

# PROCEEDING BOOK



ÜSKÜP  
4 - 7 Nisan 2024

## BALKAN 11. ULUSLARARASI SOSYAL BİLİMLER KONGRESİ



BALKAN 11th INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL SCIENCES  
APRIL 4 - 7, 2024  
SKOPJE

Published by Academy Global Publishing House



[www.balkankongresi.org](http://www.balkankongresi.org)



*BALKAN 11TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL SCIENCES  
APRIL 4 - 7, 2024  
SKOPJE*

*Edited By  
PROF. DR. SUYATNO*

**CONGRESS ORGANIZING BOARD**

*HEAD OF CONFERENCE : Prof. Dr. Ali Bilgili  
Head of Organizing Board: Assit. Prof. Dr. Gültekin Gürçay  
Organizing Committee Member: Dr. Amaneh Manafidizaji  
Organizing Committee Member: Prof. Dr. Hülya Çiçek  
Organizing Committee Member: Prof. Dr. Naile Bilgili  
Organizing Committee Member: Prof. Dr. Başak Hanedan  
Organizing Committee Member.: Prof. Dr. Dwi Solisworo  
Organizing Committee Member.: Prof. Dr. Raihan YUSOPH  
Organizing Committee Member: Prof. Dr. Hajar HUSEYNOVA  
Organizing Committee Member: Doç. Dr. Elif Akpınar Külekçi  
Organizing Committee Member: Aynur Əliyeva  
Organizing Committee Member: Doç. Dr. Nazikə Abdullazadə  
Organizing Committee Member: Dr. Mehdi Meskini Heydarlou*

*All rights of this book belong to Academy Global Publishing House  
Without permission can't be duplicate or copied.  
Authors of chapters are responsible both ethically and juridically.  
Academy Global–2024©*

*Issued: 15.05.2024  
ISBN: 978-625-6830-98-1*

## *CONFERENCE ID*

---

### **BALKAN 11TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON SOCIAL SCIENCES**

#### **DATE – PLACE**

**APRIL 4 - 7, 2024**

**SKOPJE**

#### **ORGANIZATION**

**ACADEMY GLOBAL CONFERENCES & JOURNALS**

#### **EVALUATION PROCESS**

**All applications have undergone a double-blind peer review process.**

#### **PARTICIPATING COUNTRIES**

**Turkey - Malaysia. United Arab Emirates - Spain – Japan- Nigeria- India - Italy- Ghana- UK- Iran- Egypt- China- Kazakhstan- Indonesia- Lebanon- Bangladesh - Philippines- West Africa- Pakistan- Nepal - Thailand- Hungary- Portugal- Morocco- Australia- Georgia- Maldives. Ukraine – Germany – Greece – Russia – Tajikistan - Iraq- Algeria- Azerbaijan- Sweden – France**

#### **PRESENTATION**

**Oral presentation**

#### **ASSOCIATION & ACADEMIC INCENTIVES :**

**In the conference 107 papers have been presented by Turkish participants and 156 papers by foreign participants.**

**Members of the organizing committees of the conference perform their duties with an "official assignment letter"**

#### **LANGUAGES**

**Turkish, English, Russian, Persian, Arabic**

## Scientific & Review Committee

---

- Prof. Dr. Ali BİLGİLİ – Türkiye  
Prof. Dr. Naile BİLGİLİ – Türkiye  
Prof. Dr. Başak HANEDAN – Türkiye  
Prof. Dr. Hülya Çiçek KANBUR – Türkiye  
Prof. Dr. Emine KOCA – Türkiye  
Prof. Dr. Fatma KOÇ – Türkiye  
Prof. Dr. Bülent KURTIŞOĞLU – Türkiye  
Prof. Dr. Hajar Huseynova – Azerbaijan  
Prof. Dr. Dwi SULISWORO – Indonesia  
Prof. Dr. Natalia LATYGINA – Ukraina  
Prof. Dr. Yunir ABDRAHIMOV – Russia  
Prof. Muntazir MEHDI – Pakistan  
Prof. Dr. Raihan YUSOPH – Philippines  
Prof. Dr. Akbar VALADBİGİ – Iran  
Prof. Dr. F. Oben ÜRÜ – Türkiye  
Prof. Dr. T.Venkat Narayana RAO – India  
Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ – Türkiye  
Prof. Dr. Mustafa BAYRAM – Türkiye  
Prof. Dr. Saim Zeki BOSTAN – Türkiye  
Prof. Dr. Hyeonjin Lee – China  
Assoc. Prof. Dr. Abdulsemet AYDIN – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Mehmet Fırat BARAN - Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Dilorom HAMROEVA - Ozbekstan  
Assoc. Prof. Dr. Abbas GHAFFARI – Iran  
Assoc. Prof. Dr. Yeliz ÇAKIR SAHİLLİ - Türkiye  
Assoc. Prof. Ivaylo STAYKOV - Bulgaria  
Assoc. Prof. Dr. Dini Yuniarti – Indonesia  
Assoc. Prof. Dr. Ümit AYATA – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Okan SARIGÖZ – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Eda BOZKURT – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Ahmet TOPAL – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Abdulkadir Kırbaş – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Mesut Bulut – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Fahriye Emgili – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Sandeep GUPTA – India  
Assoc. Prof. Dr. Veysel PARLAK – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Mahmut İSLAMOĞLU – Türkiye  
Assoc. Prof. Dr. Nazile Abdullazade – Azerbaijan  
Assist. Prof. Dr. Göksel ULAY – Türkiye  
Assist. Prof. K. R. PADMA – India  
Assist. Prof. Dr. Omid AFGHAN - Afghanistan  
Assist. Prof. Dr. Maha Hamdan ALANAZİ - Saudi Arabia  
Assist. Prof. Dr. Dzhakipbek Altaevich ALTAYEV - Kazakhstan

