27 yaş ⁽²⁾	70	14,73	6,19			
	28-32 yaş ⁽³⁾	45	14,62	5,06			
	33 yaş ve üzeri ⁽⁴⁾	51	13,39	5,25			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	23 yaş ve altı	66	9,30	2,96	2,070	0,105	
	24-27 yaş	70	8,41	2,99			
	28-32 yaş	45	8,44	2,73			
	33 yaş ve üzeri	51	8,04	2,84			
Yalnızlık/İzolasyon	23 yaş ve altı	66	10,39	3,52	2,351	0,073	
	24-27 yaş	70	9,76	3,92			
	28-32 yaş	45	9,33	3,29			
	33 yaş ve üzeri	51	8,69	3,28			
Vazgeçme ve Çaresizlik	23 yaş ve altı	66	9,92	4,20	1,386	0,248	
	24-27 yaş	70	9,06	4,40			
	28-32 yaş	45	8,91	3,61			
	33 yaş ve üzeri	51	8,49	3,16			
Otomatik Düşünceler	23 yaş ve altı	66	75,53	26,87	1,923	0,127	
	24-27 yaş	70	70,24	28,04			
	28-32 yaş	45	67,42	21,10			
	33 yaş ve üzeri	51	64,78	22,70			

*p<0,05

H₂₀: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının yaş grubuna dayalı incelendiğinde; karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda anlamlılık bulunmuştur (F=2.825; p=0.039). 23 yaş ve altındakilerin (\bar{X} =16,50) karışıklık ve kaçış fantezileri algıları 33 yaş ve üzerindekiyelerden (\bar{X} =13,39) yüksek olarak bulunmuştur. Buradan hareketle, H₂₀ hipotezi karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda doğrulanmıştır. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 28. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Eğitim Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Olumsuz Benlik Kavramı	Lise ⁽¹⁾	19	24,05	9,83	3,619	0,028*	(1-3) (2-3)
	Üniversite ⁽²⁾	147	21,32	9,01			
	Y.Lisans / Doktora ⁽³⁾	66	18,65	7,51			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	Lise	19	15,95	4,99	0,729	0,484	
	Üniversite	147	15,07	5,93			
	Y.Lisans / Doktora	66	14,27	6,15			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	Lise	19	9,37	2,69	2,025	0,134	
	Üniversite	147	8,73	2,83			
	Y.Lisans / Doktora	66	8,05	3,12			
Yalnızlık/İzolasyon	Lise	19	10,26	3,56	0,645	0,526	
	Üniversite	147	9,69	3,61			
	Y.Lisans / Doktora	66	9,27	3,55			
Vazgeçme ve Çaresizlik	Lise	19	9,11	3,45	0,345	0,709	
	Üniversite	147	9,31	3,95			
	Y.Lisans / Doktora	66	8,82	4,15			
Otomatik Düşünceler	Lise	19	75,95	24,72	1,592	0,206	
	Üniversite	147	71,14	25,96			
	Y.Lisans / Doktora	66	65,74	24,45			

*p<0,05

H₂₁: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının eğitim durumu gruplarına göre farklılıklarının anlamlılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan anova testi sonucuna göre; olumsuz benlik kavramı algılarının eğitim durumu gruplarına göre farkı istatistiksel olarak %95 güvenirlilik düzeyinde anlamlılık gösterdiği saptanmıştır. (F= 3.619; p=0.028; p<0.05). Yüksek lisans/doktora okuyanların (\bar{X} =18,65) olumsuz benlik kavramı algıları lise (\bar{X} =24,05) ve üniversite okuyanlara (\bar{X} =21,32) göre daha düşüktür. Sonuçlar incelendiğinde H₂₁ hipotezinin olumsuz benlik kavramı boyutunda doğrulanmıştır. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 29. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Anne Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Anne Durumu	Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	p
Olumsuz Kavramı	Benlik	İlkokul	107	20,92	9,20	0,083	0,969
		Ortaokul	35	20,29	8,21		
		Lise	51	20,55	7,98		
		Üniversite ve üzeri	39	21,18	9,35		
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri		İlkokul	107	14,55	6,14	0,511	0,675
		Ortaokul	35	15,97	6,72		
		Lise	51	14,86	4,48		
		Üniversite ve üzeri	39	15,05	6,32		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu		İlkokul	107	8,60	2,96	0,246	0,864
		Ortaokul	35	8,94	3,27		
		Lise	51	8,47	2,56		
		Üniversite ve üzeri	39	8,41	3,00		
Yalnızlık/İzolasyon		İlkokul	107	9,36	3,68	0,573	0,633
		Ortaokul	35	10,26	3,71		
		Lise	51	9,67	2,93		
		Üniversite ve üzeri	39	9,72	4,01		
Vazgeçme Çaresizlik	ve	İlkokul	107	9,18	4,21	0,400	0,753
		Ortaokul	35	9,71	4,24		
		Lise	51	8,76	2,80		
		Üniversite ve üzeri	39	9,08	4,36		
Otomatik Düşünceler		İlkokul	107	69,40	26,91	0,123	0,946
		Ortaokul	35	72,23	26,19		
		Lise	51	69,35	20,40		
		Üniversite ve üzeri	39	70,49	27,70		

H₂₂: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları anne eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları anne eğitim durumuna dayalı karşılaştırıldığında; anlamlılık elde edilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 30. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Baba Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

	Baba Durumu	Eğitim	n	\bar{X}	s.s	F	p
Olumsuz Kavramı	Benlik	İlkokul	68	21,26	9,05	1,602	0,190
		Ortaokul	23	23,30	8,99		
		Lise	71	19,13	8,49		
		Üniversite ve üzeri	70	21,17	8,62		
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri		İlkokul	68	14,72	6,04	0,893	0,445
		Ortaokul	23	16,39	6,59		
		Lise	71	14,25	5,59		
		Üniversite ve üzeri	70	15,30	5,93		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu		İlkokul	68	8,91	2,89	0,526	0,665
		Ortaokul	23	8,48	2,25		
		Lise	71	8,30	3,22		
		Üniversite ve üzeri	70	8,61	2,84		
Yalnızlık/İzolasyon		İlkokul	68	9,81	3,94	0,553	0,647
		Ortaokul	23	10,26	3,19		
		Lise	71	9,25	3,40		
		Üniversite ve üzeri	70	9,60	3,56		
Vazgeçme Çaresizlik	ve	İlkokul	68	9,35	4,04	0,206	0,892
		Ortaokul	23	9,35	2,99		
		Lise	71	8,86	3,95		
		Üniversite ve üzeri	70	9,19	4,23		
Otomatik Düşünceler		İlkokul	68	71,10	26,55	0,836	0,475
		Ortaokul	23	74,96	24,18		
		Lise	71	66,39	24,84		
		Üniversite ve üzeri	70	70,96	25,64		

H₂₃: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları baba eğitim durumuna dayalı karşılaştırıldığında; otomatik anlamlılık edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 31. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Kardeş Sayısı Bağlamında Karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	s.s	F	p	Scheffe
Olumsuz Benlik Kavramı	1 kardeş ⁽¹⁾	28	16,14	4,87	3,917	0,009*	(1-2) (1-3) (1-4)
	2 kardeş ⁽²⁾	83	22,54	9,44			
	3 kardeş ⁽³⁾	60	20,95	8,07			
	4 kardeş ve daha fazla ⁽⁴⁾	61	20,36	9,26			
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	1 kardeş ⁽¹⁾	28	12,54	3,65	3,092	0,028*	(1-2) (1-3)
	2 kardeş ⁽²⁾	83	16,10	6,18			
	3 kardeş ⁽³⁾	60	15,20	6,08			
	4 kardeş ve daha fazla ⁽⁴⁾	61	14,13	5,94			
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	1 kardeş	28	7,96	2,25	0,987	0,400	
	2 kardeş	83	8,86	2,98			
	3 kardeş	60	8,82	2,94			
	4 kardeş ve daha fazla	61	8,30	3,08			
Yalnızlık/İzolasyon	1 kardeş	28	8,64	2,54	1,920	0,127	
	2 kardeş	83	10,30	3,93			
	3 kardeş	60	9,47	3,02			
	4 kardeş ve daha fazla	61	9,30	3,91			
Vazgeçme ve Çaresizlik	1 kardeş	28	8,11	3,69	0,902	0,441	
	2 kardeş	83	9,34	3,93			
	3 kardeş	60	9,52	3,96			
	4 kardeş ve daha fazla	61	9,02	4,13			
Otomatik Düşünceler	1 kardeş ⁽¹⁾	28	59,54	15,98	2,668	0,048*	(1-2) (1-3)
	2 kardeş ⁽²⁾	83	74,48	27,25			
	3 kardeş ⁽³⁾	60	70,97	23,97			
	4 kardeş ve daha fazla ⁽⁴⁾	61	67,75	26,92			

*p<0,05

H₂₄: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları kardeş sayısı gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının kardeş sayısı özelinde kıyaslandığında; anlamlılık belirlenmiştir (F= 2.668; p=0.048). Tek kardeş olanların (\bar{X} =59,54) otomatik düşünceler algıları 2 kardeş (\bar{X} =74,48) ve 3 kardeş olanlara (\bar{X} =70,97) oranla yüksek bulunmuştur. Buna göre, H₁₂ hipotezi toplam puanda doğrulanmıştır. Olumsuz benlik kavramı algılarında eğitim durumu bağlamında anlamlılık bulunmuştur (F= 3.917; p=0.009). Tek kardeş olanların (\bar{X} =16,14) olumsuz benlik kavramı algıları 2 kardeş (\bar{X} =22,54), 3 kardeş (\bar{X} =20,95) ve 4 ve daha fazla kardeşi olanlara (\bar{X} =20,36) göre daha düşüktür. Bu bağlamda, H₁₂ hipotezi

olumsuz benlik kavramı boyutunda kabul edilebilir düzeydedir. Karışıklık ve kaçış fantezileri algılarında eğitim durumu özelinde anlamlılık saptanmıştır ($F= 3.092$; $p=0.028$). Tek kardeş olanların ($\bar{X}=12,54$) karışıklık ve kaçış fantezileri algıları 2 kardeş ($\bar{X}=16,10$) ve 3 kardeş ($\bar{X}=15,20$) göre daha düşüktür. Sonuçlar incelendiğinde H_{12} hipotezinin karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda kabul edilmiştir. Bu bulgular, scheffe testiyle edinilmiştir.

Tablo 32. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarının Gelir Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

		Gelir Durumu	n	\bar{X}	s.s	F	p
Olumsuz Kavramı	Benlik	Alt	18	23,50	11,25	1,579	0,208
		Orta	181	20,85	8,83		
		Yüksek	33	18,97	6,51		
Karışıklık ve Fantezileri	Kaçış	Alt	18	16,06	7,08	0,545	0,581
		Orta	181	14,93	5,90		
		Yüksek	33	14,24	5,42		
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu		Alt	18	9,89	2,76	2,160	0,118
		Orta	181	8,54	2,95		
		Yüksek	33	8,18	2,72		
Yalnızlık/İzolasyon		Alt	18	10,94	4,36	1,736	0,178
		Orta	181	9,60	3,56		
		Yüksek	33	9,00	3,12		
Vazgeçme ve Çaresizlik		Alt	18	10,67	4,79	1,487	0,228
		Orta	181	9,06	3,91		
		Yüksek	33	8,82	3,68		
Otomatik Düşünceler		Alt	18	78,83	31,04	1,686	0,118
		Orta	181	70,01	25,70		
		Yüksek	33	65,15	20,05		

H₂₅: Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları gelir durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının gelir durumu özelinde kıyaslandığında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 33. Otomatik Düşünceler Ölçeği Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri

	Cronbach's Alpha
Olumsuz Benlik Kavramı	0,928
Karışıklık ve Kaçış Fantezileri	0,885
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu	0,778
Yalnızlık/İzolasyon	0,783
Vazgeçme ve Çaresizlik	0,892
Otomatik Düşünceler	0,971

Genç yetişkinlerin; otomatik düşünceler ölçeğine dair toplam puanın Cronbach's Alpha değerinin 0,971 olarak hesap edilirken, olumsuz benlik kavramı boyutunda 0,928; karışıklık ev kaçış fantezileri boyutunda 0,885; kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu boyutunda 0,778; yalnızlık/izolasyon boyutunda 0,783; vazgeçme ve çaresizlik boyutunda 0,892 şeklinde hesap edilmiştir. Bu doğrultuda, toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri ve vazgeçme ve çaresizlik boyutları yüksek derece güvenilir sonuçlar vermektedir. Kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu ile yalnızlık/izolasyon boyutlarında yapılan ölçümler ise orta düzeyde güvenilirlerdir.

BECK DEPRESYON ALGILARINA AİT ANALİZ SONUÇLARI

Bu bölümde, araştırma sürecinde genç yetişkinlerin depresyon seviyelerine ilişkin toplanan verilerin analiz edilmesiyle ulaşılan bulgular verilmiştir.

Tablo 34. Beck Depresyon Algılarına Ait Normallik Testi Sonuçları

	Kolm.-Smir.			Merkezi Eğilim Ölçümleri			
	İst.	Sd	p	\bar{X}	Medy.	Çarp.	Bas.
Beck Depresyon	0,100	232	0,000	14,70	13,00	0,935	0,688

Araştırmada toplanan verilerin dağılımlarının saptanmasında merkezi eğilim ölçümleri referans alınmıştır. Medyan ve ortalama değerlerinin birbirlerine yakın olmasıyla çarpıklık-basıklık katsayılarının -2,00 ile 2,00 arasında bulunması sebebiyle toplanan verilerin dağılımında normallik olduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery 2010).

Tablo 35. Beck Depresyon Algılarına Ait Betimsel Bulgular

	\bar{X}	s.s.
Beck Depresyon	14,70	10,78

Beck depresyon algılarına dair tanımlayıcı bulgular değerlendirildiğinde; toplam puanının ($\bar{x}=14,70$) hafif depresyon olduğu belirlenmiştir.