Assist. Prof. Dr. Amina Salihi BAYERO – Nigeria  
Assist. Prof. Dr. Baurcan BOTAKARAEV - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Ahmad Sharif FAKHEER - Jordania  
Assist. Prof. Dr. Gültekin GÜRÇAY – Turkiye  
Assist. Prof. Dr. Dody HARTANTO - Indonesia  
Assist. Prof. Dr. Mehdi Meskini HEYDALOU – Iran  
Assist. Prof. Dr. Bazarhan İMANGALIYEVA - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Keles Nurmaşılı JAYLIBAY - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Mamatkuli JURAYEV – Ozbekistan  
Assist. Prof. Dr. Kalemkas KALIBAEVA – Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Bouaraour KAMEL – Algeria  
Assist. Prof. Dr. Alia R. MASALİMOVA - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Amanbay MOLDIBAEV - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Ayslu B. SARSEKENOVA - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Bhumika SHARMA - India  
Assist. Prof. Dr. Gulşat ŞUGAYEVA – Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. K.A. TLEUBERGENOVA - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Cholpon TOKTOSUNOVA – Kirgizia  
Assist. Prof. Dr. Hoang Anh TUAN - Vietnam  
Assist. Prof. Dr. Botagul TURGUNBAEVA - Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Dinarakhan TURSUNALİEVA - Kirgizia  
Assist. Prof. Dr. Yang ZİTONG – China  
Assist. Prof. Dr. Gulmira ABDİRASULOVA – Kazakhstan  
Assist. Prof. Dr. Imran Latif Saifi – South Africa  
Assist. Prof. Dr. Zohaib Hassan Sain – Pakistan  
Assist. Prof. Dr. Murat GENÇ – Turkiye  
Assist. Prof. Dr. Monisa Qadiri – India  
Assist. Prof. Dr. Vaiva BALCIUNIENE – Lithuania  
Assist. Prof. Dr. Meltem AVAN – Turkiye  
Aynurə Əliyeva - Azerbaijan  
Sonali MALHOTRA - India

## TEFEKKÜR ETME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ: GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

**Yüksek Lisans Öğrencisi, MUSTAFA TAHA ŞEN**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, - 0009-0000-7334-9041

**Doç. Dr. KAMİL ARİF KIRKIÇ**

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, - 0000-0002-8902-437X

### ÖZET

Bu araştırmanın temel amacı yetişkinlerin tefekkür etme eğilimini test edecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Araştırmanın örneklemi 18-65 yaş arası yetişkin grubudur. Gerekli alanyazın taraması sonucunda 17 maddelik taslak bir ölçek oluşturulmuştur. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçeğin geçerlilik analizi için açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış ve ölçek tümü olumlu olmak üzere 7 maddeye düşürülmüştür. AFA sonucu toplam varyansın %66,36'ını açıklayan iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Faktörler alanyazına uygun olarak "Sürdürülebilir Tefekkür" ve "Varoluşsal Tefekkür" olarak isimlendirilmiştir. Bu yapının doğrulanması adına doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ölçek maddeleri uyum indekslerine uygun olarak 7 maddeden 6 maddeye düşürülmüş ve hesaplanan uyum iyiliği değerlerinin verilerle uyumlu olduğu görülmüştür. Uyum iyiliği değerleri; X<sup>2</sup> (CMIN/DF): 2,193; RMSEA: 0,099; RMR: 0,076; SRMR: 0,0506; GFI: 0,956; AGFI: 0,885; CFI: 0,953; NFI: 0,904, IFI: 0,955 şeklindedir. Uyum iyiliği değerlerinin ideal ya da kabul edilebilir değerlere sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin faktör yükleri 0,457 ile 0,859 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi sonrası (DFA) ortaya çıkan modelde yer alan alt boyut ve toplam puan güvenilirlik analizine tabi tutulmuştur. Yapılan güvenilirlik analizi sonucunda alt boyut ve toplam puan güvenirligi; sürdürülebilir tefekkür alt boyutu 0,731; varoluşsal tefekkür boyutu 0,807; toplam puan 0,744 şeklinde saptanmıştır. Ölçeğin ayırt ediciliğinin saptanması amacıyla yapılan karşılaştırma sonucunda ölçeğin ayırt ediciliği olduğu saptanmıştır. Bu çalışma Tefekkür Etme Eğilimi Ölçeği'nin yetişkinlerin tefekkür etme eğilimini ölçmede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Tefekkür, sürdürülebilir tefekkür, varoluşsal tefekkür, geçerlik ve güvenilirlik, yetişkin

### GİRİŞ

İnsanı diğer varlıklardan ayıran unsurlardan bir tanesi tefekkür becerisine sahip olmasıdır. Tefekkür insanın en net uğraşlarından bir tanesidir. İnsanlık tarihinde bu eylem yaşamı sürdürmek için farklı şekillerde önemli bir vasıta olarak kullanılmıştır. Birçok farklı kültür ve medeniyette meditasyon, sessizlik, dikkat ve ibadet kavramlarıyla ifade edilmiştir (Akgün, 2000). Örneğin Budizm'de Nirvana'ya ulaşmak derin tefekkür gerektirmektedir ve zayıf zihinsel becerilere sahip insanlar bir eğitimden geçmeden tefekkür aşamasına ulaşamamaktadır

(Chattopadhyay, 2022). Tibetli Budist ustalar, öğrencilerini tefekkürün bir parçası olarak, kendi ölümlerinin senaryolarını hayâl etmeye teşvik etmektedir (Rindfleisch & Burroughs, 2004). Taoizm geleneğinde dünyadaki nizam ve sakinliğin sağlanması, sükûnet temelinde cereyan eden tefekkürle sağlanmaktadır. Hinduizm’de tefekkür, yaratıcı için şarkı söyleme ve dans etme şeklinde kendini gösterirken, Hıristiyan geleneğinde tefekkür, insanın mistik tecrübeye varma aracı olarak görülmektedir. Yoga öğretilerinde insanın bedeni, zihni ve manevi aygıtlarını bütünleştirmeyi amaçlayan tefekkür ve farkındalık temelli alıştırmalar mevcuttur (Akgün, 2000). İslam dininde ise, Kur’an-ı Kerim’de tefekkür etme ve aklı kullanmaya dair pek çok öğüt yer almaktadır. Bu sebeple İslam; tefekkür etmeyi ibadetler arasında gösterirken insanı Kur’an-ı Kerim üzerinde düşünmeye teşvik etmektedir (Peker, 2015). Şunu da belirtmek gerekir ki İslami anlamda tefekkür, meditasyonun faydalarını sağlasa da esas amacının insanın bilişsel ve entelektüel açıdan olgunlaşması olmasıyla diğer Doğulu din ve öğretilerden farklılık göstermektedir (Badri, 2018).