Tablo 36. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Cinsiyet Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Beck Depresyon	Kadın	194	15,27	11,02	1,848	230	0,066
	Erkek	38	11,76	8,99			

H₂₆: Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının cinsiyetlerine gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının cinsiyet bağlamında karşılaştırılmasında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 37. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Birlikte Yaşanılan Kişi Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Birlikte Yaşanılan Kişi	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Beck Depresyon	Tek kişi	35	14,91	10,25	0,126	230	0,900
	Aile ile	197	14,66	10,89			

H₂₇: Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının birlikte yaşanan kişi gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının birlikte yaşanan kişi özelinde karşılaştırılmasında; anlamlılık edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 38. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Meditasyon/Yoga Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Meditasyon/ Yoga Yapma Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Beck Depresyon	Evet	96	14,83	10,88	0,155	230	0,877
	Hayır	136	14,61	10,74			

H₂₈: Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının meditasyon/yoga yapma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının meditasyon/yoga yapma durumu özelinde kıyaslanmasında; anlamlılık edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 39. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Spor Yapma Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Yapma Durumu	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Beck Depresyon	Evet	182	13,36	10,36	-3,694	230	0,000*
	Hayır	50	19,56	10,96			

* $p<0,05$

H₂₉: Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının spor yapma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının spor yapma durumu özelinde kıyaslanmasında; anlamlılık belirlenmiştir ($t=-3.694$; $p=0.000$). Spor yapmayanların ($\bar{X}=19,56$) beck depresyon algıları spor yapanlardan ($\bar{X}=13,36$) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Buradan hareketle, H₂₉ hipotezinin doğrulandığı söylenebilir.

Tablo 40. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Psikolojik Destek Alma Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Psikolojik Destek Alma	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Beck Depresyon	Evet	110	16,77	11,81	2,819	230	0,005*
	Hayır	122	12,81	9,41			

*p<0,05

H₃₀: Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının psikolojik destek alma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının psikolojik destek alma özelinde kıyaslanmasında; anlamlılık edinilmiştir (t= 2.819; p=0.005). Psikolojik destek alanların (\bar{X} =16,77) beck depresyon algıları psikolojik destek almayanlardan (\bar{X} =12,81) yüksek puan almıştır. Buna göre, H₃₀ hipotezi doğrulanmıştır.

Tablo 41. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Psikolojik Rahatsızlık Tanısı Alma	n	\bar{X}	s.s	t	sd	p
Beck Depresyon	Evet	36	18,30	11,37	2,200	230	0,029*
	Hayır	196	14,04	10,56			

*p<0,05

H₃₁: Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma özelinde kıyaslanmasında; anlamlılık belirlenmiştir (t= 2.200; p=0.033). Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların (\bar{X} =18,30) beck depresyon algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlara (\bar{X} =14,04) oranla yüksek puan aldığı bulunmuştur. Buradan hareketle, H₃₁ hipotezi kabul edilebilir niteliktedir.

Tablo 42. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Yaş Grubu Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Yaş	N	\bar{X}	s.s	F	p
Beck Depresyon	23 yaş ve altı	66	15,82	10,64	0,882	0,451
	24-27 yaş	70	15,46	12,70		
	28-32 yaş	45	13,87	9,08		
	33 yaş ve üzeri	51	12,96	9,40		

H32: Genç yetişkinlerin beck depresyon algıları yaş gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarında yaş grubuna göre kıyaslamada; anlamlılık edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 43. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Eğitim Durumu	N	\bar{X}	s.s	F	p
Beck Depresyon	Lise	19	16,00	8,69	0,462	0,630
	Üniversite	147	14,98	10,58		
	Y.Lisans / Doktora	66	13,71	11,80		

H33: Genç yetişkinlerin beck depresyon algıları eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının eğitim durumu bağlamında karşılaştırılmasında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 44. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Anne Eğitim Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Anne Durumu	Eğitim	N	\bar{X}	s.s	F	p
Beck Depresyon	İlkokul		107	14,87	11,57	0,376	0,771
	Ortaokul		35	16,17	12,31		
	Lise		51	13,88	8,48		
	Üniversite ve üzeri		39	14,00	9,98		

H34: Genç yetişkinlerin beck depresyon algıları anne eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının anne eğitim durumu özelinde kıyaslandığında; anlamlılık edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 45. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Baba Eğitim Durumu Gruplarına Göre Farklılaşmasının Belirlenmesine Ait Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Baba Durumu	Eğitim	N	\bar{X}	s.s	F	p
Beck Depresyon	İlkokul		68	15,79	11,43	0,496	0,686
	Ortaokul		23	15,74	9,03		
	Lise		71	14,01	11,02		
	Üniversite ve üzeri		70	14,00	10,52		

H35: Genç yetişkinlerin beck depresyon algıları baba eğitim durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarında baba eğitim durumu kapsamında kıyas yapıldığında; anlamlılık bulunamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 46. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Kardeş Sayısı Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Kardeş Sayısı	N	\bar{X}	s.s	F	p
Beck Depresyon	1 kardeş	28	11,61	6,09	1,012	0,388
	2 kardeş	83	15,00	11,16		
	3 kardeş	60	15,83	10,48		
	4 kardeş ve daha fazla	61	14,61	12,11		

H36: Genç yetişkinlerin beck depresyon algıları kardeş sayısı gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarının kardeş sayısı bağlamında kıyas edilmesinde; anlamlılık edinilememiştir ($p>0.05$).

Tablo 47. Genç Yetişkinlerin Beck Depresyon Algılarının Gelir Durumu Bağlamında Karşılaştırılması

Ölçek	Gelir Durumu	N	\bar{X}	s.s	F	p
Beck Depresyon	Alt	18	19,17	11,21	1,696	0,186
	Orta	181	14,28	10,37		
	Yüksek	33	14,61	12,47		

H37: Genç yetişkinlerin beck depresyon algıları gelir durumu gruplarına göre farklılık göstermektedir.

Genç yetişkinlerin beck depresyon algılarında gelir özelinde kıyaslama yapıldığında; anlamlılık saptanamamıştır ($p>0.05$).

Tablo 48. Beck Depresyon Ölçeği Alt Boyutlarına Bağlı Güvenilirlik Analizleri

	Cronbach's Alpha
Beck Depresyon	0,911

Katılımcıların; beck depresyon ölçeğine dair Cronbach's Alpha değeri 0,911 olarak bulunmuş olup bu değer çok yüksek düzeyde güvenilirliğe işaret etmektedir.

Tablo 49. Otomatik Düşünceler Bilinçli Farkındalık ve Beck Depresyon Ölçeklerinin Birbirleri Arasındaki İlişki

Ölçekler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	
Olumsuz Benlik Kavramı (1)	r	1	0,843*	0,767*	0,827*	0,791*	0,947*	-	-	-	-	-	-	0,697*
Kafa Karışıklığı ve Kaçış Fantezisi (2)	r		1	,821*	0,786*	0,840*	0,940*	-	-	-	-	-	-	0,736*
Kişisel Uyumsuzluk ve Değişim Arzusu (3)	r			1	0,806*	0,819*	0,885*	-	-	-	-	-	-	0,723*
Yalnızlık İzolasyonu (4)	r				1	0,793*	0,900*	-	-	-	-	-	-	0,705*
Çaresizlikten Vazgeçmek (5)	r					1	0,902*	-	-	-	-	-	-	0,746*
Otomatik Düşünceler (6)	r						1	-	-	-	-	-	-	0,778*
Farkındalıkla Davranma (7)	r							1	,506*	-	-	-	-	0,450*
Tanımlama (8)	r								1	,352*	0,058	0,361*	0,447*	0,263*
Gözlemeleme (9)	r									1	,262*	0,349*	0,427*	-0,050
İçsel Deneyimleri Yargılama (10)	r										1	0,019	0,664*	-
İçsel Deneyime Tepkisizlik (11)	r											1	,148*	-
Bilinçli Farkındalık (12)	r												1	-
Beck Depresyon (13)	r													1

p<0,05*

Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Bu bağlamda, otomatik düşünceler ile bilinçli farkındalık ($r=-0,403$) ölçeği geneli arasında negatif yönlü orta seviyede, beck depresyon ($r=0,778$) pozitif yönlü yüksek seviyede bir ilişki vardır. Bilinçli farkındalık ile beck depresyon ($r=-0,358$) ölçeği geneli arasında negatif yönlü düşük seviyede bir ilişki vardır.

Tablo 50. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Otomatik Düşünceler Düzeylerine Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	β	Standart Hata	t	P	VIF	F	F anlamlılık
Sabit	123,64 4	13,579	9,105	0,000*			
Farkındalıkla Tanıma	-0,269	0,257	- 4,038	0,000*	1,554		
Tanımlama	-0,169	0,280	- 2,522	0,012*	1,566	24,653	0,000*
Gözlemeleme	-0,176	0,271	- 2,836	0,005*	1,346		
İçsel Deneyimleri Yargılama	-0,168	0,289	- 2,846	0,005*	1,216		
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,289	0,368	- 4,769	0,000*	1,282		

*p<0.05

Düzeltilmiş R²=0,339;

Durbin Watson= 1,887

Bağımsız: Tanımlama, Gözlemeleme, İçsel Deneyimleri Yargılama, İçsel Deneyimlere Tepkisizlik

Bağımlı: Otomatik Düşünceler

Regresyon analizi sayıltıları göz önür alındığında yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişkenin arasında anlamlı (F=24.653 p=0.000 p<0.05) ilişki saptanmıştır. Çoklu bağıntı problemini tespit edebilmek adına VIF değerinin 10'dan yüksek olmaması ve Durbin Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması gerekliliği şartlarını sağladığı belirlenmiştir.

Farkındalıkla tanıma (t=-4.038 p=0.000), tanımlama (t=-2.522 p=0.012), gözlemeleme (t=-2.836 p=0.005 p<0.05), içsel deneyimleri yargılama (t=-2.846 p=0.005) ve içsel deneyimlere tepkisizlik (t=4.769 p=0.000) değişkenlerinin otomatik düşünceler üzerinde anlamlı etkisi saptanmıştır.

Farkındalıkla tanıma, tanımlama, gözlemeleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik değişkenlerinin otomatik düşünceler düzeyinin %33,9'unu açıkladığı belirlenmiştir. (R²=0,339).

Araştırmadaki regresyon eşitliği şu şekildedir:

Otomatik Düşünceler =123,644-0,289*İçsel Deneyimlere Tepkisizlik-0,269*Farkındalıkla Tanıma-0,169*Tanımlama-0,176*Gözlemeleme-0,168*İçsel Deneyimleri Yargılama

İçsel deneyimlere tepkisizlik düzeyinde bir birimlik artışın otomatik düşünceler düzeyinde 0,289'luk bir azalışa sebebiyet vereceği belirlenirken, farkındalıkla tanıma düzeyinde bir birimlik artışın otomatik düşünceler düzeyinde 0,269'luk, tanımlama düzeyinde bir birimlik artışın 0,169'luk, gözlemeleme düzeyinde bir birimlik artışın 0,176 ve içsel deneyimleri yargılama düzeyinde bir birimlik artışın 0,168'lik bir azalışa neden olacağı belirlenmiştir.

Tablo 51. Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Beck Depresyon Düzeylerine Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	β	Standart Hata	t	P	VIF	F	F anlamlılık
Sabit	30,070	5,848	5,142	0,000*			
Farkındalıkla Tanıma	-0,281	0,111	-4,129	0,000*	1,554		
Tanımlama	-0,047	0,121	-0,694	0,488	1,566	22,106	0,000*
Gözlemeleme	-0,158	0,117	-2,491	0,013*	1,346		
İçsel Deneyimleri Yargılama	-0,191	0,125	-3,178	0,002*	1,216		
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik	-0,326	0,158	-5,284	0,000*	1,282		

*p<0.05

Düzeltilmiş R²=0,314;

Durbin Watson= 1,894

Bağımsız: Tanımlama, Gözlemeleme, İçsel Deneyimleri Yargılama, İçsel Deneyimlere Tepkisizlik, Bilinçli Farkındalık

Bağımlı: Beck Depresyon

Regresyon analizi sayıltıları değerlendirildiğinde, yordayıcı değişkenler ile bağımlı değişkenin anlamlı (F=22.106 p=0.000) düzeyde ilişkisi saptanmıştır. Çoklu bağıntı problemini tespit edebilmek adına VIF değerinin 10'dan yüksek olmaması ve Durbin Watson değerinin 1 ile 3 arasında olması gerekliliği şartlarını sağladığı belirlenmiştir.

Farkındalıklı tanıma ($t=-4.129$ $p=0.000$), gözlemleme ($t=-2.491$ $p=0.013$), içsel deneyimleri yargılama ($t=-3.178$ $p=0.002$) ve içsel deneyimlere tepkisizlik ($t=5.284$ $p=0.000$) değişkenlerinin beck depresyon üzerinde üzerinde anlamlı etkisi saptanmıştır.

Farkındalıklı tanıma, gözlemleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik değişkenlerinin beck depresyon düzeyinin %31,4'ünü açıkladığı belirlenmiştir. ($R^2=0,314$).

Regresyon analizi sonucuna regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

Beck Depresyon = $30,070 - 0,326 * \text{İçsel Deneyimlere Tepkisizlik} - 0,281 * \text{Farkındalıkla Tanıma} - 0,158 * \text{Gözlemleme} - 0,191 * \text{İçsel Deneyimleri Yargılama}$

İçsel deneyimlere tepkisizlik düzeyinde bir birimlik artışın beck depresyon düzeyinde 0,326'lık bir azalışa sebebiyet vereceği belirlenirken, farkındalıkla tanıma düzeyinde bir birimlik artışın beck depresyon düzeyinde 0,281'lik, gözlemleme düzeyinde bir birimlik artışın 0,158'lik ve içsel deneyimleri yargılama düzeyinde bir birimlik artışın 0,191'lik bir azalışa neden olacağı belirlenmiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu araştırma, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi konu edinmektedir. Literatürdeki benzer çalışmalar değerlendirildiğinde doğrudan bu konuda yapılan bir araştırmanın halihazırda mevcut olmadığı saptanmıştır. Dolayısıyla bu araştırma, elde ettiği sonuçlar ile literatürde yer alan bir boşluğu doldurmaktadır. Ayrıca, bu araştırmanın ileride benzer konularda çalışma yürütmek isteyen araştırmacılara yol göstereceği düşünülmektedir.

5.1. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarına Ait Sonuçların Tartışılması

Araştırma sürecinde, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait yapılan ilk inceleme cinsiyet değişkenine göre katılımcı puanlarının farklılaşma durumunun incelenmesi olmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile alt boyutların genelinde anlamlı fark bulunamamıştır. Bu kapsamda, kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalık algılarının benzer olduğu söylenebilir. Nitekim, daha önce benzer konularda yapılan araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir. Örneğin; Aydoğan (2021) tarafından yürütülen araştırmada, evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet bağlamında değerlendirilmiş ve kadın ile erkeklerin puanlarında anlamlı sonuçlara ulaşılamamıştır. Ayrıca, Kaya (2021) tarafından kadın ve erkek öğretmenler üzerine yürütülen araştırmada ve Curun (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada hem bu araştırmayı hem de Aydoğan (2021)'in çalışmasını destekleyici nitelikte sonuçlar elde edilmiştir. Ayrıca, Özyurt (2020)'un araştırmasında da ergen bireylerin bilinçli farkındalık algılarının cinsiyet bağlamında farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Daha önce bilinçli farkındalık üzerine yürütülen araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının cinsiyete göre incelenmesine ilişkin elde edilen sonuçların literatürde yer alan çalışmalar ile uyumlu olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan bir araştırmanın bulguları ele alındığında kadın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları daha yüksek bulunmaktadır. Bu çalışmada

kadın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ortalama puanı erkek öğrencilerden yüksek olmakla beraber, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Diğer yandan, alanyazında konuya ilişkin yapılan diğer bazı çalışmalarda ise farklı sonuçlara ulaşıldığı da görülmektedir. Örneğin, Cengiz, Serdar ve Donuk (2006) tarafından yapılan araştırmada kadın öğrencilerin erkeklerden daha yüksek bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak araştırmadaki bulgular ele alındığında da kadın katılımcılar ankete erkek katılımcılardan daha fazladır, bu da bilinçli farkındalığın bilinçli farkındalığa olan ilgi ve dikkatin daha fazla olduğunu söyleyebilir ,fakat yorum yapılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar birlikte yaşanan kişilere göre incelendiğinde; toplam puan ile alt boyutların genelinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık algısı üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, yaşanan kişiler değişkeninin genel olarak göz ardı edildiği sonucu saptanmıştır. Yapılan sınırlı çalışmalar ise bu çalışmanın aksine yaşanan kişilerin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı etkisi olduğunu göstermektedir. Bu konuda yapılan az sayıdaki çalışmadan biri Gündüz (2016)'ün araştırmasıdır. Gündüz (2016)'ün yetişkin bireyler üzerine yürüttüğü araştırmada, bilinçli farkındalığın yaşanan kişilere göre anlamlı değişiklik göstermesinin tespit edilmesi, her iki araştırmayı birbirinden ayırtmaktadır. Gündüz Bu bağlamda eşiyile birlikte yaşayanların arkadaşlarıyla yaşayanlara göre bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğu verisini literatüre kazandırmıştır. Bununla birlikte evliliğin bireylerdeki duygu düzenleme gücünü azaltması ve bilinçli farkındalığı arttırması, günümüz modern toplumunda evliliğin hala ruhsal sağlığın korunması için önemli bir faktör olduğu şeklinde yorumlanabilir. Evlilikte birlikte geçirilen zamanlarda farkındalık anının artması olarak da yorumlanabilir. Ulaşılan bu sonucun literatüre yeni bir bakış açısı getirdiği söylenebilir.

Araştırma sonunda elde edilen bir diğer sonuç, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının meditasyon/yoga yapma durumuna göre benzer yapıda olmasıdır. Bu kapsamda, meditasyon/yoga ve yapmayan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının denk olduğunu söylemek mümkündür. Amerika'nın Pensilvanya eyaletinde yapılan bir araştırmaya göre öğrencilerde öz-eleştiri, öz-

anlayış ve bilinçli farkındalık ile yoga etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre deney grubu (yoga yapanlar) kontrol grubuna (yoga yapmayanlar) göre öz-eleştiri puanları düşük, öz-anlayış ve bilinçli farkındalık puanları yüksek çıkmıştır. Yoga yapmak kişilerde öz-eleştiri seviyesini düşürürken öz-anlayış ve bilinçli farkındalık düzeylerini artırmak için yararlı bir yol olabileceği belirtilmiştir. Brezilya’da yapılan bir araştırmaya göre deney ve kontrol grubunda alzheimer hastalığına sahip 46 aile bakımıcısının öz-anlayış, yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Deney grubu sekiz haftalık yoga ve meditasyon programına dahil olmuştur. Kontrol grubuna göre deney grubundaki kişilerde öz-anlayış, yaşam kalitesi, farkındalık ve kendine şefkati artırdığı anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Danucalov vd., 2017).Türkiye’de meditasyon ve yoga kavramı gelişmekte ve önem kazanmaktadır ,kişilerin meditasyon ve yoga kavramına uzak olması bu sonucu doğurmuş olabilir.

Spor yapma durumunun genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarındaki etkisi incelendiğinde, spor yapmayan bireylerin puanı, spor yapan bireylerin puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların sporcularda kaygı, dikkat, duygu düzenleme ve öz yeterlik gibi psikolojik engelleyicileri hafifleterek performansı artırmada kullanılabileceği düşünülebilir Bilinçli farkındalık, fiziksel ve ruhsal açıdan deneyimlenen bütün olumsuz hislerin daha az olmasına yardım etmekte ve olumlu kişilik oluşumunu kolaylaştırmaktadır. İlgili literatürden yola çıkarak bilinçli farkındalık çalışmaları, spor yapan bireylerin sportif amaçlarına erişmelerine yardım edecek olup, zihinlerini odaklamalarına fayda sağlayacağı yorumu yapılabilir. İlgili çalışmalar incelendiğinde, spor yapma durumu ile bilinçli farkındalık algısı arasında bağ kuran araştırma sayısının yetersiz düzeyde olduğu belirlenmiştir. Hatta benzer çalışmaların hiçbirinde spor yapma değişkeni doğrudan kullanılmamıştır. Erman (2021)’ın sporcu bireyler üzerine yürüttüğü araştırmada spor yapma yılının bilinçli farkındalık düzeyini pozitif etkilediği sonucuna ulaşılması, ortak bir zeminde buluşturmaktadır. Vural ve Okan (2021)’ın araştırmasında ise milli sporcu olma durumunun bilinçli farkındalık algısı üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Araştırma sonunda, milli sporcular ile milli olmayan sporcuların bilinçli farkındalık algılarının benzer olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu kapsamda, araştırmanın spor yapma durumunun genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarındaki etkisine yönelik elde ettiği sonuçlar, literatürdeki eksiklikleri kapatması bakımından önemlidir.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının psikolojik destek alma durumuna göre fark göstermediği; farkındalıkla davranma boyutunda psikolojik destek almayanlar ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda ise psikolojik destek alanlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumunda ise tanı almayanlar lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Bu kapsamda, psikolojik destek alma durumunun bilinçli farkındalık algısı üzerinde anlamlı etkiye sahip bir değişken olmadığını ve psikolojik tanı alma durumunun ise genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarında anlamlı değişikliklere sebebiyet verdiğini söylemek mümkündür. Psikolojik tanı almış bireylerde bilişsel bozulmalar, yaşam kalitesinde düşüş, görülebilmektedir. Bu seyir her tanı almış danışanda derece olarak farklılık göstermektedir. Her danışanın hayatı algılayış ve yaşam deneyimi beklentileri değişiklik göstermektedir. Bilinçli farkındalık algısı üzerine yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde; psikolojik destek alma, psikolojik tanı alma, psikiyatrik ilaç kullanma vb. gibi değişkenlerin incelemeye alınmadığı saptanmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık algısı ile psikolojik destek alma ve psikolojik tanı alma değişkenleri arasındaki ilişkiye yönelik elde ettiği sonuçların yapılacak yeni araştırmalar için yol gösterici nitelikte olacağı söylenebilir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, farklı yaş gruplarında yer alan bireylerin benzer özellikler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, 23 yaş ve altı, 24-27 yaş, 28-32 yaş ve 33 yaş ve üzerindeki katılımcıların bilinçli farkındalık algılarının birbirlerine denk olduğunu söylemek mümkündür. Bilinçli farkındalık algısı ve yaş grupları arasındaki ilişkiyi inceleyen güncel araştırmalarda, ağırlıklı olarak yaş gruplarının bilinçli farkındalık algısında anlamlı fark oluşturduğu sonucu saptanmıştır. Örneğin Aydoğan (2021) Orta yaşta olan katılımcıların puanlarının genç yaşta olan katılımcılardan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre farklılaşmasında, bireylerin yaşları ilerledikçe yeterli duygusal olgunluğa erişmesi, daha duyarlı ve daha olumlu bakış açılarına sahip olması öne sürülebilir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının eğitim durumuna göre incelenmesinde anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Buna göre, lise, üniversite ve

lisansüstü öğrenime sahip genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri birbirlerine denktir. Bu sonuç literatürde pek çok araştırma tarafından birçok kez saptanmıştır. Örneğin; Aydın (2019) tarafından yürütülen araştırmada dindarlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve araştırma sonunda bilinçli farkındalığın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla, Aydın (2019)'ın araştırması ile bu çalışmanın örtüştüğünü söylemek mümkündür. Aynı şekilde Aydoğan (2021) tarafından yapılan araştırmalarda da hem bu araştırmayı hem de Aydın (2019)'ın araştırmasını destekleyici sonuçlara ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalığın eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşmamasındaki etkenler arasında bilinçli farkındalık halinin belirli bir eğitim seviyesine ihtiyaç duymaması olabilir. Okuma yazma seviyesinde ve belirli bir biliş seviyesine sahip olan her birey bilinçli farkındalık temelli becerileri hayatına uygulayabilir. Bu bağlamda yapılan uygulamalar, duygulara, duyumlara, düşüncelere odaklanmayı, esnekliği ve denge kurmayı sağlar. Gerekli yönergeler verildiğinde her birey bilinçli farkındalık becerilerini uygulayabilir ve hayata geçirebilir. Bilinçli farkındalık kavramında temelde dikkat, niyet ve tutum olmak üzere üç bileşene dikkat çekilmektedir. İçinde bulunulan anın getirilerini iyi veya kötü olarak sınıflandırmadan kabul ve şefkati merkeze alarak merak ile anı gözlemleyebilmek bilinçli farkındalığın oluşması için gereklidir.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar anne ve baba eğitim durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu sonuçtan hareketle, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarında ve buna bağlı alt boyutlarda anne veya baba eğitim durumunun anlamlı etkisi olmadığı söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde, anne ve baba eğitim durumu ile bilinçli farkındalık algısı arasında bağ kuran araştırma sayısının yetersiz düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yapılan az sayıdaki çalışma da ulaşılan sonuçlar bakımından bu araştırma ile paralellik göstermektedir. Örneğin; Özyurt (2020) tarafından ergen bireyler üzerine yürütülen araştırmada, bilinçli farkındalık algısının anne veya baba eğitim durumu bağlamında anlamlı fark göstermediği sonucu elde edilmiştir. Bilinçli farkındalık kişinin kendi deneyimleri ve ana odaklanma becerisi olarak kabul edilmektedir. Kişinin kendi deneyimsel sürecine ve getirilerine göre zihni farkındalık haline getirme becerisidir ve ana odaklıdır ve ailenin eğitim konusunda anlamlılığı düşüktür.

Kardeş sayısının genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarındaki etkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan alt boyutların genelinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, kardeş sayısının bağımsız bir değişken olarak genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına anlamlı etkisini olmadığını söylemek mümkündür. Nitekim bilinçli farkındalık üzerine daha önce yürütülen araştırmalar da bu sonucu desteklemektedir. Örneğin; Özyurt (2020)'ın araştırmasında farklı sayıda kardeşi bulunan ergen bireylerin bilinçli farkındalık algılarının birbirlerine denk olduğu sonucu saptanmıştır. Dolayısıyla, Özyurt (2020)'un çalışması ile bu araştırma kardeş sayısı üzerine elde ettiği sonuçlar ile paraleldir. Özyeşil (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yürütülen araştırma ve Güner (2011) tarafından lise öğrencileri üzerine yürütülen araştırmada da Özyurt (2020)'un çalışmasında ve bu araştırmada olduğu gibi kardeş sayısı bağlamında anlamlı fark bulunamamıştır. Dolayısıyla, araştırmanın kardeş sayısı üzerine elde ettiği sonuçlar, literatür ile uyumludur. Ancak bu konuda genelleme yapmak için yeterli araştırma bulunmamaktadır. Farklı örneklemeler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır. Farkındalık becerilerinin bireysel bir süreç olması bu sonuçları doğrular.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar gelir durumuna göre incelendiğinde, toplam puan ile alt boyutların genelinde anlamlı sonuçlar bulunamamıştır. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalık davranma, tanımlama, gözleme ve içsel deneyimleri yargılama boyutlarında gelir durumunun etkisi yoktur. Kurt (2021) tarafından sosyal hizmet çalışanları üzerine yürütülen araştırmada da bilinçli farkındalık düzeyinin bu araştırmada olduğu gibi gelir durumuna bağlı olarak değişmediğinin ortaya konması her iki araştırmanın ortak noktasıdır. Bu bağlamda, farklı ekonomik gelire sahip genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları benzer yapıdadır. Kocaarslan'ın (2016) çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğu elirlenmiştir. Sosyoekonomik durumu düşük olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha düşük olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak ekonomik düzeyleri daha yüksek öğrencilerin kendini geliştirme olanaklarına daha rahat ulaşabilmesi olarak yorumlanmıştır.

5.2. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Sonuçların Tartışılması

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları ve buna ait alt boyutlar çeşitli demografik değişkenlere bağlamında değerlendirilmiştir. Bu kapsamda ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Ulaşılan sonuçlara göre, genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile alt boyutların genelinde cinsiyete dayalı anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla kadın ve erkeklerin otomatik düşünceleri bakımından benzer olduğu söylenebilir. Fakat otomatik düşünceler üzerine yapılan araştırmalar, bu sonuçlar ile zıtlık oluşturmaktadır. Örneğin; Er (2018) tarafından özel eğitim öğretmenlerinin otomatik düşünceleri cinsiyet bağlamında değerlendirilmiş ve anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmada erkek öğretmenlerin kadın öğretmenlere göre otomatik düşüncelerinin daha yoğun olduğu saptanmıştır. Literatüre bakıldığında; cinsiyete göre otomatik düşünceler arasında anlamlı fark olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmıştır. Yapılan Bir araştırmada kız öğrencilerin olumsuz otomatik düşüncelerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. (Bozkurt 1998; Karakaya ve ark 2007; Ergin 2013; Gül, Keskin ve Bozkurt 2014). Kız öğrencilerin otomatik düşüncelerinin erkek öğrencilerden daha fazla olmasının çeşitli nedenleri olabilmektedir. Aile yetiştirme tarzı otomatik düşüncelerin gelişmesinde etkili olabilmektedir. Ebeveynler genellikle kız çocuklarına daha fazla baskı ve otorite kurmaya elverişli davranmaktadır. Bu da kızların kendilerini algılama biçimlerini kusurlu, karşı tarafa bağımlı özgüven konusunda yetersiz hissettirebilir ve otomatik düşünceleri daha kolay bir şekilde aktive olabilir. Ayrıca aile dışında çevreden de aynı şekilde yetersizlik hissi ile baş edebilmektedirler .