Tefekkür; sıradanlaşmış bakış açısını aşarak, evrenin gündelik yaşantıda görülenden daha ferah ve daha gizemli bir yapısı olduğunu gösteren (O’Higgins, 2014; Akt. Fox & McDermott, 2020), insanın yaratıcı-evren ve yaratıcı-insan ilişkisine dair tasavvurda bulunmasına ve varoluş amacını anlamasına imkân sunan (Sözen, 2018), insanın korku ve kaygılardan uzaklaşmasını ve endişeli koşuşturmalar arasında bir mola vermesini sağlayan (Özen, 2017), hayatın içerisinde sevinç olduğu kadar hüznün de olduğunu hatırlatan (Coghlan, 2023) bir eylemdir. Ancak insanın iyi oluşunda büyük pay sahibi olan tefekkürün günlük hayatın akışı içerisinde sağlıklı bir şekilde yapılması ihtimali azalmıştır. Bu duruma engel teşkil eden birçok faktör mevcuttur. Hayatın akışının çok yoğun olması, gündelik işlerin tamamlanması amacıyla hızlı hareket edilmesi, sistem dolayısıyla neredeyse her gün aynı işlerin yapılması, hayatın mekanik bir hâl alması, iş ve okul stresinin artması, tatil yapmanın hiçbir şey yapmamak olarak algılanması, tüketim merkezli bir toplum oluşturulması, ölümün bile üstesinden gelinebileceğinin düşünülmeğe başlaması insanların tefekkür yapmaktan uzaklaşmasına sebep olmaktadır (Karaca, 2019).

Başkalıkları ve ilişkileri anlama ve anlamlandırma eylemi olarak tanımlanabilen tefekkür, varoluşsal bir eylemdir. Tefekkür süreci, algılanan nesnelere ve olayları temsil eden semboller oluşturarak, bu semboller aracılığıyla anlam bulma, hesaplama, başka semboller üretme, hipotez kurma işlemlerini gerçekleştirmektedir. Oluşturulan bu semboller daha sonra dış dünyadaki nesne ve olayların anlamlandırılmasında, karşılaşılan problemlerle baş edilmesinde kullanılmaktadır (Arkonaç, 1998; akt. Karaca, 2019). Bu bilgilere paralel olarak varoluşçu psikoloji her bireyin anlamının kendisinde bulunduğunu ve bireyin görevinin bu anlamı keşfetmek olduğunu söylemektedir. Ayrıca insanların varolduğu üç farklı ancak birbirlerinden bağımsız olmayan varoluş dünyaları mevcuttur. Bunlardan ilki bireyin fiziksel olarak varolduğu dünyadır (*Umwelt*). Bu dünya tüm canlıların dünyası olmakla birlikte canlılık, içgüdüler ve doğa yasalarına göre işleyen her şey bu dünyada mevcuttur. İkincisi bireyin başka insanlarla kurduğu ilişkilerin bulunduğu sosyal dünyadır (*Miltwelt*). Bu dünyanın teması ilişkilerdir ve insanlar arasındaki ilişkilere bağlı olarak oluşturulan anlam bu dünya içerisinde bulunmaktadır. Üçüncüsü bireyin içsel psikolojik dünyasıdır (*Eigenwelt*). Bu dünya bireyin

öz farkındalığını, kendiliğini içermektedir. Bireyin otantiklik durumu insanın birlikte yaşadığı bu üç varoluş dünyasını kabul etmesine bağlıdır (Çarkı, 2022; Murdock, 2012).

Tefekkür eyleminin rehberlik edici, huzur verici bir sonuç verdiği durum, insanların varoluşsal ikilem yaşadığı esnada ortaya çıkmaktadır. Bu manada varoluşsal ikilemlerdeki denge ve ahengin derin bir şekilde düşünülüp kavranamaması zıtlıkların mevcudiyetinin anlamsız görünmesine ve bunalıma sebep olmaktadır (Şirin, 2013). Bu varoluşsal ikilemlere varoluşçu perspektiften bakıldığında birey fiziksel, sosyal ve psikolojik varoluş dünyalarında birtakım problemlerle karşılaşmaktadır. Bu problemler bireyin otantiklik, yani kendini gerçekleştirme sürecini sekteye uğratmaktadır. Tefekkür eylemi her ne kadar fiziksel ve sosyal dünya ile ilişkili olsa da bireyin mahrem dünyası olan içsel psikolojik dünyasında gerçekleşmektedir. J. J. Rousseau (2015) 'a göre otantik olmak, bireyin mahrem olan dünyasına çekilmekle başarılı görülmektedir. Çünkü uygarlık, insanda doğal olarak var olan kendilik duygusunu köreltmekte ve onun olduğu gibi olmasına fırsat vermemektedir (akt. Salur, 2020).

Verilen bilgiler ışığında tefekkürün insanlar için önemli bir eylem olduğu söylenebilir. Yetişkinlerin tefekkür etme eğilimleri incelenerek insan için önemli olan bu eylem üzerine aksiyonlar alınabilir. Buradan hareketle bu araştırmada yetişkinlerin tefekkür eğilimlerini belirlemek için yetişkinlere yönelik tefekkür etme eğilimi ölçeğinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

## 2. YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, ölçme aracının geliştirilme süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada karma bir yöntem olan kısmen karma sıralı baskın statülü desen kullanılmıştır. Karma sıralı baskın statülü araştırma deseninde, nitel ve nicel verilerin analizi ayrı zaman dilimlerinde gerçekleştirilir ve bir yöntemin baskın olduğu görülmektedir (Bora, 2022). Araştırmada yer alan ölçeğe dair maddelerin oluşturulması sürecinde literatürde yer alan ölçek maddeleri incelenmiştir. Bu kısım araştırmanın nitel kısmını oluşturmaktadır. Buradan hareketle oluşturulan ölçek maddeleri katılımcılarla paylaşılmış ve elde edilen veriler araştırmada baskın olan nicel analizlerde kullanılmıştır.

### 2.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın örneklemini 18-65 yaş arası yetişkin yaş grubunda yer alan bireyler oluşturmaktadır. Yetişkinlerin seçilmesinde uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu örnekleme yönteminin seçilmesinin nedeni yetişkin yaş grubunda yer alan bireylerin yakın ve erişilmesi kolay olmasıdır (Kılıç, 2013). Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin aşağıdaki Çizelge 1'de verilmiştir.

### Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Erkek	149	50,2
	Kadın	148	49,8
	Toplam	297	100,0
Yaş Grubu	18-34	234	78,8
	35-49	53	17,8
	50-64	10	3,4
	Tümü	297	100,0

İki farklı zaman dilimi içerisinde, açımlayıcı faktör analizi (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) için örneklem sayısı 297'dir. AFA analizi için 174, DFA analizi için 123 veri kullanılmıştır. Katılımcıların 149'u (%50,2) erkek, 148'i (%49,8) kadinken, 234'ü (%78,8) 18-34 yaş aralığında, 53'ü (%17,8) 35-49 yaş aralığında ve 10'u (%3,4) 50-64 yaş aralığındadır.

### 2.3. Ölçme Aracının Geliştirilme Süreci

Öncelikle tefekkür kavramına ilişkin literatürde yer alan kaynaklardan faydalanarak 17 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Oluşturulan madde havuzu uzman görüşüne sunulmuştur. Uzman görüşü doğrultusunda taslak ölçekten hiçbir madde çıkarılmamıştır. Ölçek 5'li likert tipinde hazırlanmıştır. Derecelendirme; "5= Bana Kesinlikle Uygun, 4= Bana Uygun, 3= Bana Kısmen Uygun, 2= Bana Uygun, 1= Bana Hiç Uygun Değil" şeklindedir. Ölçek maddeleri bir form aracılığıyla elde edilen verilerle analiz yapılmak üzere katılımcılarla paylaşılmıştır.

### 2.4. Verilerin Analizi

17 maddelik taslak ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik analizleri için SPSS ve AMOS programları kullanılmıştır. Yapı geçerliği kapsamında maddeler arası ilişkilerin ortaya konması ve faktör sayılarının tespit edilebilmesi için açımlayıcı faktör analizi (AFA) yapılmış ve bu kapsamda dik varimax döndürme yöntemi ile temel bileşenler analizi kullanılmıştır. Temel bileşenler analizi bilimsel araştırmalardaki çok sayıdaki değişkenin, mümkün olduğunca az sayıda bileşenlerine indirgenmesi ve yorumlanmasında oldukça kolaylık sağlayan bir analiz türüdür (Alkan, 2008). AFA sonucu ortaya çıkan boyutların doğrulanması için doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Çalışmanın sonunda ölçek ve ölçek alt boyutlarının güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayıları incelenmiştir. Aşağıda yapılacak AFA ve DFA analizleri öncesi örneklemin uygunluğunu incelemek için yapılan KMO ve Bartlett küresellik testleri sonucu Çizelge 2'de verilmiştir.

## Çizelge 2. KMO ve Bartlett Küresellik Testi

Kaiser-Meyer-Olkin Testi		,717
	Ki Kare	456,931
Bartlett'in Küresellik Testi	Sd	21
	P	,000

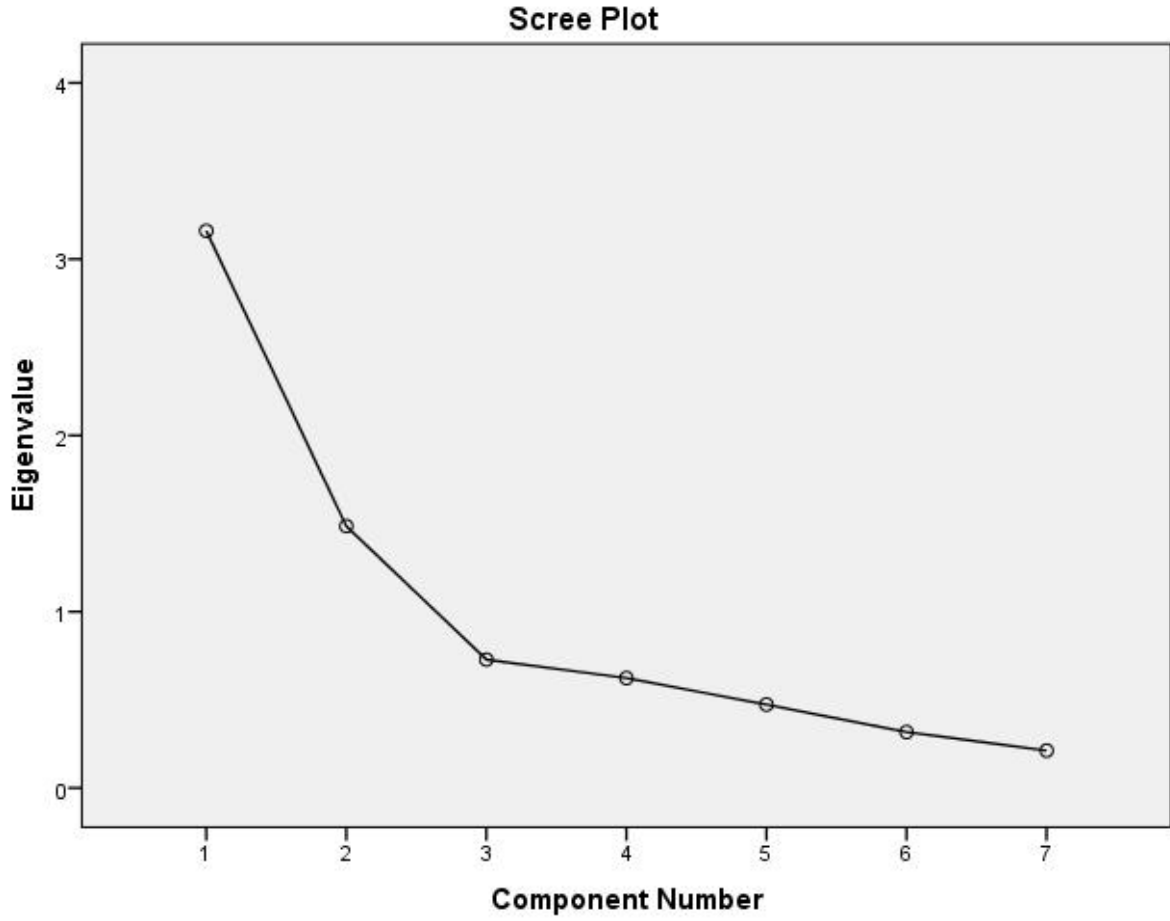
Analiz sonucunda KMO değeri ,717 olarak bulunmuştur. KMO değerinin en az ,50'nin üzerinde olması istenmektedir. KMO değeri için değer aralıkları; 0,60 ve altı kötü düzey, 0,70-0,60 arası zayıf düzey, 0,80-0,70 orta düzey, 0,90-0,80 iyi düzey, 1,00-0,90 mükemmel düzey şeklindedir (Yurdugül, 2024). Buradan hareketle KMO değerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. Bartlett küresellik testi sonucu ise; ki-kare değeri ( $X^2=456,931$ ) istatistiksel olarak anlamlıdır ( $p < .001$ ). Bartlett sonucuna göre veriler normal bir dağılım göstermektedir.

### 3. BULGULAR

Bu bölümde ölçek geliştirme sürecinde yer alan açıklayıcı faktör analizi, doğrulayıcı faktör analizi ve güvenilirlik analizlerine ilişkin bilgiler yer almaktadır.