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları birlikte yaşanan kişilere göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda tek kişi yaşayan ve ailesi ile birlikte yaşayan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutları birbirlerine denktir. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalarda katılımcıların yaşadıkları kişilere ilişkin bir değerlendirmenin daha önce yapılmamış olması, benzer çalışmalar ile bağ kurmayı zorlaştırmaktadır. Bu incelemeye en yakın

değerlendirme Altun (2015)'un OKB tanısı almış hastalar üzerine yapmış olduğu araştırmadır. Altun (2015)'un araştırmasında, katılımcıların otomatik düşünceleri yaşanan yere göre değerlendirilmiş ve anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu araştırmada da yaşanan kişilere göre anlamlı sonuç elde edilememesi her iki araştırmayı doğrudan olmasa da dolaylı olarak ortak bir zeminde buluşturmaktadır.

Araştırma sonunda elde edilen bir diğer sonuç, genç yetişkinlerin otomatik düşüncelerinde meditasyon /yoga yapma durumuna göre benzer yapıda olmasıdır. Bu kapsamda, meditasyon /yoga ve yapmayan genç yetişkinlerin otomatik düşüncelerinin denk olduğunu söylemek mümkündür. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, meditasyon/yoga yapma değişkeninin daha önce incelenmediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, elde edilen bu sonuç literatür için önem arz etmektedir. Bu durumun Türkiye de meditasyon sürecinin net bilinmemesi olabilir.

Spor yapma durumunun genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, bazı anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin; kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında spor yapmayan katılımcıların puanı, spor yapan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, yalnızlık/izolasyon boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalar incelendiğinde, spor yapma durumunun da meditasyon/yoga yapma değişkeni gibi daha önce incelenmediği belirlenmiştir. Bu bağlamda, elde edilen bu sonucun literatürde yer alan bir boşluğu doldurduğu söylenebilir. Spor Performansından önce sırasında ve sonrasında zihne giren olumsuz otomatik düşünceleri ele almanın en iyi yolu, spor zaman dışındaki zamanlarda bu düşünceleri değiştirmek için bilişsel yeniden yapılandırma araçlarını kullanmaktır. Olumsuz otomatik düşünceleri değiştirmenin en etkili araçlarından biri düşünce kayıdır. Düşünce kayıtları, kişiye performansları sırasında ve sonrasında bireysel deneyimlerin yol açtığı olumsuz duygulara katkıda bulunan, “ani düşünceler” olarak adlandırılan olumsuz otomatik düşünceleri tanımlamasına yardımcı olur. Ek olarak spor performansları genellikle bir takım ruhu ve aidiyet duygusu getirir. Bir yere ait olma düşüncesi zihindeki olumsuz otomatik düşünceleri azaltabilir, spor yapma durumu kişiye sağlıklı bir beden kazandırabileceği gibi zihin meşguliyeti de

sağlamaktadır. Bu da zihinde uçuşan otomatik düşünceleri azaltmanın bir yolu olabilir .

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları psikolojik destek alma durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, psikolojik destek alan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile alt boyutların tamamına ait puanlar psikolojik destek almayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalarda, psikolojik destek alma durumu zaman zaman incelenen bir değişken olarak göze çarpmaktadır. Bu kapsamda inceleme yapan sınırlı araştırmadan biri Oruç (2013)'un üniversite öğrencileri katılımıyla yapılan araştırmadır. Oruç (2013)'un araştırmasında da bu araştırmada olduğu gibi psikolojik destek alan katılımcıların otomatik düşünceler algılarına ait puanlar psikolojik destek almayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur. Psikolojik destek alan bireylerde kişilerin duygu düşünce ve davranışlarını fark etme kabiliyeti genel olarak artmaktadır. Kişi otomatik düşüncelerini fark edip ona göre hareket edebilir. Ayrıca, Bal ve Alkoç (2020)'un çalışmasında ve Sinanoğlu (2016)'nun araştırmasında da benzer nitelikli sonuçlar elde edilmiştir. Bu bakımdan, ulaşılan sonuçların eski çalışmalar ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma bağlamında kıyaslandığında; anlamlılık gösterdiği edinilmiştir Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların otomatik düşünceler algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Otomatik düşünceler üzerine yürütülen araştırmalarda otomatik düşünceler ile anksiyete tanısı almış bireyler arasındaki ilişki incelenmiştir ve orta düzeyde pozitif ilişki olduğu saptanmıştır. Olumsuz otomatik düşüncelerin anksiyete ile beraber arttıkları ya da birbirleriyle pozitif yönde ilişki gösterdiklerini Aydın, (1990); Aydın ve İmamoğlu, (2001); Ergin, (2013); Kara ve Acet, (2012); Sinanoğlu, (2016) gibi çalışmalar desteklemektedir. Buna göre, olumsuz otomatik düşünce seviyeleri yüksek olan bireyin anksiyete tanısı alma düzeylerinde de artış olması beklenmektedir. Otomatik düşünceler depresyon, anksiyete gibi psikolojik sorunların da sebebi olabilir Kişilerin psikolojik rahatsızlıklarının ve tanı almasının bazı nedenleri arasında kişilerin

gerçeğe uygun olmayan yorumlamaları ve bilişsel çarpıtmaları ve olayları algılayış şeklinin farklılaşmasından kaynaklı olabilmektedir. Fakat bilişsel çarpıtmalar, otomatik düşünceler başlı başına ruhsal sağlığın bozulduğunu göstermemekle birlikte fark edilip, değiştirilmediği sürece; anksiyete bozuklukları, depresyon, obsesif-kompulsif bozukluk gibi birçok psikolojik hastalıkların ortaya çıkmasında önemi büyüktür.

Yaş grubunun genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, toplam puan ile alt boyutların çoğunda anlamlı bir fark elde edilememiştir. Bu kapsamda, yaş grubu değişkeninin otomatik düşünceler üzerinde bağımsız bir etkisi olmadığını söylemek mümkündür. Fakat yapılan araştırmaların geneli, yaş grubunun otomatik düşünceler üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu yönündür. Örneğin, Eriş (2017)'in otomatik düşünceler ve yaş grubu arasındaki ilişkiye ilişkin elde ettiği sonuçlarda 50 yaş ve üzeri kişilerin otomatik düşüncelerde artış gösterdiği verilerine ulaşılmıştır. Ek olarak yapılan bir araştırmada 20 li yaşlardaki bireylerin otomatik düşüncelerinin 18 altına oranla daha az olduğu gözlemlenmiştir. Bunun nedeni olarak ergenliğin yetişkinliğe bir geçiş dönemi olduğu ve duygu ve düşüncelerin farkındalığının önplanda olmaması örnek verilebilir. İnsan ilişkileri ile olan deneyimlerini tek bir olaya bağlayabilirler ve bu onlarda otomatik düşüncelerin var olmasına neden olabilir . Araştırma tarafından ulaşılan sonucun literatür ile zıtlık oluşturmasının sebebi, araştırma örnekleminin genç yetişkinler ile daraltılmış olması da etken olabilir.

Eğitim durumunun genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, toplam puan ile alt boyutların genelinde anlamlı bir fark olmadığı sonucu saptanmıştır. Benzer araştırmaların eğitim düzeyine ilişkin sonuçları değerlendirildiğinde, otomatik düşüncelerin eğitim durumu değişkeninden anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucu saptanmıştır. Örneğin, Eriş (2017), Şahin (2017) ve Ergin (2013) tarafından yürütülen araştırmalarda, eğitim durumuna bağlı olarak katılımcıların otomatik düşüncelerinde anlamlı değişiklikler saptanmıştır. Bu araştırmalarda eğitim düzeyi ilkökul ve ortaokul seviyelerinde iken otomatik düşünceleri artmaktadır. Bu araştırmada ise eğitim durumu bağlamında anlamlı bir sonuç elde edilememesinin sebebi, katılımcıların yoğunlukla benzer eğitim kademelerinden mezun olması olabilir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları anne ve baba eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda annesi ve babası ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutları benzerdir. İlgili literatür incelendiğinde, bu sonucun genel olarak desteklenmediği saptanmıştır. Yapılan araştırmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, anne ve baba eğitim durumunun otomatik düşünceler üzerinde anlamlı etkisinden söz edilebilir.Örneğin ., Sönmez (2012) ve Ergin (2013) te yaptıkları araştırmalarda, anne ve babanın eğitim düzeyi yükseldikçe otomatik düşüncelerin arttığı görülmüştür. Buna göre, anne ve babası üniversite ve üstü kurum mezunu öğrenciler, anne ve babası ilköğretim mezunu öğrencilerden daha fazla otomatik düşüncelere sahiptirler. Dolayısıyla, bu araştırmanın ulaştığı sonuçların literatüre güncel bir bakış açısı kazandırdığı savunulabilir. Kişiler otomatik düşüncelere sahip bir şekilde doğmazlar ve akademik başarılar genellikle kişinin zeka seviyesi ve çevresel faktörler ile ilgilidir. Ailenin akademik başarıları çocuklarda temel, ara inançlara etki etmemesi ya da ele alınmaması etkili olmuş olabilir.

Kardeş sayısının genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, toplam puanda anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, 2 ve 3 kardeşi olan katılımcıların toplam puanı 1 kardeşi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu bakımdan kardeş sayısı değişkeninin bağımsız bir değişken olarak otomatik düşünceleri etkilediği söylenebilir. Sinanoğlu (2016) tarafından lise son sınıf öğrencileri üzerine yürütülen araştırmada, kardeş sayısına bağlı olarak otomatik düşüncelerin anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca, Demez (2016) ve Cansever (2021)'in araştırmalarında da kardeş sayısı üzerine elde edilen sonuçlar, anlamlı düzeyde değildir. Literatürdeki araştırmalar ile bu araştırmanın kardeş sayısı değişkeni bağlamında farklılık göstermesinin sebebi, örneklem grubunun ailevi özelliklerinden kaynaklanıyor olabilir. Günümüzde kardeşler birbirlerini olumlu ve olumsuz açıdan etkileyebilmektedir. Beynimiz yapısı gereği olumsuz düşünceleri daha çok anımsama becerisine sahiptir. Otomatik düşüncelerin geneli olumsuzdur ve bilişsel hataları

içerir, ailesel faktörler otomatik düşüncelerde etkili olduğu için aile kalabalıklaştıkça bilişsel hatalar artabilir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları gelir durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda geliri alt, orta ve yüksek olan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile alt boyutlara ait puanlar birbirlerine denktir. Otomatik düşünceler ve gelir durumu arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar değerlendirildiğinde, yapılan çalışmalarda gelir düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılaşmaların ortaya çıktığı saptanmıştır. Örneğin; Şahin (2017)'in evli bireyler ile yaptığı araştırmada, katılımcıların otomatik düşüncelerinde gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşmaların olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu araştırmaya göre gelir düzeyi düştükçe olumsuz otomatik düşünceler artmaktadır. Bu araştırmaya göre evli bireyler belirli sorumlulukları bekar bireylere göre daha fazla alabilir. Aile kurma ve evlilik belirli bir maddi durum gerektirmektedir ve bunu düzenli olarak karşılayamayan bireylerde olumsuz otomatik düşünceler artabilir . Kişilerde gelir durumu azaldıkça yaşam sıkıntısı artmaktadır. Maslow hiyerarşi piramidine göre güvenlik ihtiyaçları ikinci sırada yer almaktadır ve iş ve kaynaklar geliri işaret etmektedir. Gelir düştükçe kişilerdeki kaygı seviyesi de artabilmektedir ve kişi güvenlik ihtiyaçlarını karşılayamayağı için otomatik düşünceleri de kaygı ve stres ile artabilir. Bu bulguyla paralellik gösteren çalışmalardan biri Erözkan (2011)'in 488 üniversite son sınıf öğrencisiyle yaptığı çalışmadır. Erözkan, otomatik düşüncelerin de dahil olduğu bir grup değişkenle, kaygı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve kaygı arttıkça otomatik düşünce düzeyinin de arttığını bulgulamıştır.

5.3. Genç Yetişkinlerin Depresyon Algılarına Ait Sonuçların Tartışılması

Genç yetişkinlerin depresyon algılarına ilişkin ilk değerlendirme, cinsiyet bağlamında olmuştur. Ulaşılan sonuçlara göre kadın ve erkek katılımcıların depresyon algılarının denk olduğu belirlenmiştir. Depresyon üzerine yapılan güncel araştırmalarda da bu sonucu destekleyen bulguların saptanması, literatür için önem arz etmektedir. Örneğin; Yavuz (2019) tarafından sağlık çalışanlarının depresyon düzeyleri incelenmiş ve cinsiyete dayalı olarak yapılan analizlerde, bu araştırmada

olduğu gibi anlamlı fark belirlenememiştir. Bu bağlamda, Yavuz (2019)'un araştırması ile bu araştırmanın benzerlik taşıdığı söylenebilir. Ayrıca Bıyıklı (2019)'nın araştırmasında da hem Yavuz (2019)'un araştırmasını hem de bu çalışmayı destekleyici sonuçlar elde etmiştir. Dolayısıyla bu araştırma, literatürdeki çalışmalar ile benzerlik gösterirken kadın ve erkek bireylerin depresyon düzeylerinin denk olduğunu da ortaya koymaktadır. Yapılan bazı araştırmalarda ise bu araştırmanın tersi sonuçlara ulaşılmıştır. Depresyonun fizyolojik özelliklerini inceleyen Arıkan 2011 yılında yaptığı çalışmada kadınlardaki limbik sistemin daha büyük olması sebebi ile depresyona girme oranı erkeklere göre daha yüksek olduğu literatüre kazandırılmıştır (akır ve ark. 2018). Depresyonun cinsiyet dağılımı ile ilişkisinin araştırıldığı çalışmalarda kadınlarda depresyon görülme olasılığının erkeklerden iki kat daha fazla olduğu görülmüştür. (Weissman ve Olfson, 1995). Bu sonuçların çıkmasının pek çok nedeni olabilmektedir. Kadınlık hormonları değişimleri, erkeklere göre strese daha fazla tepki verilmesi ,kadınların daha fazla cinsel istismar ve tacize maruz kalması depresyonu arttıran nedenler arasında sayılabilir .Ek olarak günümüzdeki yaşam Őartlarının her iki cinsiyeti de genel olarak olumsuz etkilemesi ile kadınların ve erkeklerin bu araştırmada oranlarının eşit çıkması etkili olabilir.

Genç yetişkinlerin depresyon algıları birlikte yaşanılan kişilere göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla tek yaşayan ve ailesi ile yaşayan katılımcıların depresyon algıları benzer yapıdadır. İlgili alışmalar incelendiğinde, depresyon ile yaşanılan kişiler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların sonuçların bir bütünlük olmadığı belirlenmiştir. Örneğin, Şengel (2017) tarafından yapılan araştırmada katılımcılarının depresyon düzeylerinin yaşanılan kişilere göre anlamlı fark göstermediği; Yalçın (2017) tarafından yürütülen araştırmada ise anlamlı sonuçların olduğu saptanmıştır. Bu çalışmaya göre, sadece eşi ve kendisi yaşayan kişilerde kalabalık ailelere oranla daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumun sebebi olarak, evde yaşayan bireylerin sayısının çoğalmasının kaygı ve ruh halinde olumsuz değişimleri beraberinde getirebilir. Bu bağlamda, araştırmanın elde ettiği sonuçların literatür için önemli olduğunu söylemek mümkündür.

Medyasyon/yoga yapma durumunun genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, meditasyon/yoga yapan ve yapmayan genç yetişkinlerin depresyon algılarının denk olduğu sonucu saptanmıştır. Depresyon üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde meditasyon yapma değişkeninin bu konuda daha önce çalışılmadığı saptanmıştır. Fakat yoga yapma durumu, az da olsa depresyon konulu araştırmalarda ele alınmıştır. Bu konuda yapılan çalışmalardan biri Dağ (2017) tarafından kanser hastaları üzerine yapılmıştır. Araştırma sonunda yoga yapmanın kanser hastalarında depresyon düzeyini azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yoga yapma durumu vücutta stresi azaltmaya yönelik belirli nefes egzersizleri uygulanmaktadır .Yoga ile birlikte zihin sakin ve ana odaklanabilmektedir .

Genç yetişkinlerin depresyon algıları spor yapma durumuna göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, spor yapmayan genç yetişkinlerin depresyon algıları, spor yapan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksektir. Bu konuda yürütölen araştırmalar incelendiğinde, araştırmanın ulaştığı bu sonucun sık sık başka araştırmalarca tespit edildiği belirlenmiştir. Örneğin; Arko (2019) tarafından yapılan araştırmada, spor yapma, sporu arkadaşlarına tavsiye etme ve spordan hoşlanma durumunun depresyonu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bakımdan yapılan bu araştırmanın Arko (2019)'un araştırması ile örtüştüğü söylenebilir. Benzer bir sonuç da Öden (2019)'in yaşlı bireyler üzerine yaptığı araştırmada elde edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın ulaştığı sonuçlar ile literatüre paraleldir. Spor ile birlikte kişiler yaşadıkları stresi, kaygıyı, üzüntüyü, düşünceyi vb. çoğunlukla zihinlerinden uzaklaştırabilirler. Spor ile birlikte vücutta bir hareket meydana gelir ve hareketlilik hali zihindeki negatif düşünceleri, zihnin boşalmasını ve mantık çerçevesinde kararlar vermeyi kolaylaştırır. Spor yapan bireyler hem ruhen hem de bedenen daha sağlıklı bir gelişime adım atabilirler. Dopamin ve endorfin hormonunu da arttır .

Katılımcıların depresyon algıları psikolojik destek alma durumuna göre ele alındığında, anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, psikolojik destek alan katılımcıların depresyon algıları, psikolojik destek almayan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca, psikolojik rahatsızlık tanısı alan katılımcıların depresyon algıları, psikolojik rahatsızlık tanısı almayan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksektir. Kartal

(2021)'in yetişkin bireyler üzerine yürüttüğü araştırmada bu araştırmada olduğu gibi psikolojik destek alan katılımcıların depresyon algıları, psikolojik destek almayan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, Şahin (2021)'in üniversite öğrencilerinin katılımıyla yaptığı çalışmada da bu sonuç ile örtüşen sonuçlara ulaşılmıştır. Depresif bozuklukların tedavisi için öncelikle doğru tanı çok önemlidir ve daha sonra tedavi amaçları belirlenir. Depresyonun tedavisinde ana ilkeler belirlenir. Bu ilkelerden bazıları doğru ilacın verilmesi, intihar riski belirlenmesi, tedavi planı ve tedaviye uyum süreci ve planmasıdır. Depresyon tedavisinde öncelikle bozukluğun tedavisi ön plana konulan amaçlardandır. İlaç yan etkileri ve hangi psikoterapi ekolu ile çalışılacağı hastanın klinik tablosuna göre değişebilir.

Genç yetişkinlerin beç depresyon algılarının psikolojik rahatsızlık tanısı alma özelinde kıyaslanmasında; anlamlılık belirlenmiştir. Psikolojik rahatsızlık tanısı alanların beç depresyon algıları psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlara oranla yüksek puan aldığı bulunmuştur. Yıldırım ve arkadaşlarının bir çalışmasında, ensest kurbanları ve psikiyatrik tanı almış kişilerde depresyon sıklığı %72.1 oranında bulunmuştur. (Yıldırım A, Ozer E, Bozkurt H, Ozsoy S, Enginyurt O, Evcuman). Çalışmalarda, ensest kurbanlarındaki ruhsal bozukluklar sıklıkla TSSB, depresif bozukluk ve anksiyete şeklinde bildirilmiştir. Toplumda yapılan epidemiyolojik çalışmalar temelinde major depresyon saptanan bir hastada ek olarak anksiyete bozukluğu gelişme riskinin 3.3- 8.2 kat arttığı ve anksiyete bozukluğu saptanan birinin bir yıl içinde depresyon geçirme riskinin de 7-62 kat arasında yükseldiği belirtilmiştir. (Hirschfeld 2001). Alkol-madde kullanım bozukluğu incelendiğinde ve depresyonun önemli bir rolü olduğu görülmüştür. Ruhsal bozukluklar arasında en çok depresyonun bağımlılığa eşlik ettiği, bağımlılığının sürmesinde önemli bir faktör olduğu bulunmuştur (Gil-Rivas ve ark., 2009; Dennis ve ark., 2005).

Yaş grubunun genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Bu bağlamda, farklı yaş gruplarında yer alan genç yetişkinlerin depresyon algıları denk olduğu belirlenmiştir. Depresyon ve yaş grubu arasındaki ilişkiyi inceleyen çok sayıda araştırma olduğu için örneklem grubunun özelliklerine bağlı olarak her araştırmada farklı sonuçlara

ulaşmıştır. Bu kapsamda, ilgili değişkenlerin ele alındığı çalışmaların sonuçlarında bir bütünlük olmadığını söylemek mümkündür. Örneğin; Bal (2018)'ın epilepsi hastaları üzerine yürüttüğü araştırmada depresyon düzeyinin yaş grubuna göre anlamlı bir farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Fakat Çavuş (2020)'un araştırmasında ise katılımcıların yaş gruplarına göre depresyon düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu sonucu belirlenmiştir. Bu çalışmaya göre araştırmaya katılanların sosyodemografik özelliklerine işçiler arasında özellikle 50 yaşın üzerinde olanların Beck depresyon ölçeğinde daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Bu duruma örnek olarak uzun yıllar çalışma depresyon sürecini tetikleyebilmektedir. Çalışmalar arasındaki farkın nedeni genç yetişkinlere bağlı olması olabilir.

Eğitim durumunun genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Buna göre, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu olan genç yetişkinlerin depresyon algıları denk olduğu sonucu elde edilmiştir. Bu sonuç, farklı kademelerdeki eğitim kurumlarından mezun olan katılımcıların depresyon düzeylerinin denk olduğunu ortaya koyması açısından önemlidir. Yapılan pek çok araştırma da bu sonucu desteklemektedir. Örneğin; Demirer (2015)'in kadınlar üzerine yürüttüğü araştırmada ve Akça (2019)'nın migren tanılı hastaların katılımıyla gerçekleştirdiği araştırmada bu yönde sonuçlar elde edilmiştir. Yakar ve ark.nın(2007) çalışmalarında eğitim düzeyi ile depresyon arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmazken, Açıık ve ark.nın (2003) çalışmalarının sonucuna göre ise eğitim durumu düştükçe depresyon görülme oranı artmaktadır. Şahin ve arkadaşları 2006 yılında eğitim düzeyinin düşüklüğü ile depresyon arasında ilişki olduğunu tespit eden bir çalışma yapmışlardır. Eğitim düzeyinin düşük olması yaşam doyumunu azalttığından kişilerde düşük düzeyde de olsa depresif belirtiler görülebilir. (Şahin ve ark.2011). Bu çalışmaların sonucunun nedeni olarak çeşitli nedenler söylenebilir. Okula başlayan ve eğitim alan bireyler yalnızca okuma, yazma ya da eğitim aldıkları bölüm ya da konu üzerine bilgi ve becerilerini geliştirmezler. Kişilerin analiz etme, iletişim kurma, plan yapma, motivasyon kurma, fikir geliştirme gibi becerilerini de beraberinde getirirler. Kazanılan becerilerin kişilerin hayat kalitelerini yükselttiği de söylenebilmektedir.

Genç yetişkinlerin depresyon algıları anne ve baba eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark belirlenmemiştir. Dolayısıyla annesi ve babası ilkokul, ortaokul, lise, üniversite üzerinde kurumlardan mezun olan katılımcıların depresyon algıları benzer yapıda olduğunu söylemek mümkündür. Tayfur (2018)'un araştırmasında, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin anne ve baba eğitim durumundan etkilenmediğinin ortaya konması Tayfur (2018)'in araştırması ile bu çalışmayı ortak bir zeminde buluşturmaktadır. Ayrıca, Demir (2018)'in 10-12 yaşındaki çocuklar üzerine yürüttüğü araştırmada da anne ve baba eğitim durumuna göre katılımcıların depresyon düzeylerinin farklılık göstermediğinin tespit edilmesi, bu araştırmayı literatürdeki çalışmalar ile uyumlu kılmaktadır.

Kardeş sayısının genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Buna göre, 1, 2, 3, 4 ve üzerinde kardeşi olan genç yetişkinlerin depresyon algılarının denk olduğu sonucuna ulaşılabilir. Depresyon üzerine yapılan araştırmalar da çoğu kez bu sonucu desteklemiştir. Örneğin; Arıç (2019) tarafından üniversite öğrencileri üzerine yürütülen araştırmada, bu araştırmada olduğu gibi kardeş sayısının depresyon düzeyini etkilemediği sonucu elde edilmiştir. Aysev ve Şireli (2012) ergenler arasında, kardeş sayısı ve kardeşler arası yaş sıralamasının depresif belirti düzeyleri üzerindeki etkisinin anlamsız olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca Karagülle (2018)'nin araştırması da Arıç (2019) tarafından yapılan araştırmada olduğu gibi kardeş sayısının bağımsız bir değişken olarak depresyon üzerinde etkili olmadığını ortaya koymaktadır. Elde edilen veriler ışığında kardeş sayısının değil ailenin çocuklarına verdiği değer ve ayırdıkları zaman daha çok önem teşkil etmekte olabilir. İlgi gösterilmeyen ve önemsenmeyen her birey ileride daha farklı şekilde toplum önüne çıkmaktadır. Önemsenen ve değer gösterilen mutlu çocukların ileride özgüveni artmış, sorumluluk sahibi bireyler olarak topluma katkı getirecekleri söylenebilir. Bu bulgular ile kişiler kardeş yoksunluğundan ya fazla ya da eksik olmasından olumsuz etkilenmedikleri; bunu ebeveynlere olan yakınlık ile veya farklı destek grupları ile telafi ettiği söylenebilir.

Araştırma sonunda ulaşılan bir başka sonuç, katılımcıların depresyon algılarının gelir durumuna göre anlamlı fark oluşturmamasıdır. Dolayısıyla alt, orta

ve üst düzey gelire sahip katılımcıların depresyon algıları benzer yapıda olduğunu söylemek mümkündür. İlgili araştırmalar incelendiğinde, depresyon düzeyinin genel olarak gelir düzeyinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin; Şahin (2021)'in araştırmasında katılımcıların depresyon düzeylerinin aylık gelir kapsamında anlamlı değişiklikler oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca, Cıncıkçı (2020)'nin ebeveyn bireyler üzerine elde ettiği sonuçlarda da bu yönde sonuçlara ulaşılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın genç yetişkinlerin depresyon düzeyleri ile gelir durumu arasındaki ilişkiye yönelik ulaştığı sonuçlar literatür ile zıtlık oluşturmaktadır. Bu durumun sebebi, bu araştırmada genç yetişkinlerin örneklem olarak belirlenmesi olabilir. Genç bireyler, gelir durumundan ziyade hayattan keyif alma düşüncesinde olabileceği için böyle bir sonucu ulaşılmış olabilir.

5.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Alguları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmektedir. Bu kapsamda ilk olarak, araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin korelasyonel ilişkiler ele alınmış, ardından genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının otomatik düşünce algıları ve depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının otomatik düşünceler ve depresyon düzeyleri ile negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, otomatik düşünceler ile depresyon arasında ise pozitif yönlü ilişki olduğu saptanmıştır. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının otomatik düşünceler ve depresyon üzerindeki etkisinin değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık algısının hem otomatik düşünceler hem de depresyon üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.