#### 3.1. Açıklayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

AFA analizi 17 madde üzerinden gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucu 2 boyut ortaya çıkmıştır. İki faktörün değişkene ilişkin toplam varyansın %66,36'sını açıkladığı görülmüştür. Ölçeğin Kaiser-Meyer-Olkin katsayısı ,717 olarak saptanmıştır. Faktör yükleri ve döndürme sonrası faktör yük değerleri çizelgesinden hareketle 10 madde ölçekten çıkarılmıştır. AFA sonrası elde edilen faktör sayısına ilişkin çizgi grafiği Görsel 1'de verilmiştir.



**Görsel 1. Çizgi (Scree Plot) Grafiği**

17 madde üzerinden gerçekleştirilen AFA sonucu faktör yük değerleri ve açıkladıkları toplam varyanslar Çizelge 3'te verilmiştir.

**Çizelge 3. AFA Sonucu Faktör Yük Değerleri**

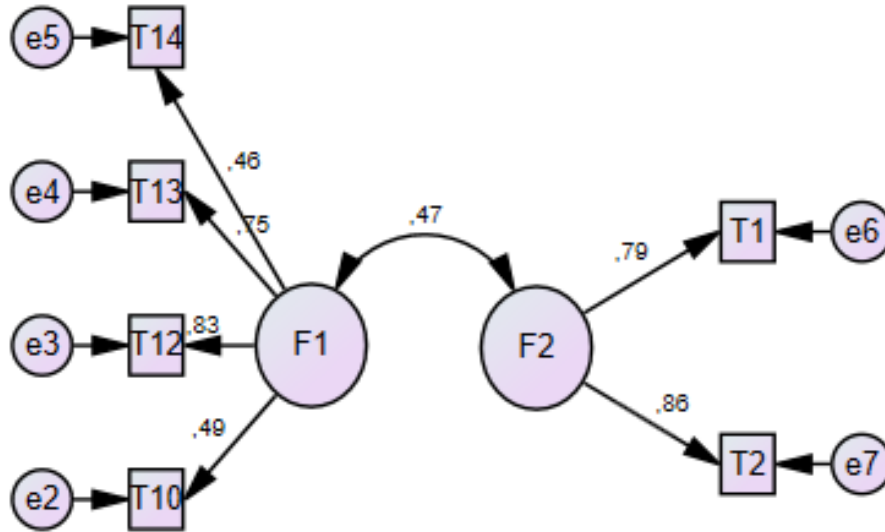
	Maddeler	Ortak Faktör Varyansları	Döndürülmüş Faktör Varyansları	
			Faktör 1	Faktör 2
1	T1	,880		,933
2	T2	,867		,918
3	T7	,552	,740	
4	T10	,589	,761	
5	T12	,628	,726	
6	T13	,582	,747	
7	T14	,548	,726	
Açıklanan toplam varyans: %66,36			Faktör 1: %39,58	Faktör 2: %26,78

Ölçek geliştirme sürecinde faktör yükleri ilgili yükün işaretine bakılmaksızın 0,60 ve üstü yük değeri yüksek, 0,30-0,59 arası yük değeri orta düzeyde faktör yükleri olarak belirlenmektedir (Büyüköztürk, 2002). Faktör yüklerinin 0,30'un altında yer alan maddelerin çıkartılması

sonucu Çizelge 2’de görüldüğü gibi tüm faktör yüklerini ,60’ın üzerinde olduğu görülmektedir. AFA analizi sonucu 7 maddenin açıkladığı toplam varyans %66,36’dır. Birinci faktörün açıkladığı varyans %39,58; ikinci faktörün açıkladığı varyans %26,78 olarak saptanmıştır. 5 maddeden oluşan birinci faktör (7, 10, 12, 13, 14) “Sürdürülebilir Tefekkür” (ST) olarak, 2 maddeden oluşan ikinci faktör (1, 2) “Varoluşsal Tefekkür” (VT) olarak isimlendirilmiştir.

### 3.2. Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Bulgular

AFA sonrası ortaya çıkan yapının doğrulanması için DFA yapılmıştır. DFA, verinin temelindeki yapıyı değerlendiren açımlayıcı faktör analizinin (AFA) uzantısıdır. AFA bir belirleme işlevini, hipotez kurmaya yönelik bilgiyi elde etmeye çalışırken, DFA, belirlenen faktörler arasında yeterli düzeyde korelasyon olup olmadığını, hangi değişkenlerin hangi faktörlerle ilişkili olduğunu belirlemeye yardımcı olmaktadır (Erkorkmaz ve ark., 2012). Görsel 2’de tefekkür etme eğilimi ölçeğinin 2 faktörlü yapısına ilişkin path diyagramı ve faktör yükleri verilmiştir.



Görsel 2. DFA Sonuçlarına İlişkin Path Diyagramı

Yapılan DFA analizi sonucunda bir madde (T7) faktör yükünün zayıf olması sebebiyle analizden çıkarılmıştır. Tekrarlanan analiz sonucunda boyutlar ve maddeler arasındaki faktör yükleri incelendiğinde faktör yüklerinin 0,46 ile 0,86 arasında değiştiği görülmektedir. Harrington’a (2009) göre faktör yüklerinin ,30’un altında olmaması gerekmektedir. 0,71 ve üzeri mükemmel, 0,63-0,70 arası çok iyi, 0,55-0,62 arası iyi, 0,45-0,54 arası kabul edilebilir ve 0,32 ve altı zayıf olarak ifade edilmektedir (Akt. Çapık, 2014). Path diyagramı incelendiğinde 6 maddeden 4’ünün (1, 2, 12, 13) mükemmel faktör yüküne, 2’sinin (10, 14) kabul edilebilir faktör yüküne sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin uyum değerleri Çizelge 4’te verilmiştir.

#### Çizelge 4. DFA Sonucu Elde Edilen Uyum İyiliği Değerleri

Uyum İyiliği Değeri	İdeal Uyum Değerleri	Kabul Edilebilir Uyum Değerleri	Modele Ait Hesaplanan Uyum değerleri	Uyum Sonucu
CMIN/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 2$	$2 < \chi^2/df \leq 3$	2,193	Kabul edilebilir uyum
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.05$	$0.08 < RMSEA < 0.10$	0,099	Kabul edilebilir uyum
CFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	0,953	İdeal uyum
GFI	$0.95 \leq GFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	0,956	İdeal uyum
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	$0.85 \leq AGFI \leq 0.90$	0,885	Kabul edilebilir uyum
NFI	$0.95 \leq NFI \leq 1.00$	$0.90 \leq GFI < 0.95$	0,920	Kabul edilebilir uyum
IFI	$0.95 \leq IFI \leq 1.00$	$0.90 \leq IFI < 0.95$	0,955	İdeal uyum
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.05$	$0.05 < SRMR \leq 0.10$	0,0506	Kabul edilebilir uyum

**Kaynakça:** RMSEA (Yılmaz, Çelik ve Yağizer, 2009). GFI, CFI ve NFI (Mohammadi, Poursaberi & Salahshoor, 2018). CMIN/df, AGFI ve SRMR (Engel & Moosbrugger, 2003). IFI (Karagöz, Bircan ve Beğen, 2016).