İlgili araştırmalar incelendiğinde, doğrudan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmanın mevcut olmadığı saptanmıştır. Yapılan araştırmalarda

genel olarak bu değişkenlerden ikisinin ele alındığı saptanmıştır. Dolayısıyla, araştırma kapsamında elde edilen sonuçların literatür açısından önem arz ettiğini söylemek mümkündür. Bu konuya en yakın olarak yapılan araştırma, Ayhan (2019)'ın çalışmasıdır. Ayhan (2019) tarafından yapılan çalışmada, depresyon hastası bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Ulaşılan sonuçlara göre, depresyon hastası bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin otomatik düşünceler ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda, Ayhan (2019)'ın araştırmasının bu araştırma ile paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür. Fakat Ayhan (2019)'ın çalışmasında pozitif yönlü ilişki bulunması, her iki çalışmayı birbirinden ayıran bir detaydır. Ayrıca, Isıtan (2019) tarafından yapılan çalışmada da bu çalışmanın otomatik düşünceler ile depresyon arasındaki ilişkiye yönelik elde ettiği sonuçların benzeri saptanmıştır. Güneş (2016)'ın çalışmasında da Isıtan (2019)'ın çalışmasına denk sonuçlar elde edilmiştir. Şenlik (2020)'in üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada ise bilinçli farkındalık ile depresyon arasında bu çalışmada olduğu gibi anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Orhan (2019) tarafından acil tıp asistanları üzerine yapılan çalışmada da hem Şenlik (2020)'in hem de bu çalışmanın ulaştığı sonuçlara paralel olarak bilinçli farkındalık ile depresyon arasında anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır. Benzer konularda yapılan çalışmalar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, bu çalışmanın genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik elde ettiği sonuçların literatürdeki çalışmalar ile uyumlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmektedir. Araştırmanın alt amaçlarında ise genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi yer almaktadır. Bu bölümde de araştırma amacı kapsamında elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

6.1. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Algılarına Ait Sonuçlar

Araştırma analizlerinde öncelikle, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalıkla davranma, tanımlama ve içsel deneyimleri yargılama boyutlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat gözleme boyutunda erkekler; içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda ise kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar birlikte yaşanan kişilere göre incelendiğinde; genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile tanımlama, gözleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Farkındalıkla davranma boyutunda ise ailesi ile yaşayan genç yetişkinlerin puanları tek kişi yaşayan genç yetişkinlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olarak bulunmuştur.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar meditasyon/yoga yapma durumuna göre değerlendirildiğinde; bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalıkla davranma, tanımlama, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında katılımcıların puanı birbirine denk olarak belirlenmiştir. Gözleme boyutunda ise meditasyon/yoga yapmayan

genç yetişkinlerin puanları meditasyon/yoga yapan genç yetişkinlerin puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Spor yapma durumunun genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarındaki etkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalık algılarına ait farkındalıkla davranma, tanımlama ve içsel deneyimleri yargılama boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile gözleme ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında ise spor yapmayanların puanı, spor yapanların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar psikolojik destek alma durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile tanımlama, gözleme, içsel deneyimleri yargılama boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Farkındalıkla davranma boyutunda psikolojik destek almayanlar; içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda ise psikolojik destek alan katılımcılar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre değerlendirildiğinde; tanımlama ve gözleme boyutlarında katılımcıların puanı birbirine denk olarak belirlenmiştir. Fakat genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılama boyutlarında psikolojik rahatsızlık tanısı almayanlar; içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda ise psikolojik rahatsızlık tanısı alan katılımcıların puanı anlamlı düzeyde yüksek olarak belirlenmiştir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının yaş gruplarına göre incelenmesinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, farkındalıkla davranma boyutunda 33 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanı 23 yaş ve altı ve 24-27 yaş grubundaki katılımcıların puanından daha yüksek belirlenmiştir. Ayrıca, içsel deneyimlerde tepkisizlik boyutunda 23 yaş ve altındaki katılımcıların puanı 33 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından daha yüksek belirlenmiştir. Fakat genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile tanımlama,

gözleme ve içsel deneyimleri yargılama boyutlarında ise yaş grubuna göre anlamlı sonuçlar elde edilememiştir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının eğitim durumuna göre incelenmesinde anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, tanımlama boyutunda lisansüstü mezunu katılımcıların puanı üniversite mezunu katılımcıların puanından daha yüksek belirlenmiştir. Fakat genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalıkla davranma, gözleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında ise eğitim grubuna göre anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar anne eğitim durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalıkla davranma, tanımlama, gözleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında anne eğitim durumunun etkisi yoktur.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar baba eğitim durumuna göre incelendiğinde, anlamlı sonuçlar bulunamamıştır. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile farkındalıkla davranma, tanımlama, gözleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında baba eğitim durumunun etkisi yoktur.

Kardeş sayısının genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarındaki etkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalık algılarına ait toplam puan ile tanımlama, gözleme, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait farkındalıkla davranma boyutunda 4 ve daha fazla kardeşi olanların puanı 2 ve 3 kardeşi olanların puanından, tanımlama boyutunda ise 1 kardeşi olanların puanı 2 ve 3 kardeşi olanların puanlarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları ve buna ait alt boyutlar gelir durumuna göre incelendiğinde, toplam puan ile alt boyutların genelinde anlamlı sonuçlar bulunamamıştır. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık

algılarına ait toplam puan ile farkındalıklı davranma, tanımlama, gözleme ve içsel deneyimleri yargılama boyutlarında gelir durumunun etkisi yoktur. Fakat içsel deneyimlere tepkisizlik boyutunda alt düzeyde gelire sahip katılımcıların puanı, orta düzeyde gelire sahip katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

6.2. Genç Yetişkinlerin Otomatik Düşünceler Algılarına Ait Sonuçlar

Araştırma sürecinde, genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları ve buna ait alt boyutlar çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında cinsiyete dayalı anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fakat yalnızlık/izolasyon boyutunda kadınlar lehine anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları birlikte yaşanan kişilere göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda tek kişi yaşayan ve ailesi ile birlikte yaşayan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları meditasyon/yoga yapma durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda meditasyon/yoga yapan ve yapmayan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Spor yapma durumunun genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, bazı anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Örneğin; kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında spor yapmayan katılımcıların puanı, spor yapan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait

toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, yalnızlık/izolasyon boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları psikolojik destek alma durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, psikolojik destek alan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarına ait puanlar psikolojik destek almayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir.

Otomatik düşünceler algıları psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre incelendiğinde, bazı boyutlarda anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre, psikolojik rahatsızlık tanısı alan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, yalnızlık/izolasyon ait puanlar psikolojik rahatsızlık tanısı almayan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksektir. Fakat kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında ise psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre anlamlı sonuçlar elde edilememiştir.

Yaş grubunun genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, karışıklık ve kaçış fantezileri boyutunda anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, 23 yaş ve altındaki katılımcıların puanı 33 yaş ve üzerindeki katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Eğitim durumunun genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, olumsuz benlik kavramı boyutunda anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, lise ve üniversite mezunu katılımcıların puanı lisansüstü mezunu katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile kafa karışıklığı ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları anne eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda annesi ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları baba eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda babası ilkokul, ortaokul, lise ve üniversite ve üzeri kurumlardan mezun olan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark elde edilememiştir.

Kardeş sayısının genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları üzerindeki etkisi incelendiğinde, olumsuz benlik kavramı ve karışıklık ve kaçış fantezileri boyutlarında anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Buna göre, 2, 3, 4 ve üzerinde kardeşi olan katılımcıların olumsuz benlik kavramı puanı 1 kardeşi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Ayrıca, 2 ve 3 kardeşi olan katılımcıların toplam puanı ile karışıklık ve kaçış fantezileri boyutu puanı 1 kardeşi olan katılımcıların puanından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Fakat genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algıları gelir durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı sonuçlar elde edilememiştir. Bu bağlamda geliri alt, orta ve yüksek olan genç yetişkinlerin otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile olumsuz benlik kavramı, karışıklık ve kaçış fantezileri, kişisel uyumsuzluk ve değişim arzusu, yalnızlık/izolasyon ve vazgeçme ve çaresizlik boyutlarına ait puanlar birbirlerine denktir.

6.3. Genç Yetişkinlerin Depresyon Algılarına Ait Sonuçlar

Araştırma sürecinde, genç yetişkinlerin depresyon algıları çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Yapılan incelemelerde ele alınan ilk değişken cinsiyet olmuştur. Elde edilen bulgular yorumlandığında, genç yetişkinlerin depresyon algılarında anlamlı bir sonuç bulunamamıştır. Bu kapsamda, kadın ve erkek katılımcıların depresyon algılarının denk olduğunu söylemek mümkündür.

Genç yetişkinlerin depresyon algıları birlikte yaşanan kişilere göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark belirlenmemiştir. Dolayısıyla tek yaşayan ve ailesi ile yaşayan katılımcıların depresyon algıları benzer yapıdadır.

Medyasyon/yoga yapma durumunun genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Bu bağlamda, meditasyon/yoga yapan ve yapmayan genç yetişkinlerin depresyon algıları denktir.

Genç yetişkinlerin depresyon algıları spor yapma durumuna göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, spor yapmayan genç yetişkinlerin depresyon algıları, spor yapan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Katılımcıların depresyon algıları psikolojik destek alma durumuna göre ele alındığında, anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, psikolojik destek alan katılımcıların depresyon algıları, psikolojik destek almayan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların depresyon algıları psikolojik rahatsızlık tanısı alma durumuna göre ele alındığında, anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre, psikolojik rahatsızlık tanısı alan katılımcıların depresyon algıları, psikolojik rahatsızlık tanısı almayan katılımcıların depresyon algılarından anlamlı düzeyde yüksektir.

Yaş grubunun genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Bu bağlamda, farklı yaş gruplarında yer alan genç yetişkinlerin depresyon algıları denk olduğu sonucuna varılabilir.

Eğitim durumunun genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Buna göre, lise, üniversite ve lisansüstü mezunu olan genç yetişkinlerin depresyon algıları denk olduğu sonucuna varılabilir.

Genç yetişkinlerin depresyon algıları anne eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark belirlenememiştir. Dolayısıyla annesi ilkokul, ortaokul, lise, üniversite üzerinde kurumlardan mezun olan katılımcıların depresyon algıları benzer yapıdadır.

Genç yetişkinlerin depresyon algıları baba eğitim durumuna göre değerlendirildiğinde, katılımcıların puanlarında anlamlı fark belirlenememiştir. Dolayısıyla babası ilkokul, ortaokul, lise, üniversite üzerinde kurumlardan mezun olan katılımcıların depresyon algıları benzerdir.

Kardeş sayısının genç yetişkinlerin depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, anlamlı sonuç elde edilememiştir. Buna göre, 1, 2, 3, 4 ve üzerinde kardeşi olan genç yetişkinlerin depresyon algılarının denk olduğu sonucuna varılabilir.

Katılımcıların depresyon algıları gelir durumuna göre değerlendirildiğinde, anlamlı fark olmadığı sonucu elde edilmiştir. Dolayısıyla alt, orta ve üst düzey gelire sahip katılımcıların depresyon algıları benzer yapıdadır.

6.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık, Otomatik Düşünceler ve Depresyon Algıları Arasındaki İlişkiye Ait Sonuçlar

Bu araştırmanın temel amacı, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları, otomatik düşünceleri ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmektedir. Bu kapsamda ilk olarak, araştırmanın bağımlı değişkenlerine ilişkin korelasyonel ilişkiler ele alınmış, ardından genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının otomatik düşünce algıları ve depresyon algıları üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir.

Araştırma sonunda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının otomatik düşünceler algılarına ait toplam puan ile alt boyutların tamamı ile negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu kapsamda, katılımcıların bilinçli farkındalık

algıları ile otomatik düşünceleri arasında ters orantı olduğunu söylemek mümkündür. Bu kapsamda, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları artarken otomatik düşünceleri azalmakta; bilinçli farkındalık algıları azalırken otomatik düşünceleri artmaktadır. Ayrıca, genç yetişkinlerin depresyon düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında pozitif yönlü; depresyon düzeyleri ile bilinçli farkındalık algıları arasında ise negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda, genç yetişkinlerin depresyon düzeyleri artarken otomatik düşünceleri de artış göstermekte; bilinçli farkındalık algıları ise azalmaktadır. Aynı zamanda, genç yetişkinlerin depresyon düzeyleri azalırken otomatik düşünceleri de azalmakta; bilinçli farkındalık algıları ise artmaktadır.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının otomatik düşünceler ve depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesinde, çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algıları otomatik düşüncelerini etkilemektedir. Ayrıca, genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarına ait alt boyutların tamamı bağımsız olarak da otomatik düşünceleri etkilemektedir. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık algılarının depresyon üzerindeki etkisi incelendiğinde anlamlı etki tespit edilmiştir. Ayrıca, farkındalıkları tanıma, gözlemlene, içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutları bağımsız olarak depresyon düzeyini etkilerken tanımlama boyutunda anlamlı etki bulunamamıştır. Elde edilen sonuçlar bütünsel olarak değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık algısının otomatik düşünceler ve depresyon algısını yordadığı söylenebilir.

ÖNERİLER

- Bu çalışmanın örneklem grubu genç yetişkinler ile sınırlanmaktadır.Yapılan farklı çalışmalarda ergen ve yetişkin yaş grubu literatüre katkı sağlayacaktır.
- Otomatik düşünceler ile ilgili nitel ve nicel çalışmaların artırılması ve otomatik düşüncelere neden olan durumların incelenmesi bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu arttıracaktır.
- Depresyon tanısı almış bireylerde otomatik düşünceleri belirleyip bilişsel davranışçı terapide ilerlemek faydalı olacaktır .Buna ek olarak bilinçli farkındalık temelli terapiler kişinin yaşamında değişim ve ilerlemesinde önemli yer tutabilmektedir.
- Bilinçli farkındalık temelli eğitimler ve bilinçli farkındalık temelli terapilerde kişi o anın deneyimini yaşamaktadır .Bu açıdan zihninden geçen düşünceleri yargılamadan kabul etmesi gelişim açısından oldukça değerli olacaktır.
- Bilinçli farkındalık ile ilgili Türkiye’de yapılan çalışmalar oldukça azdır bu konuda daha fazla araştırma yapılmalıdır .Ek olarak bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler ile ilgili kaynak sayısı arttırılabilir.
- Düşük bilinçli farkındalık becerilerine sahip bireylerde olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon riski artmaktadır .Bu konuda eğitimler ve bireysel terapide bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesine yer verilmelidir.