DFA’da doğrulanan modelin yeterliliğini saptamak amacıyla uyum değerleri incelenmiştir. Ölçeğin uyum indekslerine bakıldığında CFI, GFI ve IFI indeksleri ideal uyum, CMIN/df, RMSEA, AGFI, NFI ve SRMR kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir. Uyum indekslerinin incelenmesi sonucunda iki faktörlü yapının doğrulandığı söylenebilir.

Ölçme aracının alt boyutları ile maddeler arasındaki korelasyon katsayısı iç tutarlılığa işaret etmektedir (Karakoç ve Dönmez, 2014). Bu kapsamda AFA ile ortaya çıkan ve DFA ile doğrulanan iki faktörlü ölçeğin korelasyon katsayıları incelenmiş ve Çizelge 5’te verilmiştir.

#### Çizelge 5. TEEÖ ile Alt Boyutlar Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Boyutlar	ST	VT	TEEÖ
Sürdürülebilir Tefekkür (ST)	1		
Varoluşsal Tefekkür (VT)	.331**	1	
Tefekkür Etme Eğilimi Ölçeği (TEEÖ)	.892**	.721**	1

\*\*p<.01

Çizelge 5 incelendiğinde, ST alt boyut puanı ile VT alt boyut puanı arasında ( $r = .331$ ,  $p < .01$ ), ST alt boyut puanı ile TEEÖ puanı arasında ( $r = .892$ ,  $p < .01$ ), VT alt boyut puanı ile TEEÖ puanı arasında ( $r = .721$ ,  $p < .01$ ) pozitif yönde .01 anlamlılık düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı ilişki görülmüştür. Değerlerin aynı yönde olması aracın yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu ve aracın yapı geçerliliğinin sağlandığını göstermektedir.

Ölçekte yer alan maddelerin, ölçülen özelliğe sahip olanla olmayana ayırt etmesi istenmektedir. Bunun için maddelerden düşük ve yüksek puan alan kişilerden %27'lik alt-üst grup oluşturarak karşılaştırma yapılır. TEEÖ'de yer alan 6 maddenin ayırt ediciliği, bağımsız örneklem t testi ile üst ve alt gruplardan %27'lik örneklem seçilerek incelenmiştir. Ölçeğin ayırt ediciliğine ilişkin bilgiler Çizelge 6'da verilmiştir.

**Çizelge 6. %27'lik Üst-Alt Grupların Değerlerinin Karşılaştırılması**

Madde	Üst/Alt	N	Ortalama	S.S	t	p
T1	Üst	33	4,57	,56	7,660	,000
	Alt	33	2,63	1,34		
T2	Üst	33	4,54	,61	8,475	,000
	Alt	33	2,48	1,25		
T10	Üst	33	4,30	,84	6,160	,000
	Alt	33	2,57	1,37		
T12	Üst	33	4,45	,61	9,826	,000
	Alt	33	2,36	1,05		
T13	Üst	33	4,60	,60	8,640	,000
	Alt	33	2,66	1,13		
T14	Üst	33	4,54	,66	6,942	,000
	Alt	33	2,78	1,29		

Çizelge 6 incelendiğinde, tüm maddelerde üst grup lehine istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde fark vardır ( $p < .001$ ). Her bir madde ayırt edicilik özelliği taşımaktadır.

### 3.3. Güvenirliğe İlişkin Bulgular

Tefekkür Etme Eğilimi Ölçeği'nin (TEEÖ) güvenilirliğini saptamak amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha değerleri Çizelge 7'de verilmiştir.

**Çizelge 7. TEEÖ ve Alt Boyutların Güvenirlik Katsayıları**

Boyutlar	N	Cronbach Alpha
Sürdürülebilir Tefekkür	123	.731
Varoluşsal Tefekkür	123	.807
Tefekkür Etme Eğilimi Ölçeği	123	.744

Çizelge 7 incelendiğinde birinci alt boyutun (ST) .731, ikinci alt boyutun (VT) .807 ve ölçeğin tamamının (TEEÖ) .744 Cronbach Alpha değerine sahip olduğu görülmektedir. Cronbach Alpha katsayısı .90 ve üzeri mükemmel, 0.70-0.90 arası iyi, 0.60-0.70 arası kabul edilebilir, 0.50-0.60 arası zayıf, 0.50 ve altı kabul edilemez güvenilirliği ifade etmektedir (Kılıç, 2016). Ölçeğin alt boyut ve toplam güvenilirlik katsayıları incelendiğinde güvenilirlik düzeylerinin iyi olduğu görülmektedir.

Tefekkür Etme Eğilimi Ölçeği'nin (TEEÖ) toplanabilirlik analizi sonucunda TEEÖ'nün toplanabilir olduğu saptanmıştır ( $F = .306, p > .05$ ).

#### 4. SONUÇ VE TARTIŞMA

Günümüzde iş yaşamının ve sosyal hayatın çok hızlı bir biçimde işlemesi, insanların sakin ve yalnız geçirecekleri vakitlerinin olmayışı kendilerinin, yaşamın, olayların, sebeplerin ve diğer varlıkların farkındalığını elde edebilecekleri tefekkürü yapmalarına pek müsaade etmemektedir. Tefekkür; günlük hayatın, görülenden daha gizemli olduğu anlamaya yardımcı olan, korku ve kaygılardan uzaklaşmayı kolaylaştıran, insanın kendisinin ve evrenin varoluşunu anlamasına imkân sağlayan bir eylemdir. Özellikle içinde bulunulan çağda zamanın hızlı ve monoton bir şekilde geçmesi, insanoğlunun tüketime daha meyilli olması, iş ve okul stresinin artması yetişkinlerin kendilerine yaşamın yüzeysel konuları dışında daha derin düşünebilecekleri zaman ve mekân ayırmalarını önemli kılmaktadır. Tefekkür etmenin yetişkin yaşamındaki önemi nedeniyle yetişkinlerin tefekkür etme eğilimleri mera konusudur. Literatür incelendiğinde yetişkinlerin tefekkür etme eğilimlerini incelemeye yarayan bir ölçme aracına rastlanılmamıştır. Yalnızca Satıcı (2014) ve Akyüz ve Sulak'ın (2019) yaptığı derin düşünme ölçekleri yer almaktadır. Bu ölçekler de çalışmada yer alan tefekkür etme eğilimini kapsamamaktadır. Bu bilgiler ışığında bu çalışmada, yetişkinlerin tefekkür etme eğilimlerini belirleyecek geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirilmesi amaçlanmıştır.

Literatür okumaları sonucunda 17 maddelik bir madde havuzu oluşturulmuştur. Madde havuzu oluşturulurken tefekkürün farklı boyutlarına dair maddeler olmasına dikkat edilmiştir. Uzman değerlendirmesi sonucu ölçekten herhangi bir madde çıkarılmamıştır. İlgili maddeler uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen yetişkin katılımcılara uygulanmış ve 18-65 yaş grubu içerisinde yer alan katılımcılar, çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi aşamalarına geçmeden önce örnekleme yeterliliğini saptamak amacıyla KMO ve Bartlett testleri yapılmış ve KMO testinin iyi düzeyde, Bartlett testinin ise istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde olduğu görülmüştür. Maddeler arası ilişkilerin ortaya konması ve faktör sayılarının tespit edilebilmesi için yapılan AFA'dan sonra ortaya çıkan boyutların doğrulanması için DFA yapılmıştır. AFA için 174, DFA için 123 veri analize tabi olmuştur. AFA sonucunda 2 faktörden oluşan bir yapı ortaya çıkmıştır. Maddelerin ortak varyanslarının incelenmesi sonucu düşük yüke sahip olan maddeler ölçekten sırasıyla çıkarılmış ve AFA tekrarlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda ölçekten 10 madde çıkarılmış, 7 madde kalmıştır. 7 maddenin açıkladığı toplam varyans %66,36; birinci faktörün açıkladığı varyans %39,58; ikinci faktörün açıkladığı varyans %26,78 olarak görülmüştür.

Birinci faktör 5 maddesi ile “Sürdürülebilir Tefekkür (ST)”; ikinci faktör 2 maddesi ile “Varoluşsal Tefekkür (VT)” olarak adlandırılmıştır. Alt boyutların isimleri belirlenmeye çalışılırken literatürden faydalanılmıştır. Birinci faktörde yer alan “*Derin düşünme pratikleriyle zihinsel ve duygusal sükûnet bulabilirim, Zihinsel ve duygusal denge için kendime düşünme vakitleri ayırırım vd.*” ifadelerin günlük yaşamda bireyin sürekli olarak yapabilmesini ifade etmesinden dolayı bu isim uygun görülmüştür. İkinci faktörde yer alan “*Kendi varoluşumu sorgularım, Evrende bulunan tüm varlıkların var olma sebebini sorgularım*” ifadelerinin direkt olarak varoluşsal açıdan anlaşılması sonucu bu isim uygun görülmüştür.

AFA sonrası ortaya çıkan modelin doğrulanması için DFA uygulanmıştır. DFA sonucu faktör yükü yetersiz olarak görülen 1 madde ölçekten çıkarılmıştır. Modelin uyum iyiliği değerlerinin ise  $X^2(\text{CMIN}/\text{DF})$ : 2,193; RMSEA: 0,099; RMR: 0,076; SRMR: 0,0506; GFI: 0,956; AGFI: 0,885; CFI: 0,953; NFI: 0,904; IFI: 0,955 olarak saptanmıştır. CFI, GFI ve IFI değerlerinin ideal uyuma, CMIN/df, RMSEA, AGFI, NFI ve SRMR değerlerinin kabul edilebilir uyuma sahip olduğu görülmüştür. Ölçek toplam puan ve alt boyutlarının iç tutarlılığını incelemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon analizi sonucunda toplam puan ve alt boyutlar arasında istatistiksel açıdan anlamlı, pozitif ilişkiler olduğu saptanmış ve ölçeğin iç tutarlılığına sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin ayırt ediciliğini incelemek amacıyla üst ve alt gruplardan ilk %27'lik kesimler alınmış ve bağımsız örneklemeler t testine tabi tutulmuştur. Yapılan analiz sonucunda gruplararası istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar olduğu ve ölçeğin ayırt edicilik özelliğinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ölçeğin güvenilirliğini incelemek için yapılan Cronbach Alpha testi sonucu birinci alt boyut güvenilirliği .731, ikinci alt boyut güvenilirliği .807 ve tüm ölçek güvenilirliği .744 olarak bulunmuştur. Tüm analizler sonucunda yetişkinlere yönelik tefekkür etme eğilimi ölçeğinin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin son hâli Ek 1'de, ölçek puanlamasına dair çizelge Ek 2'de yer almaktadır. Ölçeğin likert tipi olmasından hareketle ölçekte yer alan puan ortalamalarının belirlenmesi için “*dizi genişliği = en yüksek değer – en düşük değer / likert sayısı*” formülü kullanılmıştır. Ölçek puan aralıkları birinci faktör için 3,2; ikinci faktör için 1,6 ve toplam puan için 4,6 olarak belirlenmiştir.

Bu ölçek aracılığıyla yetişkinlerin tefekkür etme eğilimleri ölçülebilecektir. Tefekkür etme eğiliminin odak noktası olan yetişkin yaş grubu geniş bir grup olduğundan dolayı yaşamın farklı alanlarında farklı amaçlarla kullanılabilir.

### **Sınırlılıklar ve Öneri**

Bu araştırma 18-65 yaş grubu arasında bulunan yetişkinlerle sınırlıdır. Örneklemeye uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılmıştır. Araştırmada bulunan yaş grubu kategorilerinde 18-34 yaş arasında bulunan katılımcıların, araştırmadaki örneklemin %78,8'ini oluşturması bu araştırmanın bir diğer sınırlılığıdır.

Araştırmanın odak grubu olan yetişkinlik zaman dilimi, genel olarak üniversitenin ilk yıllarından yaşlılık dönemine kadarki dönemi kapsamaktadır. Araştırmacılar buradan hareketle geniş bir yelpazede çalışmalar yapabilirler. Tefekkür etme eğilimi ile diğer değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan korelasyon çalışmaları yapılabilir. Ayrıca tefekkür etme eğilimi konulu bir karma araştırma yapılarak yetişkinlerin tefekkür etme eğilimlerinin ardında yer alan sebeplerin incelendiği çalışmalar yapılabilir.

### **Araştırmacıların Katkı Oranı**

Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sunmuştur.

## Destek ve Teşekkür

Yazarlar çalışma için herhangi bir finansal destek almamıştır.

## Çıkar Çatışması

Yazarlar çalışmada herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan etmiştir.

## KAYNAKÇA

- Akgün, İ., *Kur'an'da Tefekkür*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Harran Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şanlıurfa, 2000.
- Badri, M. *An Islamic Psychospiritual Study*, İstanbul: Mahya Yayıncılık, 2018.
- Bora, Z. (2022). Kısmen Karma Sıralı Baskın Statülü Desen. Özdemir, A. (Der.) *Karma Yöntem Araştırmaları*, 195-211. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Chattopadhyay, M. (2022). Contemplation: Its Cultivation and Culmination Through the Buddhist Glasses. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Coghlan, D. (2023). Contemplating The Spirituality of Scholarship. *Nursing Philosophy*, 24 (1).
- Çarkı, R., *İnsan Felsefesi Açısından Varoluşçuluk ve Varoluşçu Psikoloji*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 2022.
- Engel, K.S., Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-of-Fit Measures, *Methods of Psychological Research Online*, 8 (2).
- Fox, K. M., McDermott, L. (2021). Where Is Leisure When Death Is Present? , *Leisure Sciences*, 43 (1-2).
- Karaca, A., *Kur'an'da Tefekkürü Engelleyen Faktörler Olarak Savunma Mekanizmaları* Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2019.
- Karagöz, Y. Bircan, H., Beğen, A. (2016). Yapısal Eşitlik Modellemesi ile Öğretim Elemanlarının Öğrenci Başarısına Etkisi Ölçeğinin Geliştirilmesi, *Giresun Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2 (4).
- Karakoç, F.Y., Dönmez, L. (2014). Ölçek Geliştirme Çalışmalarında Temel İlkeler, *Tıp Eğitimi Dünyası*, 13 (40).
- Kılıç, S. (2013). Örneklem Yöntemleri, *İstatistiki İfadeyle*, 3 (1).
- Mohammadi, M.M, Pursaberi, R., Salahshoor, M.R. (2018). Evaluating The Adoption of Evidence-Based Practice Using Rogers's Diffusion of Innovation Theory: A Model Testing Study, *Health Promotion Perspectives*, 8 (1).
- Murdock N. L., *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları: Olgu Sunumu Yaklaşımıyla*. (F. Akkoyun, Çev.) Ankara: Nobel Yayın, 2012.
- Özen, Y. (2017). Farkında Mıyız? Bilişsel Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluşun İçselleşmesi, *Kesit Akademi Dergisi*, (7).
- Peker, Ş., *Tefekkür Kavramı ve Kur'an Ayetlerindeki Yansımaları*, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Şırnak Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Şırnak, 2015.

- Rindfleisch, A., Burroughs, J. E. (2004). Terrifying thoughts, terrible materialism? Contemplations on a terror management account of materialism and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 14 (3).
- Salur, B., Otantiklik Problemi ve Heidegger’de Otantikliğin Zamansallıkla Olan İlişkisi Yayınlanmış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2020.
- Satıcı, S. A. (2014). Öfkeye İlişkin Derin Düşünme Ölçeği: Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15 (4).
- Sözen, K. (2018). Din-Tefekkür İlişkisi, *Diyanet İlmî Dergi*, 54 (4).
- Sulak Akyüz, B., Sulak, S. (2019). Adaptation of Work-Related Rumination Scale into Turkish, *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology*, 10 (3).
- Şirin, T., *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi Yaklaşımıyla Bütünleştirilmiş Dini Danışmanlık Modeli*, Yayınlanmış Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 2013.
- Yılmaz V., Çelik, H.E., Yağızer, C. (2009). Çevresel Duyarlılık ve Çevresel Davranışın Ekolojik Ürün Satın Alma Davranışına Etkilerinin Yapısal Eşitlik Modeliyle Araştırılması. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (2).
- Yurdugül, H. (2024). Faktör Analizinde KMO ve Bartlett Testleri Neyi Ölçer? <https://yunus.hacettepe.edu.tr/~yurdugul/3/indir/Kuresellik.pdf> (Erişim Tarihi 8.04.2024).

**EK 1. TEFEKKÜR ETME EĞİLİMİ ÖLÇEĞİ (TEEÖ)**

1	T1	Kendi varoluşumu sorgularım.
2	T2	Evrende bulunan tüm varlıkların var olma sebebini sorgularım.
3	T10	Derin düşünme pratikleriyle zihinsel ve duygusal sükûnet bulabilirim.
4	T12	Günlük yaşamda içsel keşiflerle bağlantı kurarım.
5	T13	Varoluşsal hedefler belirleyerek yaşamımı yönlendiririm.
6	T14	Zihinsel ve duygusal denge için kendime düşünme vakitleri ayırırım.

**EK 2. ÖLÇEK PUANLAMA ÇİZELGESİ**

Ölçek ve Boyutlar	Puan Aralığı ve Değerlendirme	
	<i>Puan Aralığı</i>	<i>Değerlendirme</i>
Sürdürülebilir Tefekkür (ST) 4 Madde	$4 \leq \text{Puan} \leq 7,2$	Çok Düşük
	$7,2 < \text{Puan} \leq 10,4$	Düşük
	$10,4 < \text{Puan} \leq 13,6$	Orta
	$13,6 < \text{Puan} \leq 16,8$	Yüksek
	$16,8 < \text{Puan} \leq 20$	Çok Yüksek
Varoluşsal Tefekkür (VT) 2 Madde	<i>Puan Aralığı</i>	<i>Değerlendirme</i>
	$2 \leq \text{Puan} \leq 3,6$	Çok Düşük
	$3,6 < \text{Puan} \leq 5,2$	Düşük
	$5,2 < \text{Puan} \leq 6,8$	Orta
	$6,8 < \text{Puan} \leq 8,4$	Yüksek
	$8,4 < \text{Puan} \leq 10$	Çok Yüksek
Tefekkür Etme Eğilimi Ölçeği (TEEÖ) 6 Madde	<i>Puan Aralığı</i>	<i>Değerlendirme</i>
	$6 \leq \text{Puan} \leq 10,6$	Çok Düşük
	$10,6 < \text{Puan} \leq 15,2$	Düşük
	$15,2 < \text{Puan} \leq 19,8$	Orta
	$19,8 < \text{Puan} \leq 24,4$	Yüksek
	$24,4 < \text{Puan} \leq 30$	Çok Yüksek