KAYNAKÇA

- Akça, T. (2019). Migren tanılı hastalarda baş ağrısının ve depresyon varlığının günlük aktivite kaybına etkisi (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Akkoyunlu, S., Türkçapar, M.H. (2013). Bir teknik: yüzleştirme tedavisi. Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar, 2:121-128.
- Aktepe, İ., Tolan, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. Yıl 2020, Cilt 12, Sayı 4, 534 - 561, 28.12.2020.
- Aktepe, İ., Tolan, Ö.(2020) Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar; Adana 534-561.
- Altun, İ. K. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta metakognisyonlar ve otomatik düşünceler (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Trabzon.
- Ameli, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ameli, R. (2016). 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Arıç, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde depresyonun yordayısı olarak duygusal zeka ve duyguları ifade etme (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Biruni Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arkoç, M. (2019). Üniversite öğrencilerinde sporun depresyon, anksiyete ve umutsuzluk düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi, 8(2), 73-86.
- Atalay, Z. (2019). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Aydemir, Ö., Köroğlu, E. (2000). Psikiyatride Kullanılan Klinik Ölçekler, Hekimler Yayın Birliği Yayını, Ankara, 121-122 .
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, (47), 241-269.
- Aydoğan, G. (2021). Evli bireylerin evlilik doyumlarının psikolojik iyi oluş, eş desteği, bilinçli farkındalık düzeyleri ve bazı kişisel değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Ayhan, M. Ö. (2019). Depresyon hastalarında bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Babahanoğlu, R. (2016). Sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Konya örneği) (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Bal, B. (2018). Epilepsi tanılı çocuklarda ve annelerinde anksiyete depresyon sıklığı ile ebeveyn tutumunun bu çocuklardaki anksiyete depresyon üzerine etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul.
- Bal, F. & Alkoç, Ö. D. (2020). Aleksitimik Belirtilerin Yordanmasında Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Ruminasyonun Rolünün İncelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(27), 353-369.
- Batchelor, S. (1994). *The awakening of the West: The encounter of Buddhism and Western culture*. Berkeley, CA: Parallel Press.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects* (Vol. 32). University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression Causes and Treatment*. Philadelphia, PA University of Pennsylvania Press.
- Beck, J. (2001). *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler Ve Ötesi*. (Çev. N Hisli Şahin), (Çev. Ed. F. Balkaya, A İlden Koçkar), Türk Psikologlar Derneği Yayınları. Ankara, 2006.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Bıyıklı, İ. (2019). Yetişkin bireylerde depresyon ve sosyal kaygı düzeyi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Devins, G. et al. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol (New York)*, 11:230-241
- Blackburn, R. (1996). *Legal and Criminological Psychology*.
- Bleichmar, H. B. (1996). Some subtypes of depression and their implications for psychoanalytic treatment. *The International journal of psycho-analysis*, 77, 935- 961.

- Bodhi, B. (2011) What does mindfulness really mean? a canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12:19-39.
- Bodhi, B. trans.(2000). The connected discourses of the Buddha: A new translation of theSamyutta Nikaya. Boston, MA: Wisdom.
- Brenner, C. (1991). A psychoanalytic perspective on depression. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 39(1), 25–43.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007a). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq*, 18:211-237.
- Brown, K.W., Ryan, R.M., Creswell, J.D. (2007b). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychol Inq*, 18:272-281.
- Cansever, E. E. (2021). Ergenlerin olumsuz otomatik düşüncelerinin, yaşam doyumlarına etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Cayoun, B. A. (2011). Mindfulness-integrated CBT: Principles and practice. Wiley-Blackwell.
- Chiesa, A., Calati, R. & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449–464.
- Cıncıkçı, A. (2020). 0-24 ay arası çocuk sahibi olan ebeveynlerin uyku kalitesi anksiyete-depresyon ve yeme tutumu arasındaki ilişki (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Kahramanmaraş.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression. New York Wiley.
- Cormier, S., Nurius, P. S., ve Osborn, C. J. (2009). Interviewing and change strategies for helpers. (6. Baskı). USA: Brooks/Cole, Cengage Learning.
- Curun, N. (2021). Üniversitede öğrenim gören sporcuların bilinçli farkındalık düzeyi ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çavuş, M. (2020). Acil servise iş kazası ile başvuran; gündüz vardiyası çalışanlarında gün içi uykululuk durumu ve depresyon durumunun epworth

gün içi uykululuk skalası ve beck depresyon ölçeği ile değerlendirilmesi (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Manisa.

Dağ, D. G. (2017). Kolorektal kanser cerrahisi uygulanan hastalarda yoganın yaşam doyumu ve depresyona etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Davison G. C, Neale, J. M. (2004). Anormal Psikolojisi (7. Basım) (Çev.Ed. İhsan Dağ) içinde (213-234). Ankara: Türk Psikologlar Derneği. (Orijinal çalışma basım tarihi 1998).

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33–43.

Demez, H. (2016). Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Demir, F. (2018). 10-12 yaş arasındaki çocukların evlilik çatışması algısı, saldırganlık ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7:98-118.

Demir, V., Gündoğan, N.A. (2018.) Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19: 46-66. Walsh, F. (2012). Family Resilience: Strengths Forged through Adversity. In F.

Demirer, E. (2015). Reem nöropsikiyatri merkezi'nin üç şubesine depresyon şikayetiyle başvuran kadınların çocukluk çağı travması açısından depresyon düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Dozois, D. J. A., & Beck, A. T. (2008). Cognitive schemas, beliefs and assumptions. In K. S. Dobson & D. J. A. Dozois (Eds.), *Risk factors in depression* (pp. 121–143). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00006-X>

Dozois, D. J. A., Dobson, K. S., & Ahnberg, J. L. (1998). A psychometric evaluation of the Beck Depression Inventory–II. *Psychological Assessment*, 10(2), 83–89

Dymond, S., & Barnes, D. (1997). Behavior–analytic approaches to self-awareness. *The Psychological Record*, 47(2), 181–200.

- Elder, B. L., & Mosack, V. (2011). Genetics of depression: an overview of the current science. *Issues in mental health nursing*, 32(4), 192-202. 61. Holmans, P., Weissman, M., Zubenko
- Er, A. C. (2018). Özel eğitimde çalışan öğretmenlerin otomatik düşüncelerinin tükenmişlik düzeyi ve iş doyumunu ile ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin, D. A. (2013). Ankara'da yaşayan ilköğretim öğrencilerinde olumsuz otomatik düşüncelerin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eriş, K. (2017). Otomatik düşüncelerin ve irrasyonel inanışların obsesif kompulsif belirtiler ve depresyon arasındaki aracı değişken rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erman, M. Y. (2021). Sporcuların bilinçli farkındalık ile zihinsel antrenman beceri ve teknik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş.
- Ersan, E., Abay, E. (2001). Depresyonun genetik nedenleri. *Duygu durum dizisi*.;6:277 82.
- Fennel, M. (1996). Depression, In Hawton, K. (Ed.). *Cognitive Behaviour Therapy For Psychiatric Problems*, (169-235), New York: Oxford University Press
- Field, A. (2000). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: Sage Publications.
- Fennell, M. J. V. (1989). Depression. In K. Hawton, P. M. Salkovskis, J. Kirk, & D. M. Clark (Eds.), *Cognitive behaviour therapy for psychiatric problems: A practical guide* (pp. 169–234). Oxford University Press.
- Fields, R. (1992). *How the swans came to the lake: A narrative history of Buddhism in America*. Boston: Shambhala.
- Freeman, A., & Dattilio, F. M. (Eds.). (1992). *Comprehensive casebook of cognitive therapy*. Plenum Press.
- Fulton, C. L. (2016). Mindfulness, self-compassion, and counselor characteristics and session variables. *Journal of Mental Health Counseling*, 38(4), 360–374
- Germer, C. (2009). *The Mindful Path to Self-compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York, Guilford Press.
- Germer, C. K. (2013). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–35). The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

- Germer, C.K., Siegel, R.D., Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*, 2nd ed. New York, Guilford Press
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263–279.
- Goldstein, J. (1987). *The experience of insight*. Boston:Shambhala.
- Goldstein, J. (2002). *One dharma: The emerging Western Buddhism*. San Francisco: HarperSanFrancisco.
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom*. Boston: Shambhala.
- Greenberg, D. (2015). *The Link Between Cognitive Behavior Therapy and Positive Psychology*. Erişim tarihi: 15 Ekim 2018, <https://beckinstitute.org/the-link-between-cognitive-behavior-therapy-and-positive-psychology/>
- Grossman, P. (2010). Mindfulness for psychologists: Paying kind attention to the perceptible. *Mindfulness*, 1(2), 87–97.
- Gündüz, H. (2016). Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, U. (2019). Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Güneş, R. (2016). Sürekli kaygı ve sürekli depresyon ile algılanan ana baba tutum boyutları arasındaki ilişki: Otomatik düşünce ve üstbilginin aracı rolleri (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press
- Hanh, T.N. (1976), *The Miracle of Mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Harris R (2016) *ACT’i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç* (Çeviri HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık
- Isıtan, G. (2018). Çocuklarda anne baba tutumlarının otomatik düşünceler mutluluk ve depresyon düzeyleriyle ilişkilerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Işık, E., Işık, U., Taner, Y. (2013). *Çocuk, Ergen, Erişkin ve Yaşlılarda Depresif ve Bipolar Bozukluklar*; Ziraat Gurup Matbaacılık, Ankara.

- J Schlieter · (2017). Buddhist insight meditation (Vipassanā) and Jon Kabat-Zinn's "Mindfulness-based Stress Reduction": an example of dedifferentiation of religion and medicine? Pages 447-463 .
- Kabat-Zinn, J. (1990) Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University Of Massachusetts Medical Center. New York, Delta.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness: The heart of rehabilitation. In Leskowitz, E. (Ed.), Complementary and alternative medicine in rehabilitation (pp. xi-xv). Saint Louis:Churchill Livingstone.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. Clin Psychol (New York), 10:144- 156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness. New York: Hyperion.
- Karagülle, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde kişilerarası bağımlılık, kimlik yönelimleri ve depresyon (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kartal, E. (2021). Çocukluk çağı travmalarının depresyon ve anksiyete ile ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kathleen, A., Garrison, Juan F., Santoyo, Jake H. Davis, Thomas A. Thornhill, IV, Catherine E. Kerr, and Judson, A. Brewer (2013). Effortless awareness: using real time neurofeedback to investigate correlates of posterior cingulate cortex activity in meditators' self report. Front Hum Neurosci. 2013; 7: 440.
- Kaya, M. E. (2021). Özel gereksinimli bireylerle çalışan öğretmenlerin bilinçli farkındalık temelli öz yeterlik düzeyleri ile bazı değişkenlerin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kornfield, J. (2009). The wise heart: A guide to the universal teachings of Buddhist psychology. New York, NY: Bantam Books.
- Kovacks, Rush., Areon, Beck. (Çev. İ.Savaşır, S.Batur). (2003). Bilişsel-Davranışçı Terapiler. . Türk Psikologlar Derneği Yayınları, Ankara.
- Köknel, Ö. (2005). Depresyon: Ruhsal Çöküntü. Altın Kitapları Yayınevi, İstanbul
- Koroğlu, E., ed. (2000). Amerikan Psikiyatri Birliği. DSM- IV-TR Tanı Ölçütleri, 2. Baskı. Ankara: Hekimler Yayın Birliği, 151-63.
- Körükcü, Ö. ve Kukul, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı . Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry; 7(1):68-80

- Kubler-Ross, E. (1969). *On Death and Dying* New York, Mac Millan.
- Kurt, H. (2021). Sosyal hizmet kurumlarında çalışan meslek elemanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lang, P. J., Davis, M., & Ohman, A. (2000). Fear and Anxiety: Animal Models and Human Cognitive Psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61, 137-159.
- Lang, P. J., Davis, M., & Ohman, A. (2000). Fear and Anxiety: Animal Models and Human Cognitive Psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, 61, 137-159.
- Levine, L. J., Lench, H. C., Kaplan, R. L., & Safer, M. A. (2012). "Accuracy and artifact: Reexamining the intensity bias in affective forecasting": Correction to Levine et al. (2012). *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(5), 772.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association.
- Matchim, Y., Armer, J.M., Stewart, B.R. (2011). Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncol Nurs Forum*, 38:61-71
- Mithen, S.(1994) From domain specific to generalized intelligence: a cognitive interpretation of the Middle/Upper Palaeolithic transition. In *The Ancient Mind: Elements of Cognitive Archaeology*, (Eds. C Renfrew, EBW Zubrow):29-39. Cambridge, Cambridge University Press.
- Naveen, K.D., Sudhakar, T.P. (2013). Prevalence of cognitive impairment and depression among elderly patients attending the medicine outpatient of a tertiary care hospital in South India. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 1(4), 359-364.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to Depression and Their Effects on the Duration of Depressive Episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569-582.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B.E. and Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3, 400-424.
- Olchanski, N., McInnis Myers, M., Halseth, M., Cyr, P. L., Bockstedt, L., Goss, T. F., & Howland, R. H. (2013). The economic burden of treatment-resistant depression. *Clinical therapeutics*, 35(4), 512-522.

- Orhan, A. F. (2019). Acil tıp asistanlarında bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma tarzları ve depresyon arasındaki ilişki (Yayınlanmamış tıpta uzmanlık tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İstanbul..
- Oruç, T. (2013). Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Öden, B. (2019). Yaşlı bireylerde sosyoekonomik statüye göre serbest zaman alışkanlıklarının ve geriatrik depresyonun değerlendirilmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Ögel, K. (2005). Madde kullanım bozuklukları epidemiyolojisi. Türkiye Klinikleri J Int Med Sci, 1 (47), 61-64.
- Ögel, K. (2012). Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özmen, E., Taşkın, E.O. (2007). Poliklinik uygulamalarında psikoterapötik girişimler. Psikiyatri Temel Kitabı. 2. Baskı, (Koroğlu E, Güleç C (ed.), Ankara, HYB Basım Yayın, 562-570.
- Öztürk O., Uluşahin A., (2008). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları, yenilenmiş 11. Baskı, cilt 1, Ankara.
- Öztürk, M.O. (1989). Psikanaliz ve Psikoterapi (2.baskı-1989 / Evrim)
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z. (2019). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., & Ögel, K. (2013). The Effects of a Mindfulness and Acceptance Based (Education) Program on University Students' Perceived Stress and Test Anxiety. Oral presentation. In First International Conference on Mindfulness (ICM), Sapienza University of Rome, May (pp. 8-12)
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224-235.
- Özyurt, B. (2020). Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Padesky, C. A. & Mooney K. A. (2012). Strengths-Based Cognitive–Behavioural Therapy: A Four-Step Model to Build Resilience. Clinical Psychology and Psychotherapy. 19, 283-290

- Perls, F.S. (1969) Gestalt Therapy Verbatim. Real People Press, Lafayette.
- Pollak, S.M., Pedulla, T., Siegel, R.D. (2019). Mindfulness Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri (Çeviri Ed. B Uzun). İstanbul, APAMER Psikoloji Yayınları.
- Raingruber, R. (2007). The effectiveness of tai chi, yoga, meditation, and reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues Ment Health Nurs*, 28:1141-1155.
- Rajkowska, G.(2006). Anatomic Pathology. In: Stein DJ, Kuffer DJ, Schatzberg AF, eds. *Mood Disorders Text Book*. Washington: American Psychiatric Publishing;179-95.
- Salğar, A. (2016). Şiddet gören ve görmeyen kadınların otomatik düşünce ve somatizasyon düzeylerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seber, G., Dilbaz, N., Kaptanoğlu, C., ve Tekin, D. (1993). Umutsuzluk Ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirliği. *Kriz Dergisi*, 1(3), 139-142.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A. ve ark. (2006). Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62:373-86.
- Siegel, R.D., Germer, C.K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from *Clinical Handbook of Mindfulness*, 1. Baskı, F. Didonna (Ed), New York: Springer Publishing
- Siegel, R.D., Germer, C.K., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from? In *Clinical Handbook of Mindfulness* (Eds F. Didonna):17-35. New York, Springer.
- Sinanoğlu, B. (2016). Lise son sınıf öğrencilerinin depresyon, anksiyete belirtileri ve olumsuz otomatik düşüncelerin taranması (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, E. (2021). Üniversite öğrencilerinde depresyon, umutsuzluk, bilişsel esneklik ve affetmenin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şahin, H. (2017). Evli bireylerin otomatik düşünce kalıplarının evlilik uyumu üzerindeki etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Sebhattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şengel, C. (2017). Üniversite ya da yüksek okul (2 yıllık) mezunu çalışan evli kadınların depresyon durumunun belirlenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Şenlik, D. S. (2020). Üniversite öğrencilerinin akademik ertelemelerinde depresyon, kaygı, stres ve bilinçli farkındalık düzeylerinin rolü (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şirin ve Izgar,(2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki , Cilt 12, Sayı 1, 254 – 266
- Tayfur, Ş .N. (2018). Üniversite öğrencilerinde beden algısı, yeme tutumu ve depresyon düzeyinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Taylor, D., & Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. Oxford textbook of psychotherapy, 127-136.
- Taylor, D., & Richardson, P. (2005). The psychoanalytic/psychodynamic approach to depressive disorders. Oxford textbook of psychotherapy, 127-136.
- Thera, N. (1962) The Heart of Buddhist Meditation. Weiser, New York.
- Türkçapar, M.H., Sungur, M., Sargın, E. (2009). Bilişsel davranışçı terapiler. In Psikoterapi Yöntemleri (Eds E Köroğlu, MH Türkçapar):115-116.
- Türkçapar, M.H. (2007). Bilişsel Terapi- Temel İlkeler ve Uygulama, 7.Baskı. Ankara, Hyb Yayıncılık.
- Vural, C. & Okan, İ. (2021). Sporda Bilinçli Farkındalık: Atıcılık Spor Branşları Üzerine Bir Araştırma. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 4(2), 265-273.
- Walsh, F. (2012). Family Resilience: Strengths Forged through Adversity. In F. Walsh (Ed.), Normal Family Processes (pp. 399-427). New York: Guildford Press.
- Walsh, R. (1977). Initial meditative experiences: I. Journal of Transpersonal Psychology, 9, 151–192. Walsh, R. (1978). Initial meditative experiences: II. Journal of Transpersonal Psychology, 10, 1–28. Walsh, R. (1980). The consciousness disciplines and the behavioral sciences: Questions of comparison and assessment. American Journal of Psychiatry, 137, 663–673.
- Weissman, A.N. and Beck, A.T. (1978) Development and validation of the Dysfunctional Attitude Scale: A preliminary investigation. Annual Meeting of the American Educational Research Association, Toronto.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K.R., Chroniak, C., Durazo, R., Mathews, H.L. (2008). Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. Brain Behav Immun, 22:969-981.
- Yalçın, Ç. Z. (2017). Gebelikte alınan doğuma hazırlık eğitimi, algılanan sosyal destek ve sosyodemografik faktörlerin prenatal ve postpartum depresyona etkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yavuz, D. (2019). Sağlık alışanlarının anksiyete ve depresyon düzeylerinin Cenevre Duygusal Veritabanı görselleri kısa formunun değerlik ve uyarılma dereceleri üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yazıcı, E. C. (2020). Üniversite ğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Yetkin ve zgen, 2007 Tarihsel Bakış İçinde Depresyon. türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi Psikiyatri, 2007; 3(47):1-5.



EKLER

Beck Depresyon Ölçeği

Hastanın Soyadı, Adı:..... Tarih:.....

1

(0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

- (1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
- (2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
- (3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2

(0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

- (1) Gelecek için karamsarım.
- (2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
- (3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3

(0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

- (1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.
- (2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
- (3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

4

(0) Herşeyden eskisi kadar zevk alıyorum.

- (1) Birçok şeyden eskiden olduğu gibi zevk alamıyorum.
- (2) Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
- (3) Herşeyden sıkılıyorum.

5

- (0) Kendimi herhangi bir biçimde suçlu hissetmiyorum.
- (1) Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
- (2) Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
- (3) Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.

6

- (0) Kendimden memnunum.
- (1) Kendimden pek memnun değilim.
- (2) Kendime kızgınım.
- (3) Kendimden nefrete ediyorum.

7

- (0) Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.
- (1) Hatalarım ve zayıf taraflarım olduğunu düşünmüyorum.
- (2) Hatalarımdan dolayı kendimden utanıyorum.
- (3) Herşeyi yanlış yapıyormuşum gibi geliyor ve hep kendimi kabahat buluyorum.

8

- (0) Kendimi öldürmek gibi düşüncülerim yok.
- (1) Kimi zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm oluyor ama yapmıyorum.
- (2) Kendimi öldürmek isterdim.
- (3) Fırsatını bulsam kendimi öldürürüm.

9

- (0) İçimden ağlamak geldiği pek olmuyor.
- (1) Zaman zaman içimden ağlamak geliyor.
- (2) oğu zaman ağlıyorum.
- (3) Eskiden ağlayabilirdim ama Şimdi istesem de ağlayamıyorum.

10

- (0) Her zaman olduğumdan daha canı sıkkın ve sinirli değilim.
- (1) Eskisine oranla daha kolay canım sıkılıyor ve kızıyorum.
- (2) HerŐey canımı sıkıyor ve kendimi hep sinirli hissediyorum.
- (3) Canımı sıkın Őeylere bile artık kızamıyorum.

11

- (0) BaŐkalarıyla görüşme, konuşma isteğimi kaybetmedim.
- (1) Eskisi kadar insanlarla birlikte olmak istemiyorum.
- (2) Birileriyle görüşüp konuŐmak hiç içimden gelmiyor.
- (3) Artık evremde hiçkimseyi istemiyorum.

12

- (0) Karar verirken eskisinden fazla güçlük çekmiyorum.
- (1) Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.
- (2) Eskiye kıyasla karar vermekte çok güçlük çekiyorum.
- (3) Artık hiçbir konuda karar veremiyorum.

13

- (0) Her zamankinden farklı göründüğümü sanmıyorum.
- (1) Aynada kendime her zamanklinden kötü görünüyorum.
- (2) Aynaya baktığımda kendimi yaŐlanmış ve çirkinleŐmiş buluyorum.
- (3) Kendimi çok çirkin buluyorum.

14

- (0) Eskisi kadar iyi iş güç yapabiliyorum.
- (1) Her zaman yaptığım işler şimdi gözümde büyüyor.
- (2) Ufacık bir işi bile kendimi çok zorlayarak yapabiliyorum.
- (3) Artık hiçbir iş yapamıyorum.

15

- (0) Uykum her zamanki gibi.
- (1) Eskisi gibi uyuyamıyorum.
- (2) Her zamankinden 1-2 saat önce uyanıyorum ve kolay kolay tekrar uykuya dalamıyorum.
- (3) Sabahları çok erken uyanıyorum ve bir daha uyuyamıyorum.

16

- (0) Kendimi her zamankinden yorgun hissetmiyorum.
- (1) Eskiye oranla daha çabuk yoruluyorum.
- (2) Her şey beni yoruyor.
- (3) Kendimi hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun ve bitkin hissediyorum.

17

- (0) İştahım her zamanki gibi.
- (1) Eskisinden daha iştahsızım.
- (2) İştahım çok azaldı.
- (3) Hiçbir şey yiyemiyorum.

18

- (0) Son zamanlarda zayıflamadım.
- (1) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 2 Kg verdim.
- (2) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 4 Kg verdim.
- (3) Zayıflamaya çalışmadığım halde en az 6 Kg verdim.

19

- (0) Sağlığımla ilgili kaygılarım yok.
- (1) Ağrılar, mide sancıları, kabızlık gibi Őikayetlerim oluyor ve bunlar beni tasalandırıyor.
- (2) Sağlığımın bozulmasından çok kaygılanıyorum ve kafamı başka Őeylere vermekte zorlanıyorum.
- (3) Sađlık durumum kafama o kadar takılıyor ki, baŐka hiçbir Őey dűŐünemiyorum.

20

- (0) Sekse karşı ilginde herhangi bir değişiklik yok.
- (1) Eskisine oranla sekse ilgim az.
- (2) Cinsel isteğim çok azaldı.
- (3) Hiç cinsel istek duymuyorum.

21

- (0) Cezalandırılması gereken Şeyler yapığımı sanmıyorum.
- (1) Yaptıklarımın dolaylı cezalandırılabilceğimi dűŐünüyorum.
- (2) Cezamı çekmeyi bekliyorum.
- (3) sanki cezamı bulmuŐum gibi geliyor.

Toplam BECK-D skoru:.....

EK 2 OTOMATİK DÜŞÜNCELER ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin zaman zaman aklına gelen bazı düşünceler sıralanmıştır. Lütfen her birini okuyarak, bu düşüncelerin SON BİR HAFTA içinde aklınızdan ne kadar sıklıkla geçtiğini işaretleyiz. Lütfen her bir maddeyi dikkatle okuyunuz ve maddelerin yanındaki uygun sayıyı aşağıdaki şıkları dikkate alarak işaretleyiniz.

1. Hiç aklımdan geçmedi
2. Ender olarak aklımdan geçti
3. Arada sırada aklımdan geçti



Ne kadar aklınızdan geçti?	Hiç	Ender	Ara-Sıra	Sık Sık	Her Zaman
1. Tüm dünya bana karşıymış gibi geliyor	1	2	3	4	5
2. Hiç bir işe yaramıyorum	1	2	3	4	5
3. Neden hiç başarılı olamıyorum	1	2	3	4	5
4. Beni hiç kimse anlamıyor	1	2	3	4	5
5. Başkalarını düş kırıklığına uğrattığım oldu	1	2	3	4	5
6. Devam edebileceğimi sanmıyorum	1	2	3	4	5
7. Keşke daha iyi bir insan olsaydım	1	2	3	4	5
8. Öyle güçsüzüm ki ...	1	2	3	4	5
9. Hayatım istediğim gibi gitmiyor	1	2	3	4	5
10. Kendimi düş kırıklığına uğrattım	1	2	3	4	5
11. Artık hiçbir şeyin tadı kalmadı	1	2	3	4	5
12. Artık dayanamayacağım	1	2	3	4	5
13. Bir türlü harekete geçemiyorum	1	2	3	4	5
14. Neyim var benim	1	2	3	4	5
15. Keşke başka bir yerde olsaydım	1	2	3	4	5
16. Hiçbir şeyin iki ucunu bir araya getiremiyorum	1	2	3	4	5
17. Kendimden nefret ediyorum	1	2	3	4	5
18. Değersiz bir insanım	1	2	3	4	5
19. Keşke birden yok olabilseydim	1	2	3	4	5
20. Ne zorum var benim	1	2	3	4	5
21. Hayatta hep kaybetmeye mahkûmum	1	2	3	4	5
22. Hayatım karmakarışık	1	2	3	4	5
23. Başarısızım	1	2	3	4	5
24. Hiç bir zaman başaramayacağım	1	2	3	4	5
25. Kendimi çok çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
26. Bir şeylerin değişmesi gerek	1	2	3	4	5
27. Bende mutlaka bir bozukluk olmalı	1	2	3	4	5
28. Geleceğim kasvetli	1	2	3	4	5
29. Hiç bir şey için uğraşmaya değmez	1	2	3	4	5
30. Hiçbir şeyi bitiremiyorum	1	2	3	4	5

EK 3: BEŞ BOYUTLU BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BBBFÖ)

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen

derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen kendi fikrinizi yansıtan ve size en uygun ve yakın gelen

sayıyı cümlelerin önündeki boşluklara yazınız.

1 2 3 4 5 Kesinlikle doğru değil Nadiren doğru Bazen doğru Çoğunlukla doğru
Her zaman doğru

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

___ 2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.

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

___ 4. Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarımla.

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

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

duyarlıyım.

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

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

dikkatim dağılmış olur.

___ 9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.

___ 10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur

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

etkilediklerini fark ederim.

- ___ 12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.
- ___ 13. Dikkatim kolay dağılır.
- ___ 14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.
- ___ 15. Saçlarımın arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.
- ___ 16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.
- ___ 17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.
- ___ 18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.
- ___ 19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.
- ___ 20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.
- ___ 21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.
- ___ 22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam
- ___ 23. Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatiğe bağlanmışım gibime geliyor.
- ___ 24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissederim.

___ 25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmem gerektiğini söylerim.

___ 26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.

___ 27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.

___ 28. Ne yaptığıma çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.

___ 29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.

___ 30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmem gerektiğini düşünürüm.

___ 31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.

___ 32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.

___ 33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.

___ 34. Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatikçe bağlanmış gibi yaparım.

___ 35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.

___ 36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.

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

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

___ 39. Mantiğa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam



