

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**SOSYAL HİZMET ANA BİLİM DALI**  
**SOSYAL HİZMET BİLİM DALI**

**GRUP ÇALIŞMALARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK,  
YAŞAM DOYUMU, ALGILANAN STRES VE ÖZNEL  
MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ: ÇOCUK EVLERİ  
SİTESİ ÖRNEĞİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Irmak ATAK**

**İstanbul**  
**Haziran-2022**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**  
**SOSYAL HİZMET ANA BİLİM DALI**  
**SOSYAL HİZMET BİLİM DALI**

**GRUP ÇALIŞMALARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAM  
DOYUMU, ALGILANAN STRES VE ÖZNEL MUTLULUK  
DÜZEYLERİNE ETKİSİ: ÇOCUK EVLERİ SİTESİ ÖRNEĞİ**

**DOKTORA TEZİ**

**Irmak ATAK**

**Tez Danışmanı**  
**Doç. Dr. Taner ARTAN**

**İstanbul**  
**Haziran - 2022**

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, Sosyal Hizmet Bilim Dalında DOKTORA TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Doç. Dr. Taner ARTAN

Üye Doç. Dr. Emel YURTSEVER

Üye Doç. Dr. Reyhan SAYDAM

Üye Dr. Öğr. Üyesi Sena ÖKSÜZ

Üye Dr. Öğr. Üyesi Mehmet BİRİNCİ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK  
Enstitü Müdürü

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Doktora tezi olarak hazırladığım “**Grup Çalışmalarının Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu, Algılanan Stres ve Öznel Mutluluk Düzeylerine Etkisi: Çocuk Evleri Sitesi Örneği**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Irmak ATAK

## ÖN SÖZ

Başta tez danışmanım Doç. Dr. Taner ARTAN olmak üzere; pozitif yaklaşımları ve yapıcı eleştirileriyle bana yol gösteren jüri üyelerim Prof. Dr. Kadir CANATAN ve Dr. Sena ÖKSÜZ'e;

Sadece doktora döneminde değil, eğitim hayatımın her anında yanımda olan ve beni destekleyen ailem Arzu YAZGAÇ, Rahim ARSLAN ve kardeşim Arda ARSLAN'a, sevgili eşim Uğur ATAK'a, bu süreçte bana yakından eşlik eden kızım Alis ATAK'a;

Grup çalışmaları süresince desteklerini esirgemeyen meslektaşlarım Rabia Leyla SARIGÜL, Pınar ÇEVİK ve Pervin CAN'a;

Meslek hayatım boyunca kendimi geliştirmeme yardımcı olan tüm meslektaşlarıma, dostlarıma ve mentorlerime bir kez daha teşekkürü bir borç bilirim.

**Irmak ATAK**  
**İstanbul-2022**

## ÖZET

# GRUP ÇALIŞMALARININ BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAM DOYUMU, ALGILANAN STRES VE ÖZNEL MUTLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ: ÇOCUK EVLERİ SİTESİ ÖRNEĞİ

**Irmak ATAK**

Doktora, Sosyal Hizmet

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Taner ARTAN

Haziran, 2022 – 170 + XVI Sayfa

Bilinçli farkındalık, kişinin yargılamadan ve isteyerek içinde bulunduğu anda kalmasıdır. Bu yaklaşım, kişilerin travmatik yaşantılar gibi zorlayıcı durumlarla başa çıkabilmelerine yardımcı olmaktadır. Kurum bakımındaki çocukların travmatik yaşantılara sahip olduğu bilinmektedir. Bilinçli farkındalık temelli (BFT) grup çalışmalarının bu çocuklara sorunlarıyla başa çıkabilmelerinde yardımcı olması beklenmektedir.

Bu tez çalışması, iki aşamadan oluşmaktadır. Çalışmanın birinci aşamasında, 13-18 yaş aralığında ve kurum bakımında bulunan 37 erkek ve 50 kız çocuğunun bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca, ölçeklerin kurum bakımındaki çocuklara yönelik geçerlik-güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşamasında ise ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desenden faydalanılarak kurum bakımında kalmakta olan 21 kız çocuğuna sekiz oturumdan oluşan BFT grup çalışması uygulanmıştır. Ölçme araçları olarak; Algılanan Stres Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler, SPSS 25.0 programıyla analiz edilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde; betimsel istatistikler, Bağımlı ve Bağımsız Gruplar T-testleri, Pearson Korelasyon Testi ve Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmanın ilk aşamasında, kız çocukları ve erkek çocukları arasında tüm değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Sonuçlar kız çocuklarının öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin erkek çocuklarından daha düşük; algılanan stres düzeylerinin ise daha yüksek olduğunu

göstermektedir. Ayrıca, yaş arttıkça öznel mutluluğun azaldığı ve algılanan stresin arttığı tespit edilmiştir. Geçerlik-güvenirlik değerlendirmeleri, tüm ölçeklerin kurum bakımında kalan çocuklar açısından kullanıma uygun olduğunu göstermiştir. Araştırmanın ikinci kısmında, BFT grup çalışmasının çocuklerin bilinçli farkındalık düzeylerini artırdığı bulunmuştur. Öte yandan yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeylerine etkisi anlamlı düzeyde tespit edilememiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Öznel Mutluluk, Algılanan Stres, Yaşam Doyumu, Sosyal Hizmet, Ergenlik



## **ABSTRACT**

# **THE EFFECT OF GROUP WORK ON THE LEVEL OF MINDFULNESS, LIFE SATISFACTION, PERCEIVED STRESS AND SUBJECTIVE HAPPINESS: CHILDREN'S HOME EXAMPLE**

**Irmak ATAK**

PhD, Social Work

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Taner ARTAN

June, 2022 – 170 + XVI Pages

Mindfulness is the intentional and non-judgmental focus on the present moment. This approach helps people cope with challenging situations such as traumatic experiences. It is known that children in institutional care have traumatic experiences. Mindfulness-based (MB) group work is expected to help these young people to cope with their problems.

This thesis consists of two stages. In the first stage, mindfulness, life satisfaction, perceived stress and subjective happiness of 37 boys and 50 girls aged 13-18 and in institutional care were examined. In addition, the validity-reliability study of the scales for children in institutional care was carried out. In the second part of the study, the experimental design with pre-test post-test control group was used. An eight-session MB group work was applied to 21 girls staying in institutional care. As measurement tools; Perceived Stress Scale, Mindful Attention Awareness Scale, Satisfaction with Life Scale and Subjective Happiness Scale were used. SPSS 25.0 program was used for data evaluation. Descriptive statistics, Independent and Dependent Groups T-tests, Pearson Correlation Test and Regression Analysis were used to evaluate the data.

At the first stage, there were significant differences between girls and boys in terms of all variables. Results showed that the subjective happiness, mindfulness and life satisfaction levels of girls were lower than boys, and that perceived stress levels were higher. In addition, it was determined that as age increased; subjective happiness decreased and perceived stress increased. Validity-reliability assessments have shown that all scales are suitable for use by young people in institutional care. In the second

part of the study, the results showed that MB group work increased the mindfulness levels of young people. On the other hand, its effect on life satisfaction, perceived stress and subjective happiness levels could not be determined at a significant level.

**Key Words:** Mindfulness, Subjective Happiness, Perceived Stress, Life Satisfaction, Social Work, Adolescence



# İÇİNDEKİLER

<b>TEZ ONAYI</b> .....	<b>i</b>
<b>BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ</b> .....	<b>ii</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>iii</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vi</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vii</b>
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xv</b>
<b>KISALTMALAR</b> .....	<b>xvi</b>

## BİRİNCİ BÖLÜM

<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Araştırma Soruları .....	3
1.2. Tezin Önemi, Özgün Değeri ve Amacı .....	3
1.3. Varsayımlar .....	5
1.4. Sınırlılıklar .....	5
1.5. Tanımlar .....	6

## İKİNCİ BÖLÜM

<b>TEORİK ÇERÇEVE ve KAVRAMSAL YAPI</b> .....	<b>8</b>
2.1. Sosyal Hizmet .....	9
2.1.1. Sosyal Çalışmacının Rol ve İşlevleri .....	10
2.1.2. Sosyal Hizmet Uygulamasına Temel Teşkil Eden Kuram ve Yaklaşımlar .....	11

2.2. Bilinçli Farkındalık .....	13
2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Temel Bileşenleri.....	15
2.2.2. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları .....	16
2.2.3. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	18
2.2.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Kökeni .....	19
2.2.5. Farkındalık Temelli Müdahaleler.....	20
2.2.6. Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Hizmet .....	21
2.3. Meditasyon.....	22
2.4. Güçlendirme Yaklaşımı .....	23
2.4.1. Güçlendirme Yaklaşımının Tarihsel Gelişimi .....	25
2.4.2. Güçlendirme Yaklaşımının İlkeleri.....	25
2.4.3. Güçlendirme Yaklaşımı Yapısal Çerçevesi .....	26
2.4.4. Sosyal Hizmet ve Güçlendirme Yaklaşımı .....	28
2.5. Öznel İyi Oluş .....	29
2.5.1 Öznel Mutluluk .....	30
2.5.2. Yaşam Doyumu.....	33
2.5.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları .....	38
2.6. Algılanan Stres .....	41
2.7. Ergenlik Döneminin Özellikleri .....	43
2.8. Tez Konusuyla İlgili Yapılan Çalışmalar.....	44
2.8.1. Türkiye’de Kurum Bakımındaki Çocuklara Yönelik Mevcut Çalışmalar.....	45
2.8.2. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Çalışmalar .....	47
2.8.3. İlgili Çalışmaların Değerlendirilmesi.....	54
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>56</b>

3.1. Araştırma Yöntemi.....	56
3.2. Örneklem.....	57
3.3. Ölçekler.....	58
3.3.1. Yapılandırılmış Görüşme Formu .....	59
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ).....	59
3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği-4 (ASÖ-4).....	60
3.3.4. Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ).....	60
3.3.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	61
3.4. İşlem.....	62
3.4.1. Veri Toplama .....	62
3.4.2. İstatistiksel Analiz.....	63
3.5. Tez Sürecine Covid-19 Pandemi Etkisi .....	63
3.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışmaları .....	64
3.6.1. Oturuma Başlama.....	64
3.6.2. Programın Uygulanması .....	65
3.6.3. Oturumu Bitirme .....	65
3.6.4. Ev Ödevinin Verilmesi.....	65
3.6.5. Uygulama Öncesi Süreç.....	66
3.6.6. BFT Grup Çalışmalarına Katılacak Çocukların ve Çalışma Gün-Saatinin Belirlenmesi .....	66
3.6.7. Kontrol Grubunun Oluşturulması .....	67
3.6.8. Eğitim Ortamının Hazırlanması .....	67
3.6.9. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Programının Geliştirilme Süreci.....	67
3.6.10. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Programı İçerik.....	68

## **DÖRDÜNCÜ BÖLÜM**

<b>BULGULAR</b> .....	<b>76</b>
4.1. Araştırmanın I. Aşamasına Dair Sonuçlar .....	76
4.1.1. Birinci Aşama Betimsel Analizler .....	76
4.1.2. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları .....	77
4.1.3. Normallik Analizleri .....	78
4.1.4. Korelasyon Analizleri .....	79
4.1.5. Regresyon Analizleri.....	81
4.1.6. Gruplar Arası Farkların İncelenmesi.....	82
4.2. Araştırmanın II. Aşamasına Dair Sonuçlar .....	86
4.2.1. İkinci Aşama Betimsel Analizler .....	86
4.2.2. Deney ve Kontrol Grubu Ön-Test Puanlarına İlişkin Değerlendirmeler .	87
4.2.3. Grup Çalışmasının Çocukların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi .	88
4.2.4. Grup Çalışmasının Çocukların Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisi.....	89
4.2.5. Grup Çalışmasının Çocukların Algılanan Stres Düzeylerine Etkisi .....	90
4.2.6. Grup Çalışmasının Çocukların Öznel Mutluluk Düzeylerine Etkisi .....	90
4.2.7. Kontrol Grubunun Ön-test Son-test Puanları Açısından Değerlendirilmesi .....	90

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

<b>TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER</b> .....	<b>93</b>
5.1. Tartışma.....	93
5.1.1. Çalışmanın Birinci Aşamasındaki Bulguların Tartışılması.....	93
5.1.2. Çalışmanın İkinci Aşamasındaki Bulguların Tartışılması .....	97
5.1.3. Tartışma Özeti.....	100
5.2. Sonuç.....	103

5.3. Öneriler .....	104
5.3.1. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler .....	104
5.3.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler .....	105
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>106</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>136</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>169</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Araştırma Deseni .....	57
Tablo 3.2. Örnekleminin Demografik Özellikleri .....	57
Tablo 3.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Planı .....	69
Tablo 4.1. Araştırmanın I. Aşamasına Dair Betimsel Analizler .....	76
Tablo 4.2. Ölçek Puanları Normallik Testi Sonuçları .....	79
Tablo 4.3. Ölçekler Arası Korelasyon Sonuçları .....	80
Tablo 4.4. Yaş ve Pratik Yapma Süresi ile Ölçek Puanları Arası Korelasyon Sonuçları .....	81
Tablo 4.5. Basit Regresyon Analizleri .....	82
Tablo 4.6. Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız T-testi Sonuçları .....	83
Tablo 4.7. Ölçek Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Bağımsız T-testi Sonuçları .....	84
Tablo 4.8. Ölçek Puanlarının Covid-19'dan Etkilenme Durumuna Göre Bağımsız T-testi Sonuçları .....	85
Tablo 4.9. Deney ve Kontrol Grubu Ölçek Ön-test ve Son-test Puanlarına ait Betimsel Analiz Sonuçları .....	87
Tablo 4.10. Ön-test Deney ve Kontrol Grubu Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları .	88
Tablo 4.11. Bilinçli Farkındalık Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları .....	89
Tablo 4.12. Yaşam Doyumu Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları .....	89
Tablo 4.13. Algılanan Stres Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları .....	90
Tablo 4.14. Öznel Mutluluk Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları .....	90
Tablo 4.15. Kontrol Grubu BİFÖ Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları .....	91

Tablo 4.16. Kontrol Grubu YD Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları .....	91
Tablo 4.17. Kontrol Grubu ÖMÖ Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları .....	92
Tablo 4.18. Kontrol Grubu ASÖ Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları .....	92



## ŞEKİLLER LİSTESİ

3.1. Oturma Meditasyonu .....	71
3.2. Başa Çıkma Tekniği: Bloklama .....	72
3.3. Başa Çıkma Tekniği: Boğulmak .....	73
3.4. Başa Çıkma Tekniği: Akışına Bırakmak .....	73
3.5. Başa Çıkma Tekniği: Yönelme .....	74



## KISALTMALAR

AFA	: Açıklayıcı faktör analizi
ASÖ-4	: Algılanan Stres Ölçeği-4
BFT	: Bilinçli Farkındalık Temelli
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
ÇES	: Çocuk Evleri Sitesi
DEHB	: Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu
Ed	: Editör
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
Covid-19	: Yeni Koronavirüs Hastalığı
SED	: Sosyal Ekonomik Destek
sd	: Serbestlik Derecesi
SPSS	: Sosyal Araştırmalar için İstatistiksel Program Paketi (Statistic Packets for Social Sciences)
ss	: Standart Sapma
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozukluğu
MTSAP	: Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı
ÖMÖ	: Öznel Mutluluk Ölçeği
vd	: Ve Diğerleri
YDÖ	: Yaşam Doyumu Ölçeği

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

İnsanların gün içerisinde zihinlerinin çoğu zaman yaptıkları şeyden başka bir yere gittiği, dikkatlerinin dağıldığı görülmektedir. Kişinin dikkatini içinde bulunduğu anda tutamamasının pek çok olumsuz etkisi vardır (Keng vd., 2011). Bilinçli farkındalık teorisi, mutlu ve huzurlu bir yaşam için dikkatimizi bilinçli bir şekilde ve herhangi bir yargılama yapmaksızın “*şimdi ve burada*” olana vermemiz gerektiğini savunmaktadır (Bishop vd., 2004). Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler ve Uzak Doğu felsefelerinin harmanlanmasıyla ortaya çıkmış olan (Ögel, 2011) ve günümüz ihtiyaçlarına karşılık veren bu yaklaşım Güçlendirme teorisi zemininde bütüncül bir şekilde kullanılmak için uygun bulunmuştur.

Güçlendirme yaklaşımı, insanların güçlü yanlarına odaklanarak onları desteklemenin önemini vurgulamaktadır (Zimmerman, 2000). Sosyal hizmet alanında sıklıkla kullanılmaktadır (Öksüz, 2018). Güçlendirme yaklaşımı; müracaatçıların eksik/hatalı oldukları yanların aranması veya “düzeltilmesi” yerine, hayatlarındaki sorunlarla başa çıkarken kullandıkları bilgi ve becerilerin fark ettirilmesi, bunların artırılması ve yeni beceriler edinmelerinin sağlanmasına olanak sağlamaktadır (Perkins ve Zimmerman, 1995; Zimmerman, 2000). Bu özellikleriyle; kişiye hayatı olduğu gibi kabul etmesini, yargıdan uzak kalmasını, anda yaşamının önemini vurgulayan (Kabat-Zinn, 2003) ve gevşeme teknikleri gibi öğretiler sunan bilinçli farkındalığın güçlendirme zemininde düşünülmesini sağlamıştır.

Genel olarak ergenlik döneminde bulunan ve özellikle de kurum bakımında kalmakta olan çocukların sıklıkla riskli davranışlar, dürtüsellik, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi sorunlarla karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir (Deković, Buist ve Reitz, 2004; Ünal ve Şahin, 2013). Kişinin aktif bir şekilde anda kalmaya çabalaması (bilinçli farkındalık uygulaması), ruhsal sağlığını olumlu bir şekilde etkilemektedir (Khoury vd., 2013). Geçmişe saplanmak veya geleceğe yönelik kaygılar içerisinde boğulmak yerine, an’ı yaşamının pek çok faydası bulunmaktadır. Bu durumu, en basit haliyle, “*Hayat şimdiden ibarettir*” ifadesiyle özetlemek mümkündür (Paulson vd., 2013). İdeal olan, kişinin şimdiki zamanı olumlu deneyimlerle doldurmasıdır. Yapılan

araştırmalar, bilinçli farkındalık uygulamalarının sadece ruhsal sağlık değil, bir bütün olarak insan sağlığını ve zihni olumlu şekilde etkilediğini göstermektedir (Davidson vd., 2003; Greeson, 2009).

Gelişimsel dönemlerden biri olan ergenlikle birlikte, kimlik karmaşası, fizyolojik sorunlarda artış, ruhsal sıkıntılar, algılanan sosyal destekte azalma gibi pek çok sorun ortaya çıkabilmektedir (Spear, 2000; Steinberg ve Morris, 2001). Bireyin dayanıklılık düzeyi, başa çıkma becerileri gibi sahip olduğu potansiyelin artırılması veya güçlendirilmesi, yüksek yaşam kalitesini beraberinde getirmektedir. Psikolojik iyilik hali, bedensel ve sosyal sağlıkta artışa katkıda bulunmaktadır (Ögel, 2011). Bu noktada, bilinçli farkındalık uygulamaları var olan iyilik halini koruyucu, psikolojik sorunlara karşı önleyici bir rol oynamakta, desteklenme ihtiyacı bulunan alanlardaysa sağaltıma yardımcı olmaktadır.

Sosyal çalışmacının gruplar düzeyindeki görevlerinden biri de çeşitli önleyici ve güçlendirici programlar geliştirmek ve topluma katkıda bulunmaktır. Literatür bölümünde daha detaylı bir şekilde açıklandığı üzere, mevcut durumda Türkiye kapsamında çocuklara ve özel olarak kurum bakımındaki çocuklara yönelik Bilinçli Farkındalık temelli bir programın henüz oluşturulmadığı, uygulanmadığı ve dolayısıyla olası sağaltım etkisinin değerlendirilmediği görülmektedir. Psikolojik iyilik açasından bir gereklilik olan anın yapılandırılması, olumlu duygu ve hislerin beslenmesi, olumsuz duygularla başa çıkmada yardımcı olması açasından; Bilinçli Farkındalık öğretilerini temel alan ve Türkçeye uyarlanmış bir program sunarak, bu tez çalışmasının sosyal hizmet alanında gerek akademik gerek uygulama noktasındaki ihtiyaca cevap vermesi beklenmektedir.

Bu çalışma, bireylerin anda kalarak ve duygularını yargılamadan kabul ederek deneyimlemelerini amaçlayarak oluşturulmuş Bilinçli Farkındalık Temelli (BFT) grup çalışmalarının kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, stres ve mutluluk düzeyleriyle ilişkisini ele almaktadır. Çalışma, İstanbul ili içerisinde Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı, Emrullah Turanlı Çocuk Evleri Sitesinde (ÇES) ve Zeytinburnu ÇES'te kalan çocuklardan değişkenlere yönelik veri toplanarak başlamıştır. Sonrasında Emrullah Turanlı ÇES'te uygulamalı olarak sürdürülmüştür. Emrullah Turanlı ÇES, kız çocuklarına hizmet vermektedir. Çalışma bağlamında, programın etkileri kontrol grubuyla da değerlendirilmiştir.

Programın bir stres azaltma programı olması dolayısıyla, etkinliğini ölçmek için çocukların stres düzeylerinde bir değişiklik olup olmadığına bakmanın yerinde olacağı düşünülmüştür. Literatüre bakıldığında da sıklıkla bu tür değerlendirmeler için stres ve depresyon düzeylerine bakıldığı bilinmektedir (Demir, 2017; Riet, Levett-Jones ve Aquino-Russell, 2018). Bunun yanında, bilinçli farkındalık öğretilerinin içselleştirilmesinin kişinin yaşam doyumunu ve mutluluk düzeylerini artırdığı düşünülmektedir. Güçlendirme perspektifinden bakılarak kişinin sahip olduğu potansiyeli artırma hedefiyle yürütülen bu sosyal çalışma kapsamında; çocukların yaşam doyumlarının artması, mutluluk düzeylerinin yükselmesi gibi pozitif sonuçlara odaklanılmıştır.

### **1.1. Araştırma Soruları**

Bu araştırmanın **temel sorusu**; BFT grup çalışmasının kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, algılanan stres, yaşam doyumunu ve öznel mutluluklarına etkisi olup olmadığıdır. Bu temel probleme bağlı olarak ele alınıp cevaplandırılmaya çalışılan alt sorular aşağıdaki gibidir:

- Kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri nasıldır?
- Kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?
- Kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri cinsiyet ve yaş açısından farklılık göstermekte midir?
- Bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarının kurum bakımında olan çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?

### **1.2. Tezin Önemi, Özgün Değeri ve Amacı**

Tez çalışması; İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı çocuk evleri sitesinde kalmakta olan çocuklarla gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında yürütülen 8 haftalık grup oturumlarından oluşan “Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması” uygulamasının etkileri ön-test son-test ölçümleriyle değerlendirilmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının uygulanabilirliğini inceleyen birçok araştırma olmasına karşın (Özyeşil vd., 2011); etkinliğini değerlendiren standart ölçümler henüz tanımlanmamıştır. Özellikle çocuklar ve gençlerle bu tür uygulamalara yönelik çalışmalar, oldukça azdır. Bilinçli farkındalık uygulamalarının çocuklar ve gençlere yönelik uygulanabilirlik ve etkinlik düzeylerinin detaylıca araştırılması ve tekrarlanabilir ölçümler için zemin oluşturulması gerekmektedir. Bu çalışmanın özgün değeri, bu ihtiyaca karşılık verme amacıyla tasarlanmış ve ortaya konmuş olmasıdır. Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların incelendiği araştırmalara bakıldığında; kurum bakımındaki çocuklara yönelik böyle bir çalışmaya rastlanmadığı görülmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın literatürdeki bu ihtiyaca yönelik bir kaynak olarak değerlendirilebileceği düşünülmektedir.

Tez çalışmasının önemi, benzer şekilde sosyal hizmet alanında var olan ihtiyaçların değerlendirilmesiyle belirlenmiştir. İhtiyaç sahibi gruplara yönelik deneysel çalışmaların son derece az olduğu bilinmektedir. Çocukların kurum bakımına alınma sebepleri, başlı başına ruhsal travma etkisi yaratmaktadır (Dorjee, 2010). Bu sebeptir ki pek çok risk faktörüyle karşı karşıya olan bu çocukların sorumlu birer yetişkin olması potansiyellerini açığa çıkarma amacıyla desteklenmeye ihtiyaçları vardır.

Yukarıda belirtilen ihtiyaçlar göz önünde bulundurularak, sosyal hizmet alanında gruplar düzeyinde; parçalanmış aile, ihmal gibi çeşitli sebeplerle kurum bakımına alınmış çocukların ihtiyaçlarına yönelik güçlendirici bir uygulama gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları; benzer uygulamaların farklı gruplarla değerlendirilmesini destekler niteliktedir. Ayrıca, uzmanlar açısından gerek teorik gerekse uygulamada yeni bir zemin oluşturmaktadır.

Tez çalışmasının amacı; İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı çocuk evleri sitesinde kalmakta olan çocuklara yönelik, “*Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması*” uygulamasının etkilerini incelemektir. Böylelikle, bilinçli farkındalığın kurum bakımındaki çocuklara fayda sunması amaçlanmıştır. Çalışma ışığında, çeşitli sosyal hizmet müdahalelerinde ve vaka çalışmalarında bilinçli farkındalığın kullanımının artırılması hedeflenmektedir.

### 1.3. Varsayımlar

Araştırmada yer alan katılımcılar, araştırmanın gerçekleştiği İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı kuruluşlarda koruma ve bakım altında bulunmaktadır.

Araştırma sürecine yönelik temel varsayımlar aşağıdaki gibidir:

- Deney ve kontrol grubundaki çocuklar, değişkenleri ölçme amacıyla kullanılmış olan ölçekleri anlayarak, doğru ve içten bir şekilde cevaplandırmışlardır.
- Katılımcılar, araştırma evrenini temsil etme özelliğine sahiptir.
- Grup çalışmalarına katılan çocuklar, oturumlarda gerekli dikkat ve özeni göstermişlerdir.
- Grup çalışmalarına katılan çocuklar, oturumlar arası verilen uygulama ödevlerine gündelik hayatlarında yer vermişlerdir.

### 1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışmada kurum bakımında kalmakta olan 13-18 yaş arası çocuklar ele alınmıştır. Dolayısıyla elde edilen sonuçların genellenebilirliği, devlet koruması altındaki belirli yaş grubundaki çocuklarla sınırlıdır.

Çalışmanın örneklem büyüklüğü de sınırlı düzeydedir. Bunun sebebi, ele alınan grubun özel bir grup olması, ulaşılabilirliğinin düşük olması ve ayrıca Covid-19'a bağlı olarak erkek çocuklarından oluşan deney grubunun çalışma dışında bırakılmasıdır.

Araştırmanın planlanması aşamasında, erkek çocuklarının kalmakta olduğu bir kuruluş için izinler alınmıştır. Bu kuruluşta ön-test uygulaması ve oryantasyon toplantısı gerçekleştirilmiştir. Ancak yeni koronavirüs (Covid-19) pandemisinin ortaya çıkması sebebiyle, söz konusu kuruluş araştırma dışında bırakılmıştır. Dolayısıyla çalışma sonuçları cinsiyet karşılaştırılması açısından ele alınamamıştır.

Bilinçli farkındalık temelli grup çalışmaları, gerekli izinlerin alınmış olduğu bir kuruluşta ve katılımcıların gönüllü olmasıyla şekillenmiştir. Bu sebeple deney grubundaki çocuk sayısı 21 olarak sınırlanmıştır. Katılımcılara yönelik toplanan veriler kendini değerlendirme yöntemiyle doldurulmuş olan ölçeklerle sınırlıdır.

## 1.5. Tanımlar

Bu bölümde, çalışma boyunca kullanılmış olan temel anahtar konu ve kavramlara ilişkin kısa tanımlara yer verilmiştir. Her bir kavram, ileriki bölümlerde detaylı olarak ele alınmıştır.

**Ergenlik dönemi;** fiziksel, psikososyal ve cinsel değişikliklerle seyreden, çocukluk ve yetişkinlik arasında yer alan bir geçiş dönemidir (Kirkham ve Moore, 2013). Kişinin hayatının ve gelişiminin farklı boyutlarında meydana gelen pek çok değişiklikle karşılaştığı kritik bir adaptasyon sürecini beraberinde getirmektedir.

**Sosyal hizmet;** toplumlar, topluluklar, gruplar, aileler ve bireylere yönelik hizmet veren uygulamaya dayalı bir meslek ve bir akademik disiplindir (Uluslararası Sosyal Çalışmacılar Federasyonu (*International Federation of Social Workers*), 2014). Sosyal hizmetin temel amacı, sosyal işlevselliği artırmaktır.

**Kurum bakımı;** çeşitli sebeplerle biyolojik ebeveynlerinin temel bakım işlevini yerine getiremediği durumlarda, çocukların geçici olarak aileden alınarak devlet kurum ve kuruluşlarına yerleştirilmesi ve bakımlarının sağlanmasıdır. Kurum bakımı, sosyal hizmet türlerinden sadece bir tanesidir.

**Çocuk evleri sitesi;** devlet korunmasındaki çocukların bakımının sağlanması amacıyla, ev benzeri birden çok yapının aynı sitede bulunduğu, yatılı sosyal hizmet modeliyle çalışan birimlerdir (Erarabacıoğlu, 2017).

**Güçlendirme yaklaşımı;** insanların kendi kaderlerini belirleme gücüne sahip olduklarını ve patoloji yerine, kişilerin güçlü yanlarına odaklanılmasının işlevselliğini savunan bir yaklaşımdır (Perkins ve Zimmerman, 1995).

**Bilinçli Farkındalık (Mindfulness);** zihnin dikkatini tam olarak o anda olana, kişinin yaptığına ve/veya içinde bulunulan ana odaklamasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Bu oluş hali basit gibi görünse de, insan zihni genellikle bunun tam tersini yapmakta; içinde bulunulan andan farklı şeylere odaklanmakta ve kişi sanki otomatik pilotaymış gibi hareket etmektedir. Bilinçli farkındalık, ayrıca olanı biteni yargısız bir kabul edişle gözlemlemeyi içermektedir (Brahmavamso, 2003). Kavramın bu boyutu da, benzer şekilde, kişinin aktif bir şekilde çabasını ve farkındalıkla hareket etmesini gerektirmektedir. Aksi takdirde, olanın olduğu gibi yaşanılması zorlaşmakta, yargılar devreye girmektedir.

**Bilinçli Farkındalık Temelli Grup çalışmaları;** insanlara stres, anksiyete, depresyon vb. sorunlarla başa çıkmalarında yardımcı olmak üzere, yoğunlaştırılmış, bilinçli farkındalık becerilerini öğretmeyi amaçlayan, kanıta dayalı, seküler programlardır (Grossman vd., 2004). Bu programlara örnek olabilecek en bilinen ve günümüzde tercih edilen türü, 8 haftadan oluşan, yapılandırılmış standart bir içeriğe sahip Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programlarıdır.

**Meditasyon;** kişinin zihinsel olarak berrak, duygusal olarak sakin ve stabil bir hale gelebilmek adına; bilinçli farkındalık ya da zihnin bir objeye, düşünceye ya da aktiviteye odaklanması gibi teknikler kullandığı bir uygulamadır (Cahn ve Polich, 2006; Jevning, Wallace ve Beidebach, 1992; Shapiro ve Walsh, 2006).

**Öznel iyi oluş;** kişinin kendi hayatını bilişsel ve duygusal olarak hangi düzeyde değerlendirdiğini ifade eden kapsayıcı bir terimdir (Diener ve Ryan, 2009). Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, pozitif-negatif duygulanım ve öznel mutluluk gibi kavramları içinde barındırmaktadır (Diener vd., 1985).

**Yaşam doyumu;** kişilerin duygularını, hislerini gösterme şeklini ve geleceklerine dair seçenekleri hakkında nasıl hissettiklerini, hayatlarından hoşlanma düzeylerini kapsar (Pavot vd., 1991; Veenhoven, 1996). Kişinin mevcut hayatına dair duyduğu memnuniyet düzeyidir.

**Öznel mutluluk;** kişinin kendisini ne derece mutlu hissettiğine dair öznel değerlendirmesidir (Lyubomirsky, 2001). Öznel mutluluk, öznel iyi oluşun bir parçasıdır. Kişinin kendi değerlendirmesine bağlı olarak mutluluk düzeyini ifade etmektedir.

**Algılanan stres,** herhangi bir zaman diliminde kişinin kendisini ne derece stres altında hissettiğine dair görüşüdür. Objektif ölçümlerle elde edilen stres düzeylerinden farklı olarak, algılanan stres kavramı kişinin kendi öznel değerlendirmesine dayandırılarak şekillenmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### TEORİK ÇERÇEVE ve KAVRAMSAL YAPI

Türkiye’de çocukların korunması söz konusu olduğunda, dünya genelindekine benzer sistemler mevcuttur. Kurum bakımı, çocuğun ailesi yanında bakımının mümkün olmadığı durumlarda çocuğun yüksek yararı gözetilerek sunulan bir seçenektir (Karataş, 2007). Genel olarak, korunma altına alınan çocuklar; bebek evleri, çocuk evleri, koruyucu aileler veya destek merkezlerine yerleştirilmektedir (Elmacı, 2007). Bu hizmet türlerinden en etkin olanının koruyucu aile sistemi olduğu düşünülmektedir (Erarabacıoğlu, 2017). Gelişmiş ülkelerde de tercih edilen bu sistem (Ekşi, 2004), çocuğun aile ortamında hizmet alırken kamu görevlilerinin takibinde kalmasını sağlamaktadır. Çocuk refahı açısından kritik bir öneme sahiptir (Orme vd., 2006). Toplu yaşam alanları sunan kurum bakımı ise halen yaygınlığını sürdürmektedir.

Türkiye’de kurum bakımı, korunma ihtiyacı olan çocuklardan ihtiyacı olduğu düşünülenlere sunulan yatılı bir sosyal hizmet türüdür. Korunma ihtiyacı olan çocuk, 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanununda belirtildiği üzere; “*Bedensel, zihinsel, ahlaki, sosyal ve duygusal gelişimi ile kişisel güvenliği tehlikede olan, ihmal veya istismar edilen ya da suç mağduru çocuk*” olarak tanımlanmaktadır. Aynı kanun, çocuk tanımını “*daha erken yaşta ergin olsa bile, onsekiz yaşını doldurmamış kişi*” olarak; kurum tanımını ise “*Bu Kanun kapsamındaki çocuğun bakılıp gözetildiği, hakkında verilen tedbir kararlarının yerine getirildiği resmî veya özel kurumlar*” olarak yapmaktadır.

Bir çocuğun kurum bakımına alınmasıyla sonuçlanan süreç; adli ve idari merciler, kolluk kuvvetleri, sağlık veya eğitim kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, çocuğun kendisi ve/veya çocuğun bakımından sorumlu kişiler tarafından Aile ve Sosyal Hizmetler’e yapılan bir başvuruyla başlamaktadır. Yapılan başvurular, görevli meslek elemanlarınca yapılan sosyal inceleme ile değerlendirilmektedir. İnceleme sonucu hazırlanan sosyal inceleme raporu ve diğer gerekli evraklarla çocuk ve ailesi farklı bir sosyal hizmet türünden faydalandırılabilmesi gibi (örneğin Sosyal ve Ekonomik Destek) (Erarabacıoğlu, 2017), çocuğun durumunun daha detaylı değerlendirilmesi için gerekli süre boyunca acil korunma kararıyla İlk Kabul ve Değerlendirme Birimine alınması kararı verilmesi de mümkündür. Bu birime alındıktan sonra, en geç beş gün

içerisinde yetki alanındaki Çocuk Mahkemesinden acil korunma kararı istenmektedir. Acil korunma kararının geçerlilik süresi 30 gündür. Bu süre içerisinde, gerekli tüm değerlendirme meslek elemanlarınca (psikologlar, sosyal çalışmacılar, vb.) gerçekleştirilir. Sonuç olarak çocuğun aile yanına döndürülmesinin kesinlikle mümkün olmadığı durumlarda, çocuk hakkında aynı mahkemeden bakım tedbiri talep edilir ve gerekli sosyal çalışma süresince çocuğun hizmet alacağı kuruluş belirlenir. Bu kuruluşlardan bazıları Çocuk Evleri Siteleri, Çocuk Evleri ve Çocuk Destek Merkezleri şeklinde sıralanabilmektedir. Çocuk Evleri Sitesi; korunma ihtiyacı olan çocukların bakımlarının sağlanması amacıyla, aynı kampüs içerisine yerleştirilmiş birden fazla ev tipi sosyal hizmet birimidir.

İstanbul içerisinde, toplam 11 adet Çocuk Evleri Sitesi bulunmaktadır (İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü). Bu siteler, yaş ve cinsiyet gruplarına göre ayrılmış olarak hizmet vermektedir. Çocukların yatılı olarak kaldıkları bu kuruluşlarda meslek elemanlarınca gündelik yaşam planları hazırlanmakta ve her çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda desteklenmesi hedeflenmektedir.

## **2.1. Sosyal Hizmet**

Uluslararası sosyal hizmet uzmanları federasyonunun (IFSW, 2019) tanımına göre; sosyal hizmet, uygulamaya dayalı bir meslek ve toplumsal değişimi ve gelişmeyi, sosyal uyumu ve insanların güçlendirilmesini ve özgürleşmesini kolaylaştıran akademik bir disiplindir. Sosyal adalet prensipleri, insan hakları, kolektif sorumluluk ve çeşitliliklere saygı, sosyal çalışmaların merkezi konumundadır. Sosyal bilimler, beşeri bilimler ve yerli bilgi teorileri ile desteklenen sosyal hizmet, insanları yaşam zorluklarını ele almak ve refahı artırmak için yönlendirir.

Sosyal hizmet uygulamasında asıl amaç sosyal adaleti esas alarak sosyal değişimi sağlamak, problem çözme odaklı bakış açısıyla yaklaşarak bireyleri güçlendirmek ve bu bireylerin bireysel bağımsızlıklarına katkı sağlamaktır (Özdemir, 2018). Sosyal hizmet mikro, mezzo, makro düzeyde müdahale boyutları olan toplumsal değişimi ve gelişimi destekleyen, bireylerin sosyal işlevselliklerini esas alan, bireysel ve toplumsal refahın artması için çabalayan bir meslek ve disiplindir. Sosyal hizmet mesleğinde asıl odak noktası yardımdır ve bu yardımlar birey, grup ve toplum düzeyindedir (Apak,

2018). Sosyal hizmet uygulaması çok boyutlu bir uygulamadır. Bu boyutlar arasındaki bağlantılar dinamik bir yapıya sahiptir. Hepsi birbiriyle bağlantılıdır.

Sosyal hizmet, bireylerin sorunlarla baş etme mekanizmalarını geliştirerek sosyal işlevselliği artırmayı ve böylelikle bireylerin sosyal ilişkilerindeki iletişimin daha sağlıklı ve kaliteli olması için destek vermeyi amaçlar (Duyan, 2019).

### 2.1.1. Sosyal Çalışmacının Rol ve İşlevleri

Sosyal hizmet mesleği neredeyse diğer tüm mesleklerde olduğu gibi bir dizi rol çerçevesinde uygulanmaktadır. Bu rollerin amacı temelde müracaatçı bireyleri güçlendirerek sosyal işlevsellik kazanmalarını sağlamaktır. Bu rol ve işlevlerin bazılarını Sheafor ve Horejsi (2012) aşağıdaki başlıklar şeklinde sıralamaktadır:

- **Aracı/Arabulucu Rolü:** Aracı rolünde sosyal çalışmacı, müracaatçı ile müracaatçının ihtiyaç duyduğu kaynaklar arasında bir bağlantı kurma rolünü üstlenmektedir. İşlevler: Durum ön değerlendirmesi, kaynak ön değerlendirmesi, hizmet sistemi bağlantısı, bilgi verme.
- **Savunuculuk Rolü:** Savunuculuk rolü, sosyal hizmetin temel felsefesini yansıtan rollerin başında gelmektedir. Bu rolde sosyal çalışmacı, bireylerin kaynaklara eşit bir şekilde ulaşmalarını sağlayarak sosyal adaleti sağlamayı amaçlamaktadır. İhtiyaç sahibi, toplumsal kaynaklara ulaşmakta sıkıntı yaşayan tüm bireylerin hak savunuculuğunu yapmaktadır. İşlevler: Müracaatçı veya vaka savunuculuğu, sınıf savunuculuğu.
- **Eğitici:** Eğitici rolünde sosyal çalışmacının, bireylerin karşılaştıkları ya da ilerde karşılaşmaları muhtemel sorunlarla baş etmeyi öğretme ve sosyal işlevsellik kazandırmayı temel aldığı roldür. İşlevler: Sosyal ve günlük yaşam yetenekleri öğretmek, davranış değişimine yardım, birincil önlemler.
- **Danışman:** Bu rolde sosyal çalışmacı, bireylere danışmanlık hizmeti vererek bireylerin yaşadıkları sıkıntılarla başa çıkmaları için yardım etmektedir. İşlevler: Psikososyal değerlendirme ve teşhis, devam eden dengeleme bakımı, sosyal tedavi.
- **Vaka Yöneticisi:** Bu rolde sosyal çalışmacı, diğer rollerin toplamı olan bir rol üstlenmektedir. Sosyal çalışmacı, vakanın psikososyal iyilik halinin sağlanması ve sürdürülebilmesi adına; diğer tüm kaynakları harekete geçirir.

İşlevler: Müracaatçının tanımlanması ve oryantasyonu, müracaatçının değerlendirilmesi, hizmet/tedavi planlaması, bağlantı durumu, müracaatçı desteği, takip etme ve verilen hizmeti izleme.

- **Süpervizör Personel Geliştirici:** Bu rolde sosyal çalışmacı, çalıştığı kurumda bulunduğu konum gereği sorumlu olduğu personelin daha verimli çalışmasını sağlayacak uygulamalar yapma rolünü üstlenmektedir. İşlevler: Çalışan oryantasyonu ve eğitimi, personel yönetimi, süpervizyon, danışmanlık
- **Sosyal Değişim Faili:** Bu rolde sosyal çalışmacı, makro boyutta değişim ve gelişim sağlanabilmesi adına siyasi, sosyal, bireysel, örgütsel düzeyde karar mekanizmalarının içinde olarak iyi yönde sosyal değişimi destekleyen faaliyetler yapmaktadır. İşlevler: Toplumsal sorunlar ya da politika analizi, toplumun endişelerinin aktarılması, sosyal kaynak gelişimi.

### **2.1.2. Sosyal Hizmet Uygulamasına Temel Teşkil Eden Kuram ve Yaklaşımlar**

Sosyal hizmet, uygulama temelli bir meslek ve akademik disiplindir (Sosyal Hizmet Uzmanları Uluslararası Federasyonu, 2019). Sosyal Hizmet disiplini, diğer bilim dallarına ait kuram ve yaklaşımlardan etkilenip mesleki alan bilgisinin toplamıyla bugünkü kuramsal çerçevesini oluşturmuştur. Meslek olarak toplumda varlığını hissettiren sosyal hizmetin etkilendiği ve mesleğin kuramsal çerçevesini oluşturan diğer bilim dallarının ürettiği kuram ve yaklaşımlar olmuştur.

Özdemir (2018), sosyal hizmetin etkilendiği ve uygulamasına dahil ettiği bu kuramları “*Psikanalitik kuramlar, psikososyal kuramlar, bilişsel kuramlar, davranışsal Kuramlar, kriz ve krize müdahale Yaklaşımı, güçlendirme yaklaşımı, hümanist ve varoluşçu kuramlar, sistem kuramı ve ekolojik kuram*” şeklinde sıralamıştır.

#### **2.1.2.1. Sistem Kuramı**

Beşeri bilimlerden olan psikoloji, antropoloji, biyoloji, işletme, ekonomi, siyaset bilimi ve yönetim bilimlerinin sıklıkla faydalandıkları kuramlardan biri; sistem kuramıdır (Özdemir, 2018). Sistem kuramı, olay ve durumlara tek yönlü bakılmaması gerektiğini; bu durumların birçok dinamiğe sahip olduğunu ve bu dinamikler arasındaki bağlantıların sistemin tamamını etkilediğini savunmakta olan bir yaklaşımdır.

Sosyal hizmet disiplinde bu yaklaşım, merkeze bireyi alıp bu bireylerin çevrelerindeki bireylerle olan bağına ve alışverişine odaklanmaktadır. Sistem kuramında birey ve çevresindeki diğer bireyler ve faktörler birbirinden bağımsız olarak incelenmemektedir. Bu boyutlara bir bütün olarak bakıp tek resim olarak görmek amaçlanmakta ve bireyler yaşanan durumun suçlusu olarak nitelendirilmemektedir (Duyan, 2019). Sistem yaklaşımının bakış açısına göre birey bir sistem olarak nitelendirilir. Bu sistemle bağlantılı birçok alt sistem bulunmaktadır. Bu alt sistemlerden herhangi birinde meydana gelebilecek bir sorun, sistemin tamamını etkilemektedir.

Sistem yaklaşımının sosyal hizmet uygulamasında sıklıkla kullanılması ve başarılı sonuçlara ulaşılma nedeni, sistem yaklaşımının diğer yaklaşımların aksine daha çok değişkeni probleme dâhil ederek bireyi sorunun tek öznesi olmaktan çıkarıp çevresel faktörlerin sorun üzerindeki etkilerini fark ettirmesi ve sorunun çözümünde kolektif etkilerden yararlanmasıdır (Özdemir, 2018). Sistem kuramı sosyal çalışmacıların uygulama sırasında hangi faktörleri göz önünde bulundurması gerektiğini fark edebilmesi adına sosyal çalışmacılara bir bakış açısı kazandırmaktadır (Duyan, 2019).

#### **2.1.2.2. Ekolojik Yaklaşım**

Ekolojik yaklaşım sistem kuramının eksik görülen kısımlarının tamamlanmasıyla oluşturulmuştur. Esasında, sistem kuramından sadece birkaç farklı yönü bulunmaktadır. Ekolojik yaklaşım sistem kuramının devamı niteliğindedir. Danış (2006)'a göre ekolojik yaklaşım; sosyal sorunları kişilerin psikolojik ya da kişilik özelliklerinden kaynaklı olarak değerlendirmez. Sosyal sorunlar, birey ile çevresi arasındaki psikolojik, sosyal ve biyolojik faktörlerdeki etkileşime dayanmaktadır. Ekolojik yaklaşım; bireyleri çevrelerinde meydana gelen durum ve olaylara tepkisiz kalan, yaşadığı çevreyi bireyi şekillendiren bir sistem olarak görmekten ziyade, onun dinamik bir yapıya sahip olduğunu ve çevresiyle etkileşim halinde olan varlıklar olduğunu savunmaktadır (Duyan, 2019). Ekolojik yaklaşıma göre bireyin sosyal destek sistemleri (akraba, eş, aile, iş, arkadaş) hakkında bilgi sahibi olmak, uygun sosyal hizmet müdahalesi için yeterli değildir. Bununla birlikte; bireyin yaşadığı ekolojik çevre ve toplumsal bağlarının da iyi anlaşılması ve sosyal hizmet müdahalesine dahil edilmesi gerekliliği üzerinde durmaktadır.

## 2.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, kişinin içinde bulunduğu ana yargısız bir şekilde odaklanması ve kabullenici bir şekilde yaklaşması olarak tanımlanmaktadır (Özyeşil vd., 2011). Bu öğretiler bütününe kökeni Budizm'e dayanmaktadır (Gunaratana, 1992).

“*Mindfulness*” (Bilinçli farkındalık) kelime olarak 2.500 yıllık bir Pali kelimesinden gelmektedir. Bu kelimenin kökü ise “*sati*” (arkındalık (*awareness*), dikkat (*attention*) ve hatırlama/niyet (*remembering/intention*) olarak ele alınmaktadır (Duncan, 2007). Aynı kavram Sanskrit'te “*smrti*”, Tibet dilinde “*tren-ba*” olarak karşımıza çıkmaktadır (Dorjee, 2010). Bu üç unsur, farkındalığın da temelini oluşturmaktadır. Farkındalık, şimdiki anın farkında olmak; dikkat ise şimdiki anın farkına varmak adına gösterilen çaba anlamına gelmektedir. Hatırlama/niyet ise dikkatimizin dağılması halinde bunu fark edip yeniden ana dönmek anlamında kullanılmaktadır (Hosseinzadeh Asl, Dölek ve İl, 2021). Bilinçli farkındalık, zihnin başka düşüncelere kaçıp gitmesinin de yargılamadan kabul edilmesi gerektiğini ifade etmektedir. Önemli olan, bu durumu fark edip tekrar şimdiki zamana dönmek için çaba harcamaktır.

Budist öğretiler, bilinçli farkındalığı meditasyonla geliştirilen bir meta-farkındalık olarak ele almaktadır. Bilinçli farkındalık; dikkatin bilinçli olarak şimdiki ana verilmesiyle mümkündür. Bu odaklanmanın getirdiği farkındalık, içinde bulunulan zamanın hiçbir yargıda bulunmaksızın deneyimlenmesini sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Yargıdan uzak bu deneyim, kişinin hislerini ve algıladıklarını gözlemlemesini mümkün kılmaktadır. Görüldüğü üzere, bilinçli farkındalık çok boyutlu ve çok kapsamlı bir kavramdır. Derinlemesine bir şekilde anlaşılması için bilinçli farkındalığı bu çok boyutluluğuyla incelemek, özümsemek ve deneyimlemek gerekmektedir.

Bilinçli farkındalık; “*dikkatin, yargılayıcı olmadan, mümkün olduğunca açık bir şekilde kasıtlı olarak ana getirilmesidir*” (Kabat-Zinn, 2003). Budist bilgin Nyanaonika Thera'ya göre farkındalık, zihni tanınmanın anahtarı olup zihni şekillendirmek için mükemmel bir araçtır (Kabat-Zinn, 2015). Kavramın kökeni budizme dayanmakla birlikte birçok farklı öğretilerde mevcuttur. Genellikle kavram, şu anda neler olup bittiğinin farkına varmak olarak açıklanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık içerisinde şefkatli, nazik ve açık yürekli bir ilgiyi barındırmaktadır. Şefkatli bir şekilde gözlemlemeyi içermektedir (Kabat-Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık; yaşamda mevcut olan hoş giden, hoş gitmeyen, heyecanlandırıcı, acı veren her şeyi kabul ederek olduğu gibi yaşayabilmektir. Özetle, yaşananların tarafsız bir biçimde gözlemlenmesi ve gözlemlenenin kabul edilmesi karışımından oluşur. Mevcut anı; şefkat ile algılamaktır (Atalay, 2019). Andaki deneyimlerin varlığına dengeli bir şekilde yaklaşmaktır. Şu anın gerçekliğine açık olmak, tüm olasılıkların deneyimlenebileceğine alan bırakmak, gelen tüm düşünce ve duygulara direnç göstermeden varlıklarına izin vermektir (Germer ve Neff, 2020). Bilinçli farkındalığın; bireylerin zorlu duygularla karşılaşması ile ilgili direncin serbest bırakılmasını içeren beş temel kabul aşamasından oluşan bir yaklaşımı vardır. İlk aşama “*direnç*” aşaması olup hissedilenlerle mücadeledir. İkinci aşama “*keşfet*” aşaması olup rahatsız edici tüm hislere merakla bakmayı deneyimlemektir. Üçüncü aşama “*tolere etmek*” olup hislerle birlikte kalabilmektir. Dördüncü aşama “*izin vermek*” olup hissedilen tüm duygu ve düşüncelerin varlığına yer açabilmektir. Son aşama ise “*arkadaş olmak*” olarak ifade edilmekte olup zorlu an ve deneyimlerin önemini fark etmektir (Germer ve Neff, 2020).

Bilinçli farkındalığı daha iyi anlayabilmek için durumu tersten incelediğimizde; zamanımızın çoğunu kaybolarak geçirdiğimizi, bedenimizin anda olmasına rağmen zihnimizin genellikle geçmiş ve gelecek ile meşgul olduğunu söylemek mümkündür. Bir yandan araba kullanırken bir yandan zihnimiz; ertesi gün yapmamız gereken sorumlulukları, toplantıda değineceğimiz konuları, arkadaşımıza alacağımız hediyeyi, eve gitmeden almamız gerekenleri düşünebilmektedir (Siegel vd., 2009). Farkındalık, bireylerin günlük deneyimleriyle tam bir zıtlık içerisindedir. Çünkü çoğu kişinin genel modu dikkatsizliktir. Zihin daima gezinir. Bu zihnimizin “*otomatik pilot*” halidir (Hofmann ve Gomez, 2017). Bu durum birçok örnekle açıklanabilmektedir. Şu an bu cümleleri okurken bile bunu fark edebilmek mümkündür. Cümleleri okurken zihninizden farklı düşüncelerin geçmesi, okuduğunuzu unutmanız, zihninizin bulunduğunuz andan tamamen başka bir yere gitmesi bile olası bir durumdur. Bilinçli bir farkındalığın olmaması durumu bir “*mindlessness (dikkatsizlik/ umursamazlık)*” halidir (Arslan, 2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise; hayatta mevcut olmayı içerir; yani dikkatin anda kalmasıdır (Siegel vd., 2009).

Paulson ve arkadaşlarına göre (2013); sahip olduğumuz tek şey şu andır. Dikkat ana getirilerek bu durum deneyimlenebilir. Deneyimlemenin birçok yolu vardır. Bir odak nesnesi seçilerek pratik yapmak mümkündür. Genellikle ilk adım nefese

odaklanmaktır. Nefes, bir dikkat nesnesi olarak seçildiğinde ve odaklanmaya çalışıldığında kaçınılmaz olarak zihin başka şeylere kayar, geçmişe, geleceğe gider, düşüncelere kapılır. Bu nedenle nefese odaklanmak kas egzersizine benzetilebilir. Zihin de, aynı kaslar gibi, gider ve dikkat verdiği odaklanılan nesneye geri döner. Dikkatin başka bir noktaya yöneldiğini fark ederek, fark edildiğinde şefkat ile ana geri dönerek bir bilinçli farkındalık egzersizi yapılabilir ve stresi azaltma yöntemi olarak kullanılabilir. Çünkü stresin kaynağı genellikle düşüncelerdir. Zihin, olumsuz düşünceleri tekrar ederek olumsuz duyguların ortaya çıkmasını sağlar. Ancak gelen her düşünceye kapılmadan, düşüncelerin sadece bir “*düşünce*” olduğunu kabul ederek, düşüncelerin gelişini ve gidişini izleyerek kısır döngü kırılabilir. Bu şekilde bir farkındalık yaklaşımı ile zihni eğitmek ve stres ile olan ilişkiyi değiştirme yoluyla olaylara başka bir boyut kazandırmak mümkündür.

### **2.2.1. Bilinçli Farkındalığın Temel Bileşenleri**

Shapiro ve arkadaşları (2006) bilinçli farkındalığın temel bileşenleri olarak tutum, dikkat ve niyeti öne sürmüştür. Bilinçli farkındalık uygulamaları, çeşitli tutumsal kaynaklardan beslenmektedir (Burke, 2010). Bu kaynaklar; yargısız olmak, güven, sabır, zorlayıcı olmama ve merak gibi unsurları içermektedir (Bishop vd. 2004). İkinci bileşen olan dikkat; odaklanmış, yayılmış ve sürdürülebilir dikkat olmak üzere tanımlanmaktadır ve dikkati bir uyarandan diğerine çevirebilme becerilerini de kapsamaktadır (Burke, 2010). Üçüncü element olan niyet; kişinin bilinçli farkındalığı pratik etme niyetinden dikkatini odaklama, sürdürme ve farklı yere geçirme niyetine kadar geniş bir yelpazede ele alınmaktadır (Bishop vd., 2004). Bu üç bileşen ele alındığında da birbirleriyle ilişkili oldukları ve bilinçli farkında olma sürecinin eş zamanlı gereklilikleri olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalar artmaya devam ederken, kavramı tanımlamak için farklı öneriler ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalığa yönelik mevcut ölçekleri değerlendiren bir çalışmada, ortaya bilinçli farkındalığın beş ana unsuru çıkmıştır (Baer vd., 2006). Bunlar; gözlem, tanımlamak, farkındalıkla hareket etmek, içsel deneyime karşı yargılayıcı olmamak ve içsel deneyime karşı tepkisiz olmaktır. Gözlem, tüm iç ve dış uyaranlara dikkat vererek fark etmektir. Tanımlamak, bu uyaranları zihinsel olarak etiketlemektir. Farkındalıkla hareket etmek, kişinin otomatik

hareket etmek yerine, anlık olarak eylemlerine dikkatini vermesi anlamına gelmektedir. İçsel deneyime karşı yargılayıcı olmamak; kişinin duyguları, hisleri ve düşüncelerini değerlendirmekten kaçınmasıdır. İçsel deneyime karşı tepkisiz olmak ise düşünce ve duyguların gelip gitmesine izin vermek, onlara kapılıp gitmemek anlamına gelmektedir.

Bilinçli farkındalık denince, üç ayrı boyutundan bahsetmek mümkündür; teorik, uygulama/davranışsal ve kişisel boyut (*trait*) (Davidson, 2010). Teorik düzeyde bilinçli farkındalık, bize insan zihninin nasıl çalıştığını açıklamaktadır (Parmaksız, 2020). Bu teori, bize hayatı ve kendimizi algılamak için ışık tutmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları ise meditasyon, nefes egzersizleri, yoga gibi çeşitlilik göstermektedir. Uygulama alanında bilinçli farkındalığa nasıl yer verilebileceğinin öğretilerini içermektedir. Bu beceriler, pratik yapıldıkça öğrenilebilir uygulamalardır ve zaman içerisinde edinmek mümkündür (Harnett vd., 2010). Kişisel bilinçli farkındalık düzeyi ise yaşam içerisinde gerek zihinsel gerek davranışsal olarak kişinin bilinçli farkındalığa ne kadar yer verdiğini ifade etmektedir. Her birey, evrensel olarak belirli bir ölçüde bilinçli farkındalığa sahiptir (Kabat-Zinn, 2003). Elbette ki bu üç alan birbiriyle son derece ilişkilidir. Örneğin, bilinçli farkındalık teorisi yargılamaksızın anda olanı fark etmenin ve kabul etmenin önemini vurgularken (Williams ve Penman, 2015), uygulama düzeyinde bu hedefe ulaşmak için nefes egzersizlerinin işe yaradığı bilinmektedir. Nefes egzersizlerine hayatında yer vererek, anda daha çok kalabilmeyi başarması ise kişinin bilinçli farkındalık düzeyinin artması anlamına gelmektedir.

### **2.2.2. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Jon Kabat-Zinn, 1979 yılında bu öğretiyi temel alarak stres azaltmaya yönelik on haftalık bir program geliştirmiştir (Giluk, 2010). Bu program kronik ağrı hastalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir. Sonrasında, program sekiz hafta olarak yeniden tasarlanmıştır. Bu haliyle program, çok geniş bir coğrafi dağılım göstererek hızlı bir şekilde pek çok farklı grup için uyarlanmış ve kullanılmıştır. Batıda Bilişsel Davranışçı yaklaşımla harmanlanmış ve üçüncü dalga bilişsel terapiler arasında yerini almıştır (Ögel, 2011; Vatan, 2016). Anda kalmanın ihmal edildiği ve telaş içinde yaşayan günümüz insanının hayatına uyarlayabileceği bir yaklaşım ve teknikler bütünü halini almıştır. Toynebe, Budizm öğretisinin Batı kültürüne kazandırılmasının,

20. Yüzyıl için tarih sayfalarında ayırt edici bir özellik olarak kalacağını belirtmektedir (Kabat-Zinn, 2017).

Bu kazanım temelinde, pek çok müdahale programı geliştirilmiş ve farklı popülasyonlar için fayda sağladığı görülmüştür. Araştırmalar; bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (Kabat-Zinn, 1982), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal vd., 2002), diyalektik davranışçı terapi (Linehan, 1993) ve kabul ve kararlılık terapisi (*acceptance and commitment therapy-ACT*) (Hayes vd., 1999) gibi programların psikolojik işlevselliği güçlü bir şekilde artırdığını göstermektedir.

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı kişiyi üç noktada teşvik eder; (i) düşünce ve duygularının farkına varması, (ii) ayırım yapmaksızın hepsini yargısız kabul etmesi ve (iii) bu duygu ve düşünceler gelip giderken sadece gözlemlemesi (Kabat-Zinn, 1990; Kabat-Zinn,1994). Bu amaçla; meditasyon, beden taraması, yoga ve grup paylaşımları gibi tekniklerden faydalanır (Smith vd., 2008). Kişinin kendisine yönelik bu yeni ve farklı algılama şekli "*reperceiving*" (Carmody, Baer ve Olendzki, 2009); bir esneklik ve öz-regülasyon kazanmasına yol açmakta ve dolayısıyla düşük stresle sonuçlanabilmektedir (Shapiro vd., 2006).

Diyalektik Davranışçı Terapi, diyalektik felsefeden hareketle, kabul kavramı zemininde gelişmiştir (Üstündağ Budak ve Özeke Kocabaş, 2019). Linehan (1993) tarafından ilk olarak, çeşitli sorunları bulunan intihar eğilimli kadınlara yönelik olarak geliştirilmiştir. Sonuç olarak, Borderline Kişilik Bozukluğuna yönelik etkin bir tedavi planı haline getirilmiştir (Chambless ve Hollon, 1998). Tedavi planı; haftalık bireysel terapi seansları, beceri öğretimine yönelik grup oturumları ve terapist danışma toplantıları olarak üç ana unsura sahiptir (Chapman, 2006).

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT) ise insanda dil gelişiminin "*karanlık*" bir yanının da olduğunu ve birçok psikolojik sorunun merkezinde dil olduğunu ileri sürmektedir (Hayes vd., 2004). Dil dendiğinde; sesler, yazılar ya da hareketler gibi her türlü sembolik aktivite ifade edilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2011). Dil ile insan "*iyi*" ve "*kötü*" ayırımını yapmaya başlamakta, sebep-sonuç ilişkileri kurmakta ve kötü olarak tanımladıkları üzerinden utanç duyabilmektedir (Hayes vd., 2004). Bilişsel zemini oldukça güçlü olan ACT, davranış değişikliği için bilişlerle (kognisyonlarla) çalışılması gerektiğini ileri sürmektedir (Yavuz, 2015).

### 2.2.3. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bilinçli farkındalık pratiklerinin yedi temel becerisi/tutumu bulunmaktadır. Bunlar yargısızlık, sabır, başlangıç zihni, güven, çabasızlık, kabul ve bırakabilmektir. Farkındalık pratikleri yaparken bu tavırların bilinçli bir şekilde gerçekleştirilmesi amaçlanmakta olup bu beceriler aşağıda açıklanmıştır (Kabat-Zinn, 1990):

- **Yargısızlık (Non-judging):** Farkındalık uygulamalarının temelinde; kendi deneyimlerimizi tarafsızca değerlendirmek, olaylara verdiğimiz tepkileri fark etmek ve kendimizi dışarıdan bir gözle izleyebilmek yatar. Çünkü genellikle gördüğümüz şeyler zihin tarafından kategorilere ayrılmış olup “iyi “kötü” şeklinde kalıp yargılarımızdan oluşmaktadır ve bu değerlendirmelerin objektif bir dayanağı yoktur. Bu nedenle zihnimizin ürünlerine şüphe ile bakabilmek, yargılarımızı fark edebilmek ve olanı-biteni yargısızca izleyebilmeye çalışmak önemlidir.
- **Sabır (Patience):** Sabır, bilgeliğin bir şeklidir. Zihin ise heyecanlıdır ve acelecidir. Bu nedenle her şeyin kendi zamanı olduğunu ve kendi zamanında ortaya çıkacağını bilerek yaşamı deneyimlemek, kendimize sabırsız olmamıza gerek olmadığını hatırlatmak gereklidir.
- **Başlangıç zihni (Beginner’s Mind):** Başlangıç zihni; yaşanan her şeyi ilk kez yaşıyormuş ve görülen her şeyi ilk kez görüyormuş gibi yaklaşmak, merakla anın içerisinde olmak demektir. Otomatik pilot halinin devre dışı bırakılmasıdır. Olanlara kendi düşüncelerimiz ve duygularımızla bakmak yerine temiz bir zihinle bakabilmektir. Çünkü, şimdiki anın değerini fark edebilmek için her şeyi ilk defa görece bir zihinle yaklaşmak gerekir.
- **Güven (Trust):** Kendimize ve hislerimize güvenmek, meditasyon pratiklerinin önemli bir kısmıdır. Önce kendi kişiliğinin nelerden oluştuğunu anlamak, sonrasında kendi sorumluluğunu üstlenmek ve varlığımıza güvenmek gerekir.
- **Çabasızlık (Non-Striving):** Sadece olan biteni izlemeyi içerir ve herhangi bir amaç gerektirmez. Öfkeli hissediyorsan öfkeyi izleyebilmek, kaygılıysan kaygıyı izleyebilmektir. Öfkeli olmamak veya kaygılanmamak için çaba göstermek değildir. Tüm duygulara; değiştirmeye çalışmadan, herhangi bir çaba sarf etmeden, üçüncü bir göz ile bakabilmektir.

- **Kabul (Acceptance):** Yaşananları olduğu gibi kabul etmek demektir. Her anı geldiği gibi kabul etmek ve onunla birlikte olmaktır. Çünkü gerçekte olanlara direnerek enerji kaybetmek, istenilen bir durum değildir.
- **Bırakabilmek (Letting Go):** Her şeyin zihnin ürünü olduğunu gördüğümüzde; zihnin tutunmak istediği belli düşünce, duygu ve kalıp yargılarının olduğunu fark ederiz. Yargılarımız ortaya çıktığında görebilmek ve yargılarımızı bırakabilmek, akışa izin vermek bir diğer önemli faktördür. Geçmiş ya da gelecek ile ilgili herhangi bir düşünce ortaya çıktığında görebilmek ve düşünceleri bırakabilmektir. Peşinden gitmek demek değildir. Yeni deneyimlere açık olmak ve izin verebilmektir.

#### 2.2.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamalarının Kökeni

Bilinçli farkındalık temelli pratikler birçok farklı öğretiyi, din, spiritüel gelenekte mevcut olup kökeni 2500 yıllık Budist öğretilerine dayanmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Kavramın kökeni, Budist öğretilerinde yaygın olarak kullanılan Pali dilindeki hatırlamak/bellek anlamına gelen “*sati*” kelimesinden gelmektedir (Thera, 1972). Kökenini Budist geleneklerinden alsa ve budist meditasyonun kalbi olarak ifade edilse de aslında yapılması istenen uygulama, dikkatin bilinçli olarak odaklanmasından ibarettir. Yani bir zihin egzersizi, zihin felsefesi olarak düşünülebilir. Buda’yı acının doğasını anlamaya çalışan bir bilim insanı, Buda’nın meditasyonlarını da bir çerçeve metod olarak görebilmek mümkündür (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalık hareketinin önemli bir ismi Tibetli Budistlerin ruhani lideri olan Dalai Lama’dır. Çinliler tarafından işgal edildiği için Tibetten kaçan Dalai Lama’nın etkisi büyüktür. Tibetten kaçan entelektüel diğer kişilerle, Amerika’ya giderek bir grup oluşturmuştur. 1987 yılında Massachusetts Merkezli, Zihin ve Yaşam Enstitüsü kurulmuştur. Bu enstitü, farkındalığın dünyaya yayılmasında önemli rol oynayan kuruluşlardan biridir (Moniz ve Slutzky, 2015).

1979 yılında Jon Kabat Zinn’in farkındalık temelli stres azaltma programını geliştirmesi, kavramın Batı dünyasında da dikkat çekmesini sağlamıştır. Son otuz yıldır özellikle psikoloji, nöroloji gibi bilim dalları farkındalık üzerine incelemeler yapmakta ve kavram çeşitli araştırmalar ile giderek popülerliğini arttırmaktadır (Schmidt, 2011).

### 2.2.5. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler olarak ifade edilmekte olup davranışsal ve bilişsel terapileri yeniden ele alınarak sentezlenmesi halidir (Ögel, 2011). Üçüncü dalga müdahaleleri diğerlerinden ayıran; kabul, dikkat, farkındalık, ilişki, derinleşme, şimdiki an ile temas kurma gibi özellikleri barındırmasıdır. Bir diğer farkı ise birinci ve ikinci dalga temelli terapiler sorunlu davranışı ortadan kaldırmaya odaklanırken üçüncü dalga terapiler bu davranışları kabul ederek anormal diye nitelendirilen davranışların altında yatan etkenleri anlamaya ve incelemeye çalışır (Hayes, 2016). Kabul ve kararlılık terapisi (Acceptance and Commitment Therapy - ACT), diyalektik davranış terapisi (Dialectical Behavior Therapy - DBT), bütünleştirici duygu düzenleme terapisi, farkındalık temelli bilişsel terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy - MBCT) gibi yöntemler diğer üçüncü dalga terapilerindedir (Vatan, 2016).

Üçüncü dalga terapiler içerisinde yer alan Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programları; başlangıçta kronik ağrıları azaltma amacı ile Jon Kabat-Zinn tarafından Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde 1979 yılında geliştirilmiştir. Haftada iki buçuk saat ve 8-10 haftalık bir kurs olarak düzenlenmiştir. Beden tarama, dikkatin sırayla bedenin bölgelerine yönlendirilmesi, duygu farkındalığı, farkındalıklı yemek, nazik ve şefkatli gözlem gibi çeşitli meditasyon becerileri öğretilmektedir. Meditasyon egzersizleri yapılarak katılımcıların rahat bir şekilde oturmaları, gözlerini kapatmaları, nefesi takip etmeleri konusunda talimatlar verilmektedir. Yürüme, ayakta durma gibi sıradan aktiviteler sırasında farkındalıklarının artırılması sağlanarak bedensel duyuların farkındalığı geliştirilmektedir. Katılımcıların pratikler sırasında; duygu ve düşüncelerinin farkında olmaları, ortaya çıktığında yargılamadan gözlemlemeye çalışmaları, yargılayan düşünceler ile karşılaştıklarında bunun sadece bir “*düşünce*” olduğunu kavramaları, dikkatlerini şimdiki ana geri dönmesini sağlamaları beklenmektedir. Düşünceler ile araya mesafe koyulması, düşünceler ile benliğin bir tutulmaması, gibi bilişsel terapi unsurlarını içermektedir (Baer, 2003). Bu beceri ve meditatif egzersizlerinin öğretilmesinin amacı bireylerin günlük hayat içerisinde stres yaratan faktörleri nasıl algıladıkları, stres ile nasıl daha uyumlu bir şekilde yaşayabilecekleri konusunda farkındalığın kazandırılmasıdır (Hofmann ve Gomez, 2017).

### 2.2.6. Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Hizmet

Bilinçli Farkındalık; kökenini Budist öğretilerden alsa da, seküler bir zemine oturmasıyla birçok psikososyal tedavi modeli içerisinde kendisine yer bulmuştur (Tan ve Keng, 2020). Sosyal hizmet müdahalelerinde de bilinçli farkındalığın etkin bir şekilde kullanılması mümkün olmuştur. Hick (2009), bilinçli farkındalığın sosyal hizmet bağlamında kullanımına dair üç düzeyden oluşan bir model sunmuştur: bireysel düzey (iç boyut), mikro uygulamalar (bireylerle, ailelerle ya da gruplarla müdahaleler) ve mezo/makro düzey (topluma yönelik çalışmalar, politika üretimi).

Bireysel ve aileye yönelik sosyal hizmet müdahaleleri incelendiğinde; özellikle danışmanlık sürecinde bilinçli farkındalığın kullanıldığı görülmektedir. Bireye kendisinin ve/veya partnerinin güçlü ve güçsüz yanlarını fark ettirmek; şu an bulunduğu durumla nasıl baş edebileceğini; ne gibi değişiklikler yapabildiğini ya da yapamadığını tespit ettirmek; davranış, duygu ve düşüncelerinin farkına varabilmesi gibi kazanımlar bilinçli farkındalığın kullanılması ile mümkün olabilmektedir (Mavili, 2015).

Bilinçli farkındalığın mezo/makro düzey kullanımları da çeşitlilik göstermektedir. Sosyal hizmetin etik değerlerinden bir tanesi sosyal adaletin sağlanmasıdır (IFSW, 2019). Bu amaçla; sosyal çalışmacılar, etnik ve kültürel çeşitlilik konusunda farkındalık artırmaya çalışırlar. Bu çalışma, bireylerin kendi kimlikleriyle var olabilmelerine eşit fırsat sağlanması ve farkındalık oluşturulması için oldukça önemlidir. Dolayısıyla sosyal hizmetin bu etik değer ve uygulamaları ile gereken müdahale ve yardımlar daha bilinçli ve verimli bir şekilde sürdürülebilmektedir (Gökçearslan Çifçi ve Gönen, 2011). Sosyal hizmetin karşılaştığı engeller ve sorunlar ile baş etmek için başlıca mücadele yollarından biri de farkındalık sağlamaktır. Sosyal hizmet kapsamında sosyal çalışmacılar, bireylerin farkında olmadığı bazı sorunlar ve bu sorunların yıkıcı sonuçlarına karşı farkındalıklarını artırmalı ve onları güçlendirmelidir. Çünkü varlığından habersiz olunan sorunlarla mücadele etmek veya bu sorunlara yönelik müdahaleler oluşturmak, her zaman daha zor olmaktadır (Thompson, 2016).

### 2.3. Meditasyon

Meditasyon; zihin, beden ve davranış arasındaki interaktif bir süreçtir (Gupta, Singh, Bhatt ve Gupta, 2015). Meditasyon kelimesinin “*meditatum (üzerine düşünmek)*” kelimesinden geldiği bilinmektedir (Dudeja, 2019). Meditasyonda genellikle; iç huzura ulaşmak, öze dönmek ya da zihni sessizleştirerek rahatlamak gibi hedefler söz konusudur (Dudeja, 2017). Meditasyonun bu doğası dikkate alındığında, bilinçli farkındalık içerisinde büyük oranda yer alması şaşırtıcı değildir. Meditasyonla zihnin farklı yerlere gitmesini bilinçli olarak engelleyebilen insan, an içerisinde yaşadıklarını rahatlıkla fark edebilir ve doğru şekilde anlayabilir (Brahmavamso, 2003). Meditasyon tekniklerini kabaca üç kategoriye ayırmak mümkündür: (i) odaklanmış dikkat (Konsantrasyon), (ii) açık gözlem ve (iii) çabasız süreç (düşüncenin kaynağına dalma) (Transandantal Meditasyon) (Dudeja, 2017).

Meditasyon başlı başına insana bedensel, zihinsel ve ruhsal olarak fayda sağlamaktadır. Yapılan bir çalışma; meditasyon yapan kişilerin yapmayan kişilere kıyasla, başkalarından gelen eleştiriler karşısında daha az üzülme, daha az kas ve eklem ağrısı yaşama gibi özelliklere sahip olduklarını bulmuştur (Monk-Turner, 2003). Dudeja (2019), mevcut araştırma kapsamında da grup çalışmaları esnasında kullanılmış olan “*Dağ Meditasyonunun*” faydalarını şu şekilde sıralamıştır;

- Duruşu düzeltir.
- Dizler, bilekler ve baldırlar güçlenir.
- Karın ve kalça kasları güçlenir.
- Omur sıkışması sebebiyle meydana gelen sırt, kalça ve bacak ağrılarının azalmasına yardımcı olur.
- Düz tabanlılığı azaltır.
- Omurgayı esnekleştirir.
- Dengeyi geliştirir.
- Sindirim, sinir ve solunum sistemini düzenler.

Meditasyonun farklı bir türü, mantra temelli meditasyondur. Mantra, Sanskrit dilindeki “*man (zihin)*” ve “*tra (serbest bırakma)*” kelimelerinden gelmektedir (Gudeja, 2017). Yani mantra zihni serbest bırakmak adına kullanılan çeşitli seslerdir. Mantra temelli meditasyonun; kişiyi fiziksel hastalıklardan koruduğu, zihni

sakinleştirdiği ve berraklaştırdığı, zekayı geliştirdiği ve kendini gerçekleştirme sürecine katkıda bulunduğu ileri sürülmektedir (Gudeja, 2017).

#### **2.4. Güçlendirme Yaklaşımı**

Sosyal hizmet alanına, insan davranışını değerlendirirken uzun süre medikal yaklaşım hâkim olmuştur (Öksüz, 2018). Bu yaklaşımda, patolojiler tespit edilerek teşhis konulduğunu ve tedaviye gidildiğini söylemek mümkündür. Güçlendirme teorisi, sosyal hizmet çalışmalarında bireyin zayıf yanlarına (hastalık, yetersizlik, zayıflıklar) odaklanmak yerine; güçlü yanlarını (iyilik hali, yeterlilikler, güçler) ele almanın ve bunları fark ederek kişinin kendi hayatında gerçekleştirmek istediği değişime ulaşmasının etkinliğini savunmaktadır (Perkins ve Zimmerman, 1995). Böylelikle, müdahalenin odağı “problemleri çözmek” yerine, iyilik halini artırmak olarak değişmektedir (Zimmerman, 2000).

Sosyal çalışmacılar, bireylerin iyilik halini güçlendirmek ve sosyal problemleri çözmek adına bireydeki güçlü yanlara (örn. beceriler, yetkinlikler, vb.) odaklanarak hareket eder (Simmons vd., 2016). Sosyal hizmet, bireyin mevcut kaynaklarını değerlendirmekte ve müracaatçı ile iş birliği içerisinde ilerlemektedir. Dolayısıyla, bireyin güçlü yanlarına odaklanmak kaçınılmazdır. Bu sayede müracaatçı, kendi hayatının “uzmanı” olarak ele alınmaktadır (Odell, 2008). Güçlendirme yaklaşımının sosyal hizmet uygulamaları içerisinde, etkin kullanılan modellerden biri olduğunu söylemek mümkündür (Öksüz, 2018).

Bireyde odaklanılan kaynaklar dendiğinde; entelektüel kapasite, fiziksel yetiler, kişilerarası beceriler, kişisel ilgi alanları, kişiye özgü motivasyonlar, çevresel değerler (örn. aile, arkadaşlar, komşular, iş arkadaşları ve maddi kaynaklar), hayaller, ilham alınanlar ve umutlar sayılabilmektedir (Simmons vd., 2016). Bu kaynakların neler olabileceğine dair pek çok görüş olmasına karşın, ortak noktada çok yönlü oldukları ve her bireyde eşsiz bir kombinasyon halinde bulduklarını söylemek mümkündür (Simmons ve Lehman, 2013). Birey, sahip olduğu bu eşsiz birikim sayesinde kendi hayatının sorumluluğuna sahiptir. Sosyal çalışmacının rolü, bireyin bulunduğu noktadan başlamak ve bireyin kendi sorunlarını çözme gücüne sahip olduğuna inanmaktır (Öksüz, 2018). Bu ışıkta bakarak güçlendirme teorisi, kişinin güçlü yanlarına vurgu yaparak hayattaki zorlukların üstesinden gelmesini sağlayan bir

metateori olarak ele alınmaktadır (Barker, 2006). Buradan da anlaşılacağı üzere, bu yaklaşım sorunları/zorlukları görmezden gelmemektedir. Bunun yerine; olumluya vurgu yaparak kişinin yaşam hedeflerine ulaşmasına ve problemleri azaltmasına olanak sağlamaktadır. Böylelikle, kişinin iyilik haline katkıda bulunmaktadır.

Güçlendirme yaklaşımı sayesinde, kişinin elindeki beceri ve birikim, yapamadıklarının yerini doldurabilmektedir. Güçlü yanları beslendikçe, gündelik hayatını işlevsel bir birey olarak ele alması ve psikolojik iyilik halinde artış gözlemlenmesi beklenmektedir (Minimol, 2016). Bu da ancak içsel ve dışsal kaynakların gözden geçirilmesiyle mümkündür. Bu zeminde gerçekleştirilen müdahaleler; yetenekler, olasılıklar, hedefler, değerler ve umutların ele alınmasını gerektirmektedir (Saleeby, 2002).

Güçlendirme yaklaşımında (Orsulic-Jeras, Shapiro ve Britton, 2003):

- Patoloji yerine güçlü yanlar tespit edilir.
- Biomedikal model yerine, biopsikososyal model kullanılır.
- Olumsuz faktörlerle uğraşmak yerine; başa çıkma, değişme ve büyüme potansiyeli desteklenir.
- Geçmiş duygusal problemler yerine; olasılıklar, seçenekler ve başarı vurgulanır.
- Pasif kabul yerine, kişinin aktif katılımını sağlar.
- Basite indirgeyen kategoriler ve etiketler yerine, kişilerin biricikliği üzerinden ilerler.
- Neyin yanlış olduğu ve nedeni yerine; neyin doğru olduğu ve nasıl olacağına odaklanır.

Bu bakış açısıyla yola çıkıldığında; sosyal hizmet müdahalelerinde ve konuya yönelik araştırmalarda risk faktörleri yerine beceri alanlarının, kurbanı suçlamak yerine çevresel faktörlerin sosyal problemlerdeki rolünün ele alındığı görülmektedir (Perkins ve Zimmerman, 1995). Bilinçli farkındalık, kişinin sahip olduğu kaynaklara odaklanarak hayatı yargılamadan deneyimlemesini mümkün kılan beceriler sunmaktadır. Bilinçli farkındalık güçsüz, olumsuz yanlara odaklanmadığı gibi; kişinin de kendisine yönelik olarak benzer bir yaklaşımda olmasını, yargılamadan “*şimdi ve buraya*” odaklanmasını öğütler. Dolayısıyla, katılımcılara bilinçli farkındalık uygulamalarını benimsetmeyi ve hayatlarında olumluya dönük bir değişimi

başlatmalarını hedefleyen mevcut çalışmanın güçlendirme zemininde geliştiğini söylemek mümkündür.

#### **2.4.1. Güçlendirme Yaklaşımının Tarihsel Gelişimi**

Güçlendirme yaklaşımının sosyal bilimler içerisinde kullanılması ve benimsenmesinin çok eski tarihlere dayandığını söylemek oldukça güçtür. Sosyal hizmet meslek ve disiplinine güçlendirme yaklaşımının dahil oluşu 1980'lere dayanmaktadır. Klinik sosyal hizmet, Güçlendirme Yaklaşımın ilk uygulandığı sosyal hizmet dalıdır. Bu yaklaşım, sadece var olan problemleri çözmeye odaklanmış, sorun odaklı yaklaşımlara alternatif olarak kullanılmıştır (Duyan, 2019). Sosyal bilimler uzun yıllar psikanalitik yaklaşımın etkisinden kurtulamamış ve toplumda var olan tüm sorunlara psikanalitik çerçevede çözümler getirmeye çalışmıştır. Sosyal hizmet disiplini de uzun yıllar toplumsal sorunlara Psikanalitik yaklaşımın bir ürünü olan medikal model çerçevesinde çözümler getirmeye çalışmıştır (Öksüz, 2018). Ancak 1980'lerde çalışmalar yürüten bir sosyal hizmet düşünürü olan Dennis Saleeby (2002), sosyal hizmette medikal modele tepki olarak güçlendirme yaklaşımının gerekliliğini savunmuştur. Yine bir sosyal hizmet akademisyeni olan Barbara Solomon'un 1976 yılında yayımlanan "*Black Empowerment*" adlı eseri, sosyal hizmet literatürüne güçlendirme yaklaşımıyla ilgili kazandırılmış ilk eserlerdendir (Erbay, 2019).

Sosyal Hizmet uygulamalarında uzun yıllar Psikanalitik yaklaşım uygulama merkezinde olmuş ve gelen müracaatçı hasta, suçlu ve yaşadığı problemin kaynağı olarak görülmüştür (Duyan, 2019). Güçlendirme yaklaşımı ve sistem yaklaşımı gibi yaklaşımların sosyal hizmetin uygulama alanının merkezine alınması, yaşanan sorunun kaynağının yalnızca birey olarak görülmesi düşüncesini yıkmış ve birey biyo-psikososyal bir varlık olarak görülüp yaşadığı sorunun birçok dinamiğin toplamı olduğu görüşü hâkim olmuştur.

#### **2.4.2. Güçlendirme Yaklaşımının İlkeleri**

Sosyal çalışmacılar güçlendirme yaklaşımını kullanırken belirli ilkeler çerçevesinde hareket etmektedir. Bu bağlamda bu ilkeler şu şekilde sıralanmaktadır (Güdek, 2013):

- Programları, müracaatçıların ve toplum üyelerinin tercihlerine ve ifade ettikleri gereksinimlere göre şekillendirmek,
- Program ve hizmetlerin müracaatçıları ve toplum için en üst düzeyde uygun olmasını, müracaatçıların ve toplumun onlardan yararlanmasını sağlamak,
- Müracaatçıların kendi kendilerine sorun çözebilmesini amaçlamak,
- Müracaatçıların ve toplumun güçlerini gündeme getirmek ve onları bu yönde yapılandırmak,
- En tercih edilen müdahale yöntemini uygulamak yerine; müdahaleyi müracaatçının kendine özgü taleplerine, sorunlarına ve gereksinimlerine uygun olarak düzenlemek ve uygulamanın önceliklerini belirlemek için liderlik yapmalarını sağlamak,
- Güçlendirme, bir zaman ve sürekli bir çaba gerektirdiği için sabırlı olmak,
- Sosyal çalışmacının, kendi güçsüzlüğünü ve/veya gücünü sürekli olarak dikkate alması,
- Genel iyilik durumuna katkı sağlamak için yerel bilgiyi kullanmak.

Bireyler hali hazırda karşılaştıkları sorunları çözmek için gerekli güç kaynağına sahiptirler. Sosyal çalışmacılar, bireylerin talep ve istekleri doğrultusunda, yaşadıkları sosyokültürel faktörleri göz önünde bulundurup bireyin içinde yaşadığı sistemleri iyi anlayıp buna uygun çözümler getirdiklerinde, başarılı bir uygulama gerçekleştirebilirler. Güçlendirme yaklaşımı çerçevesinde doğru ve yerinde bir uygulama gerçekleştirilebilmesi için sosyal çalışmacının güçlendirme yaklaşımının ilkelerini özümsemesi ve bunları göz ardı etmeden kararlar verebilmesi gerekmektedir.

### **2.4.3. Güçlendirme Yaklaşımı Yapısal Çerçevesi**

Güçlendirme yaklaşımı, birçok teorik kavramdan beslenmektedir. Bunlardan bazıları umut, psikolojik sağlamlık, güçlenme (*empowerment*) ve özerk benlik (*self-determination*) olarak sayılabilmektedir.

#### **2.4.3.1. Umut**

Umut, hayatta iyi şeylerin olacağına dair inanç olarak tanımlanmaktadır (Snyder ve Taylor, 2000). Umudun var olmadığı bir tabloda, kişi güçsüz hissedebilmekte ve

değişim için yeterli motivasyona sahip olmamaktadır (Snyder ve Taylor, 2000). Güçlendirme yaklaşımında değişim için gerekli görülen ana öğelerden biri de değişim için yeterli motivasyondur. Dolayısıyla bu yaklaşımda, umut kavramının önemli bir yeri bulunmaktadır. Sosyal çalışmacı, süreç boyunca bireydeki umut düzeyinin değişim için yeterli seviyede olduğundan emin olarak ilerlemektedir.

#### **2.4.3.2. Psikolojik Sağlamlık**

Psikolojik sağlamlık, kişinin olumsuz bir yaşantı karşısında bunun üstesinden gelebilme ve koşullara uyum sağlayabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009). Sosyal çalışmacı, kişideki psikolojik sağlamlık düzeyini çeşitli faktörleri ele alarak değerlendirebilmektedir. Bunlar, içsel ve dışsal faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. İçsel faktörler arasında, başa çıkma mekanizmaları ve iyimserlik sayılabilmektedir. Dışsal faktörler ise destek veren mentorler, ebeveynler ya da toplum üyeleridir (Snyder ve Taylor, 2000).

#### **2.4.3.3. Güçlenme**

Güçlenme; kişinin sahip olduğu kaynakları, hayat koşullarını iyileştirmek, hedeflerine ulaşmak ve topluma katkıda bulunmak adına yaratıcı bir şekilde kullanmasıdır (Greene, Lee ve Hoffpaur, 2005). Sosyal çalışmacı, süreç içerisinde kişinin bu kaynakların farkına varması ve doğru şekilde kullanabilmesi noktasında yardımcı olmaktadır. Bu haliyle, güçlendirme yaklaşımı zemininde ilerlediğini söylemek mümkündür. Güçlenme teorisi, birçok farklı yaklaşım içerisinde sıklıkla kullanılmakta olup güçlendirme teorisiyle de son derece örtüşmektedir.

#### **2.4.3.4. Özerk Benlik**

Özerk benlik; kişinin kendi kararlarını kendi verme hakkı, yardım sürecinde aktif rol alma ve kendi seçtiği hayatı yaşama haklarını barındırmaktadır (Weick ve Pope, 1988). Güçlendirme yaklaşımı, bu özerk benlik gerçeği üzerinden ilerlemektedir. Kişinin yardım süreci boyunca, sahip olduğu kaynakları fark etmesi ve bunları kullanarak sorunlarının üstesinden gelebilmesi için bu süreçte aktif rol alması; yani belli ölçüde özerk benliğe sahip olması beklenmektedir.

#### 2.4.4. Sosyal Hizmet ve Güçlendirme Yaklaşımı

Sosyal hizmet yardım temelli bir meslek ve disiplindir. Sosyal hizmetin ortaya çıkışına neden olan bu yardım anlayışı dayanağının, bu hizmeti sağlayanların manevi ve dini motivasyonlarının olduğu bilinmektedir (Apak, 2018). Sosyal hizmetin meslek olarak çıkış yeri olan Avrupa’da temelini kiliseler, hayır kuruluşları ve gönüllü faaliyetler oluşturmuştur. Ancak maneviyat ile hamuru yoğrulan sosyal hizmet mesleği, pozitivizmin sosyal bilimleri de etkisi altına alması sonucu bu özünden uzaklaşmıştır. Pozitivizmin sosyal hizmeti etkilemesi sonucu soyut, tinsel, metafizik olan şeylerin bilimin tanımına ters düştüğü ve sosyal hizmetin güvenilirliğini zedelediği düşüncesi etkin olmaya başlamıştır (Apak, 2018).

Güçlendirme yaklaşımının doğru bir şekilde uygulanabilmesi için güç kavramının iyi bilinmesi gerekmektedir. Güç ve güçsüzlük kavramlarını iyi anlamak ve bunların birey sisteminde nasıl çalıştığını bilmek doğru müdahale için kilit roledir (Erbay, 2019). Müracaatçıların güç algılarını bilmek, güç kaynağı olarak gördükleri somut ve soyut şeyleri, durumları iyi anlamak gerekmektedir. Güç ve güçsüzlük kaynakları genelde her bireyde farklı şekilde algılanmaktadır. Sosyal hizmet disiplininin ana söylemi olan “*her birey özeldir*” söylemi, güçlendirme yaklaşımı uygulanırken de geçerlidir. Her birey özeldir; her bireyin güçlü ve güçsüz yanları farklılık gösterebilmektedir. Bireyler beklenmeyen, hesapta olmayan güç bir durumla karşılaştıklarında, bununla nasıl baş edeceklerini bilemediklerinde çoğunlukla maneviyatlarına yönelir ve çözümü bunda ararlar (Vasconcelos, 2021). Özellikle modern tıbbın ve tedavilerin yetersiz ve eksik kaldığı hastalık teşhisi almış birey ve aile üyelerinde bu yönelim çok daha yüksek seviyelere çıkabilmektedir. Bu yönelim Güçlendirme yaklaşımının etkin bir şekilde kullanılabilmesi adına fırsata dönüşebilmektedir. Sosyal hizmet müdahaleleri bireylerin manevi değer ve isteklerine uygun bir şekilde uygulanırsa bireyleri güçlendirici etkiye sahip olabilmektedir (Apak, 2018). Güçlendirme yaklaşımının etkin kullanımı için bireyin kendini güçlü hissettiği, motivasyonunu artıran faktörler kilit rolindedir. Bu nedenle, bireylerin güç analizi yapılırken manevi değerlerinin de dikkate alınması ve buna uygun bir müdahale planının hazırlanması doğru olacaktır. Güçlendirme yaklaşımını, sadece “bireye güç vermek” olarak ele almak basite indirgemek olmaktadır; esas olan bireylerin kendi hayatları üzerinde kontrol kazanmalarına yardımcı olmaktır (Thompson, 2016).

## 2.5. Öznel İyi Oluş

Güçlendirme perspektifinden bakıldığında, iyilik halinin boyutları olarak öznel mutluluk ve yaşam doyumu bu çalışma içerisinde ele alınan değişkenler olarak belirlenmiştir. Öznel mutluluk ve yaşam doyumu kavramlarını detaylıca incelemeden önce, bu iki değişkeni de kapsayan öznel iyi oluş kavramının ele alınması gerekmektedir. Öznel iyi oluş, insanların hayatlarına dair öznel değerlendirmelerini kapsayan bir şemsiye terimdir (Diener ve Ryan, 2009). Bu değerlendirme, duygusal ve bilişsel boyutları kapsamaktadır (Diener, 2000; Flouri, 2004). “İyi bir hayat”ın tanımlanması için pek çok faktör ele alınmaktadır. Bunlardan kişinin öznel değerlendirmesi üzerinden ilerleyen ise öznel iyilik halidir. Öznel iyi oluşun üç ana boyutu söz konusudur. Bunlar; öznel mutluluk, yaşam doyumu ve olumlu-olumsuz duygulanımdır (Diener vd., 1985). Öznel mutluluk genel olarak duruma bağlı ve kısa süreli duygu durum hakkında bilgi verirken yaşam doyumu uzun süreli ve durumdan bağımsız bir değerlendirme sunmaktadır (Helliwell ve Putnam, 2004).

Öznel iyi oluş kavramını ele alan araştırmacılar başlarda *kimin* mutlu olduğuna odaklanmaktaydı (evliler, zenginler ya da spiritüel bireyler, vb.) (Diener vd., 1999). Sonraları, kişilerin ne zaman ve neden mutlu oldukları ve hangi süreçlerin etkisi olduğu sorularına odaklanılmıştır. Günümüzde de öznel iyiliğe dair araştırmaların bu odak çevresinde ilerlediğini söylemek mümkündür.

İnsanın mutlu olması ve bu mutluluğu getiren koşulların neler olduğu uzun zamandır araştırmacıların dikkatini çeken ve üzerine düşündüğü bir konu olmuştur. Son yıllarda ise insanlığın mutlu oluşu hakkında incelemeler yapılırken yaşam kalitesi, yaşam doyumu, olumlu duygulanım, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi kavramlardan yararlanılmaktadır (Tuzgöl Dost, 2007). Başka bir deyişle öznel iyi oluş ile ilgili literatür, bireylerin neden ve niçin yaşamlarını olumlu yollardan değerlendirdiklerini konu edinmiştir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar birbirinden ayrı ve farklı kavramlar olan mutluluk, doyum, moral ve olumlu duyguları kapsar (Yetim, 1991).

Öznel iyi oluş, bireylerin yaşamlarına yönelik yaptıkları bilişsel ve duygusal odaklı değerlendirmelerdir. Öznel iyi oluşun meydana gelmesini sağlayan üç farklı bileşenden bahsedilir. Bu bileşenlerden ilki olumlu duygulanım, ikincisi olumsuz duygulanım iken üçüncüsü ise yaşam doyumudur. Bu bileşenler öznel iyi oluşu iki

farklı boyuta ayırmaktadır. Birinci boyut duygusal boyuttur. Duygusal boyutu oluşturan bileşenler olumlu ve olumsuz duygulanımdır. Bir diğer boyut ise bilişsel boyuttur. Yaşam doyumu ise bilişsel boyutu oluşturmaktadır (Malkoç, 2011). Olumlu ve olumsuz duygulanım öznel iyi oluşun duygusal boyutu olarak genel anlamda kısa bir zaman dilimini yansıtır. Bilişsel boyutun oluşumunu sağlayan yaşam doyumu ise olumlu ve olumsuz duygulanımdan daha durağan ve sakinidir. Buradan hareketle bireylerin yaşam doyumlarının belirli zaman dilimleri ile belirlemenin mümkün olmayacağı söylenebilir (Eid ve Diener, 2004).

Vara'ya (1999) göre yaşam doyumu; mutlu ve moralli olma gibi farklı şekillerde iyi oluş halini ve gündelik yaşantı içerisinde olumlu duyguların olumsuz duygulara olan hakimiyetini ifade eder. Literatür incelendiğinde, kişinin yaşamından aldığı doyum ile birlikte olumlu-olumsuz duygu durumlarının öznel iyi oluş kavramı ile yakın ilişkili olduğu görülmüştür. İlgili literatürde öznel iyi oluş düzeyi ölçülürken olumlu ve olumsuz duygular ile yaşam doyumunu değerlendiren ölçek maddelerinin kullandığı sonucuna varılmıştır (Lyubomirsky, 2001).

Diener, Suh ve Oishi'ye (1997) göre bireyin hayatına yönelik yaptığı olumlu yöndeki bilişsel değerlendirmeye (yaşam doyumu) sahip olması, hoş olan duyguları hoş olmayan duygulara göre tecrübe etmesinin daha sık olması bireyin öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu anlamını taşımaktadır. Kişinin hayattaki memnuniyet düzeyinin düşük olması, hoş olmayan duyguların ise hoş olan duygulara göre daha sık tecrübe edilmesi öznel iyi oluş düzeyinin düşük seviyede olduğu anlamını taşımaktadır. Öznel iyi oluş sadece olumsuz duyguların var olmaması ile açıklanamaz. Öznel iyi oluş ile ilgili kavramsal açıklamalarda olumlu duyguların varlığı önemli görülmektedir. Fakat bu iki ifade birbirinin karşıtı değildir. Olumsuz duyguların yokluğu olumlu duyguların varlığını göstermez. Bir alandaki eksiklik diğer alanın var olduğunu açıklamaz (Balcı, 2011).

Mevcut çalışmada öznel mutluluk ve yaşam doyumu değerlendirilerek aslında katılımcıların genel olarak öznel iyi oluş hallerine dair bilgi edinilmiştir.

### **2.5.1 Öznel Mutluluk**

Öznel mutluluk, pozitif psikoloji çerçevesinde sıklıkla ele alınan bir kavramdır. Mutluluk kavramı, öznel iyi olma halinin mental yansıması olarak

değerlendirilmektedir (Kahneman ve Krueger, 2006). Öznel mutluluk, kişinin kendisini ne derece mutlu olarak algıladığıdır. Belirli bir an içerisinde değerlendirilen objektif mutluluktan farklıdır (Kahneman, 1999). Öznel mutlulukta vurgulanan, kişinin yaşantılarını olumlu ya da olumsuz bir şekilde yorumlaması, hatırlaması ve deneyimlemesidir (Lyubomirsky, 2001). Yapılan çalışmalarda, öznel mutluluk ve öznel iyilik halinin eş anlamlı olarak sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Arslan ve Bektaş, 2019). Bu kavram, olumlu duygulanım (duygusal düzey) ve yaşam doyumunun (bilişsel düzey) bir bütünü olarak da ele alınabilmektedir (Diener, 1984; Dorahy vd., 1998).

Olumlu bir hayata mutluluğun etkisi olduğu kabul edilse de mutluluğun tanımı ve nasıl mutlu olunduğu konusunda görüş birliği bulunmamaktadır (Akin ve Satıcı, 2011). Mutluluk kavramını açıklamaya yönelik pek çok kuramdan söz etmek mümkündür. Bunlardan bazıları; Telik Kuramı, İhtiyaçlar Kuramı, Haz ve Acı Kuramı ve Erek Kuramı olarak sayılabilir (Diener ve Ryan, 2009; Ünal ve Şahin, 2013). Telik Kuramına göre mutluluk, bir hedefe ulaşılmasıyla mümkündür (Diener, 1984). Bir ihtiyacın doyurulmaması ise mutsuzlukla sonuçlanmaktadır. Bu kurama yapılan eleştiri; hangi isteklerin/amaçların daha önemli olduğu konusunda bilgi vermemesi ve isteklerin birbirleriyle ilişkisini ele almıyor oluşudur (Köker, 1991).

İhtiyaçlar Kuramı, mutluluğun kişinin ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı olduğunu ifade etmektedir. Bu ihtiyaçlar, doğuştan gelen ya da sonradan öğrenilmiş ihtiyaçlar olabilir; kişi bu ihtiyaçların farkında olabilir ya da olmayabilir. İhtiyaçlar Kuramına göre bu farkların bir önemi bulunmamaktadır. Haz ve Acı Kuramına göre ise bu iki kavram birbiriyle ilişkilidir. Kişi hazzı yönelirken acıdan kaçınır. Kişinin hedefine ulaşma sürecinde yaşayacağı mutluluğun yoğunluğu; katılım, çaba harcama ve adanmışlık düzeylerinden etkilenmektedir (Diener vd., 1985). Birey, haz ve acının kaynağı olan objelere alışıkça hissettiği haz/acı düzeyi düşmektedir (Costa ve McCrae, 1980). Erek Kuramına göre mutluluk, bir ihtiyaç karşılandığında veya bir hedefe ulaşıldığında mümkündür (Diener ve Ryan, 2009).

Aşağıdan Yukarıya Kuramı (*Bottom-up Theory*), mutluluğun küçük hazların toplamından ibaret olduğunu belirtirken Yukarıdan Aşağıya Kuramı (*Top-down Theory*) bireyin mutlu olma eğilimi sebebiyle hazlardan hoşlandığını ileri sürmektedir (Mallard, Lance ve Michalos, 1997). Aşağıdan Yukarıya Kuramına göre, olumlu anların toplanmasıyla kişinin mutluluk algısını tespit etmek mümkündür (Diener ve

Ryan, 2009). Yukarıdan Aşağıya perspektifinden bakıldığında, kişinin mutlu olmaya yönelik eğilimi sayesinde, yaşanan olayları daha olumlu bir perspektiften değerlendireceği ve dolayısıyla mutluluk oranının artacağını söylemek mümkündür. Sosyal Kıyaslama Kuramı, bireyin mutluluk değerlendirmesinde dışsal ölçütlerden faydalandığını savunmaktadır (Diener vd., 1985). Buna karşın, Uyum ve Ranj-Sıklık Kuramı bireyin mutluluk değerlendirmesi için geçmiş yaşantılarını esas aldığını ifade etmektedir. Eğer geçmiş yaşantılara kıyasla mevcut durum daha iyi olarak değerlendiriliyorsa, kişi mutluluk hissedecektir. Uyum Kuramı kişinin yaptığı kıyaslamaların kendi yaşantıları üzerinden oluşmuş olan bir ölçüte dayalı olduğunu belirtmektedir.

Mutluluğu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Vinston ve Ericson (2012) bunları; kişisel özellikler, cinsiyet, yaş, medeni durum, sağlık, hayatın anlamına dair düşünceler, aileye duyulan güven, eğitim, siyasi yönelim, gelir, din, toplumla bağlar, dünya vatandaşlığı, insan hakları, çevre organizasyonları, insanlığa dair organizasyonlar, bağımsız eylem, topluma ve kuruluşlara güven, bireylere güven olarak özetlemiştir. Kişiler arası ilişkilerin önemli olduğu görülmektedir. İnsanların gün içerisinde en çok, diğer insanlarla etkileşimdeyken iyi hissettiklerini belirtmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

Bir araştırmaya göre mutluluk orta yaş döneminde en düşük seviyede, ilerleyen dönemlerde artış göstermektedir (Vinston ve Ericson, 2012). Aynı araştırma, evli insanların daha mutlu olduğunu; çocukların varlığının ve aileye güven duymanın mutluluğu artırdığını belirtmektedir. Sağlıklı olmak da mutluluğu artıran faktörlerdendir. Burada dikkate değer bir detay, kişilerin ilişkiye dair tatmin düzeylerinden bağımsız olarak medeni durumun mutluluk üzerindeki etkisinin tespit edilmiş olmasıdır. Ayrıca, mutlu insanların kendilerini 26 kat daha fazla “sağlıklı” olarak tanımladıkları bulunmuştur. Bir diğer sonuç, yaşamın anlamını sorgulayan insanların, bu konuyu pek düşünmeyen insanlara kıyasla daha mutsuz olduklarıdır. Eğitim ve mutluluk arasında da ufak ama anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelir durumunun mutluluğa etkisinin ise ülkeden ülkeye farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Örneğin; refah seviyesi yüksek ülkelerde, ulusal gelir ve mutluluk arasında bir ilişki bulunmamaktadır (Deaton, 2008). Deaton (2008)’ın yürüttüğü aynı çalışmada; sahip olunan mal varlıklarının mutlulukla ilişkisiz olduğu bulunmuştur. Siyasi ve dini inançlar da mutluluğu etkilemektedir. Dini inanca sahip insanların inanmayanlara

kıyasla daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca sağ görüşlü insanların daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Meclis, siyasi partiler, mahkeme, kilise gibi kuruluşlara güven duymak da mutluluğu artıran faktörlerdendir. Mutluluğun en önemli belirleyicileri olarak; sağlık düzeyi, kişinin yaşamına dair sahip olduğu kontrol düzeyi, evlilik, basına duyulan güven seviyesi ve aileye güven bulunmuştur.

Öznel mutluluk kavramının, doğası gereği, öznel bir değerlendirmeye dayandığını söylemek mümkündür. Dolayısıyla meta-duygulanımlarla ilişkisini değerlendirmek önemli bulunmaktadır. Meta-duygulanımları, kişinin duygusu üzerine duygulanımı olarak düşünmek mümkündür (Mayer ve Gaschke, 1988). Kişinin mevcut mutluluk düzeyini başarıyla tespit edebilmesi ve değerlendirebilmesinin mutluluk düzeyini artırdığı düşünülmektedir (Extremera vd., 2011).

Öznel mutluluk, kendini değerlendirmeye dayalı ölçme araçlarıyla değerlendirildiği gibi, MRi ölçümlerle de ilişkili bulunmaktadır. Öznel mutluluk puanlarının yüksek olması, beynin mutlulukla ilişkili olarak değerlendirilen bölgelerinin boyutlarıyla bağlantılı bulunmaktadır (Sato vd., 2015).

### **2.5.2. Yaşam Doyumu**

Öznel iyi oluşun bir diğer boyutu yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, öznel iyilik halinin bilişsel boyutu olarak ele alınmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985). Yaşam doyumunu, bilişsel bir yargıdır ve kişinin hayatına ilişkin bütüncül bir değerlendirmeyi yansıtır (Pavot vd., 1991). Kısaca, kişinin hayatından hoşlanma düzeyidir (Veenhoven, 1996). Araştırmalar yaşam doyumunu, kişinin hayatını olumlu olarak algılamasını sağlayan standartlar bütünü olarak ele almıştır (Diener, 1984). Dolayısıyla, yaşam doyumunun hayatın tüm boyutlarını kapsadığını söylemek mümkündür (Parmaksız, 2020). Yaşam doyumunu, kişinin hayatının akışından memnun olma derecesidir (Arslan, 2018; Arslan ve Bektaş, 2019). Bu memnuniyet derecesini ise kişinin kendi seçtiği kriterlere göre hayatına yönelik yaptığı değerlendirme belirlemektedir (Ünal ve Şahin, 2013).

Yaşam doyumunu kavramını ilk kez ortaya koyan Neugarten (1961) olup yaşam doyumunu, yaşamdan beklenenler ile yaşamda karşılaşılanlar karşılaştırıldığında ortaya çıkan sonuç veya durum olarak ifade edilmiştir (Özer ve Karabulut, 2003). Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik'in (1991) ifadesi de bu görüşü desteklemektedir. Pavot ve

diğerlerine (1991) göre yaşam doyumu, bireylerin öznel yargılama süreçleri sonucu meydana gelir. Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarını geniş çaplı olarak değerlendirmesidir. Değerlendirme aşamasında bireyler tarafından yaşam tarzlarına uygun standartlar oluşturulur, yaşadıkları olay ve durumlarla bu standartlar karşılaştırıldığında yaşama yönelik öznel bir değerlendirme yapılmış olur. Keser (2005) tarafından yapılan yaşam doyumu tanımında da benzer ifadelerden ve süreçten bahsedilmiştir. Yaşam doyumu, bireylerin devam eden bir süreç içerisindeki yaşamlarında belirledikleri amaç, istek ve gereksinimlerini karşılayabilme derecesi olarak ifade edilmiştir. Christopher (1999) yaşam doyumunu açıklarken, kişinin kendi belirlemiş olduğu iyi bir hayatın hangi şartları içerdiği ve nasıl olması gerektiğini belirten ölçütler ile kendi yaşamını ve yaşam alanlarını (aile, okul, arkadaş) bir bütün halinde değerlendirmesi ifadesini kullanmıştır. Michalos (1985) bireyin gerçek yaşamdaki durumunun istenilen yaşam şartlarındaki durumundan daha kötü olduğunda (olumsuz tutarsızlık) yaşam doyumunun daha düşük düzeyde olacağını ifade etmiştir. Gerçek yaşamdaki durumun istenilen yaşam şartlarındaki durumu ile eşit ya da daha iyi olduğunda ise (herhangi bir tutarsızlık yok veya pozitif tutarsızlık) yaşam doyum düzeyinin daha yüksek olacağını belirtmiştir (Luhmann ve Hennecke, 2017). Başka bir tanımda Aydın (2011) yaşam doyumunu bireylerin çalışma hayatları dışındaki yaşamlarına yönelik tavırları olarak ifade etmektedir. Aydın' e (2011) göre yaşam doyumu kavramı ile ilgili bir hoşnut olma durumu söz konusudur. Yaşam doyumu mutluluk, esenlik kavramlarını da beraberinde getirir. Yaşam doyumu bireyin yaşamında sahip olduklarından memnuniyet ve mutluluk duyması, hoşnut olması şeklinde de ifade edilir. Keser (2005) de yaşam doyumunun yaşam kalitesi, öznel iyi oluş ve mutluluk kavramları ile daha anlaşılır ve açık ifade edilebileceğini üzerine bir söylemde bulunmuştur. Yaşamın geneline yönelik algılamaların ve yapılan değerlendirmelerin bilişsel anlamda gerçekleşmesi hali olarak ifade edilen yaşam doyumu kavramını oluşturan üç bölüm vardır (Ünal ve Şahin, 2013). Birinci bölüm, bireylerin hayatlarını dış ölçütlerle karşılaştırması sonucu ulaştığı iyi oluş halidir. Bu bölümde esas olan kriter, psikolojik iyi oluş hali gibi bir dış faktördür. İkinci bölüm, bireyin hayatını yargılaması sonucu oluşan duyu halidir. Kişinin yaşamını hangi sebeplerle olumlu değerlendirdiğini kapsamaktadır (Moles ve Bilgin, 1985). Yaşam doyumunu oluşturan üçüncü bölüm ise memnuniyet halidir. Bu bölümde memnuniyeti yaratan bireyin günlük ilişkileridir (Serin ve Özbülak, 2006). Üçüncü bölüm, kişinin gündelik hayattaki mutluluk düzeyiyle ilişkilidir (Aksayar, Yıldız ve Ergün, 1998).

Güçlendirme perspektifinden bakıldığında, kişinin iyilik haline ve mutluluğuna yaşam doyumunun katkısı önem kazanmaktadır (Diener vd., 1995). Yukarıda değinilmiş olan yaşam doyumunu tanımları üzerinden bakıldığında, bu kavramın öznel iyilik halinin diğer boyutu olan öznel mutlulukla ne kadar bütünleyici olduğunu görmek mümkündür. Kişinin hayatına yönelik memnuniyeti ve mutluluk düzeyi şüphesiz ki karşılıklı olarak birbirinden etkilenmektedir. Mutlu bir insanın yaşam doyumunun yüksek olması ve benzer şekilde yaşam doyumunu düşük bir insanın mutluluk düzeyinin düşük olması yüksek olasılıklı birer tablo olarak düşünülmektedir.

Yaşam doyumunun kullanım alanlarını üç boyutta özetlemek mümkündür (Veenhoven, 1996). İlk olarak yaşam doyumunu, yaşam kalitesinin görülebilen boyutu olarak ele alınmaktadır. Genellikle sosyal politika müdahalelerinin önerilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Yaşam doyumunun yüksek olması, söz konusu toplum için koşulların iyi olduğu anlamına gelmektedir. Eğer yaşam doyumunu düşükse, o toplulukta veya grupta sorunlar olduğu varsayılmaktadır. Yaşam doyumunun bir diğer kullanım alanı, sosyal gelişimin takibi için bir kriter olarak ele alınmasıdır. Bu amaçla yaşam doyumunun bir zaman aralığı süresince ölçüldüğü görülmektedir. Eğer zaman içerisinde yaşam doyumunu düzeylerinde artış görülmekte ise o toplulukta/grupta yaşam kalitesinin arttığını söylemek mümkündür. Ayrıca, uygulanan politikaların etkinliğini değerlendirmek için yaşam doyumunu kullanılmaktadır. Uygulanan bir sosyal müdahale öncesi ve sonrasında ölçümler alınması veya müdahaleden faydalanan ve faydalanmayan toplulukların yaşam doyumlarının karşılaştırılması gibi yöntemler kullanılmaktadır. Son olarak, iyi bir hayat için gerekli koşulların tanımlanmasında yaşam doyumundan faydalanılmaktadır. “*Güzel bir hayatın*” unsurlarının belirlenmesi sürecinde yaşam doyumunu ölçümlerinden destekleyici kanıt niteliğinde faydalanıldığı görülmektedir.

Yaşam doyumunu kavramı ilk olarak Michalos (1985) tarafından Çoklu Farklılıklar Kuramıyla (Multiple Discrepancies Theory) sunulmuştur (Mallard, Lance ve Michalos, 1997). Bu teoriye göre kişinin yaşam doyumunu; sahip olduklarıyla yaptığı çeşitli kıyaslamalara bağlıdır. Bu kıyaslamalar; sahip olunanlar ve kişinin sahip olmayı istedikleri, diğer insanların sahip oldukları, geçmişte sahip olunanlar, kişinin gelecekte sahip olmayı bekledikleri, hak ettikleri ve ihtiyaç duydukları arasındadır (Fabian, 1990). Çoklu Farklılıklar Kuramının varsayımları şu şekildedir (Michalos, 1985):

- Net doyum, kişinin sahip oldukları ve çeşitli faktörler arasındaki fark ile hesaplanabilen pozitif doğrusal bir işlevdir.
- Tüm farklılıklar, ölçülebilir ve objektif farklılıklara dayanmaktadır. Objektif farklılıklar, kişinin hissettiği öznel farklılıklara yol açar. Bu da yaşam doyumunu ya da tatminsizliği doğurur.
- Doyuma yönelik istek, kişilerin harekete geçmesini teşvik eder. Bir eylemden beklenen doyum oranı, alınan aksiyonla doğru orantılıdır.
- Farklılıklar, doyum ve eylem düzeyi yaş, cinsiyet, eğitim, etnik köken, özgüven ve sosyal destekten etkilenmektedir.
- Kişilerin eylemleri ve içinde buldukları koşullar, objektif farklılıklara yol açmaktadır.

Yaşam doyumunu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Sosyal destek (Diener ve Biswas-Diener, 2008) ve sosyal ilişkiler (Dağlı ve Baysal, 2016), bağlanma türleri (Ünal ve Şahin, 2013), iş hayatından memnuniyet (Harwood ve Rice, 1992; Rice, McFarlin ve Bennett, 1989), sağlık (Wright, 1985, Roysamb vd., 2003), yaşam süresi (Danner vd., 2001), bireysel farklılıklar ve yaşam olayları (Veenhoven, 1996) bunlardan sadece bazılarıdır. Kişisel veriler yerine, makro veriler kullanan çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Yaşam Kalitesi İndeksi sağlık değişkeni olarak doğumdaki yaşam beklentisini, aile hayatı için popülasyondaki boşanma oranını, iş güvenliği içinse işsizlik oranını ele almaktadır (Geschonke ve Wunderlich, 2014). İlerleyen yaşla birlikte yaşam beklentisinin de yaşam doyumunu etkilediği tespit edilmiştir (Vinston ve Ericson, 2012). Aynı çalışmada, kalabalık bir aileye sahip olmanın yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur.

Ayrıca yaşam doyumunun yaşam alanlarından etkilendiğini söylemek mümkündür. Bu yaşam alanları; gelir, öznel sağlık, eğitim, din, sosyal destek, medeni durum, işle ilişkili koşullar (statü, iş sözleşmesi türü, iş doyumunu) ve makro-sosyal yaşam alanlarıdır (refah seviyesi, devlet yönetimi, demokrasi, ekonomik eşitlik, vb.) (Frijns, 2010). Öte yandan, Dost (2007) yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin cinsiyete göre de farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. Başka bir çalışmada yaşam doyumunun en önemli belirleyicileri olarak; kişinin hayatı üzerindeki kontrolü, evli olup olmaması, yerel toplumun bir üyesi olarak kendilerini görme düzeyi bulunmuştur (Vinston ve Ericson, 2012). Elbette bu ilişkinin çift yönlü olduğunu söylemek mümkündür. Yaşam doyumunu yükseldikçe sağlık, yaşam süresi, iş ve gelir, sosyal ilişkiler ve toplumsal

fayda alanlarında bir artış gözlemlenmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2008). Örneğin, yaşam doyumu yüksek insanların evlenme, evli kalma ve evliliklerinden memnun olma olasılıklarının; yaşam doyumu düşük insanlarınsa boşanma olasılıklarının daha yüksek olduğunu gösteren araştırmalar mevcuttur (Lucas vd., 2003; Lucas, 2005).

Diener (1984) yaşam doyumu ile ilgili yaptığı bir çalışmada yaşam doyumunu 3 kategoriye ayırmış ve bu başlıklar altında incelemiştir. Bunlar:

- **Dışsal/Normatif Kriterler:** Normatif tanımlar, ulaşılmak istenen ideal duruma göre şekil alırken bu kategoriyi sosyal ve kültürel yapı ile çevresel faktörler oluşturmaktadır.
- **İçsel/Subjektif Kriterler:** Bireylerin belirlediği kriterlere ulaşabilmesi durumudur. Bu kategoride bireylerin kriterlerine yönelik oluşturulan yaşam kalitesine ilişkin değerlendirmeleri ve belirlenen bu kriterlere ulaşma düzeyi belirleyicidir.
- **İçsel/Duygu Durum:** Bu kategoride yaşam doyumunu etkileyecek unsurların başında bireyin bir ana dair yaşadığı güzel, hoş duygu deneyimi gelir. O anda yaşanan olay esnasında bireyin kendisini mutlu, coşkulu, eğlenmiş ve ruhsal olarak kendini yüksek motivasyonda hissedebilir (Topbaşoğlu, 2016).

Yaşam doyumu bireyin tüm hayatını ve hayatının farklı boyutlarını kapsar. Bireyin bütün hayatı ve hayatında yer alan alanların hepsi yaşam doyumu kavramı içerisinde yer alır. Yaşam doyumu kavramı ile bireyin belli bir durum ile olan ilişkisinden aldığı doyum değil bütün hayatından ve hayatının tüm alanlarından elde ettiği doyum yaşam doyumu olarak ifade edilir (Özgen, 2012; Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998). Yaşam doyumu, bireylerin içinde buldukları zaman dilimi içerisinde yaşantılarından aldıkları doyum, bu konu hakkında geçmişe ve geleceğe yönelik olan düşüncelerini ve yaşamında değiştirmek istedikleriyle ilgili değerlendirmelerini içerir. Yaşam doyumu alanları ise boş vakit, para, sağlık, aile ve iş ile ilgili alanlardır (Diener ve Lucas, 1999). Veenhoven (1996) da yaşam doyumunu bütün olarak ele alır ve yaşam kalitesinin pozitif yöndeki gelişim derecesi olarak ifade ederken yaşam doyumunu oluşturan etmenleri:

- Bireylerin hayatlarındaki deneyimleri,
- Bireylerin sosyal çevrelerinin sosyokültürel durum ve düzeyleri,

- Bireylerin hangi becerilere sahip olduğu,
- Yaşamdan elde edilen tecrübeler ve
- İçsel duygulanımlar olarak belirtmiştir.

Schmitter (2003) ise yaşam doyumuna etki eden birçok sayıda farklı unsurun olduğunu ifade ederken bu unsurları:

- Günlük yaşamdan alınan haz, hoşluk, mutluluk,
- Yaşamı anlamlı kılmak adına yaşama anlam yüklemek,
- Hedeflere ulaşabilmek için uyum içinde olmak, uyum sağlamak,
- Bireysel olumlu kimlik,
- Fiziksel görünüşten memnun olmak, fiziksel iyi oluş,
- Ekonomik gelirin iyi düzeyde olması,
- Kendini güvende hissetmek ve
- Toplumsal ilişkilerin yeterliği olarak belirtmiştir (Özkul ve Cömert, 2018).

Yaşam doyum düzeyi yüksek olan bireylerde kendilik algısının olumlu yönde olduğu, hayata yönelik olumlu bir bakış açısı kazandığı, günlük yaşamdaki aktivitelerden haz aldığı, bir amacının olduğu ve bu amaca yönelik hareket etme inancının var olduğu, geçmişteki yaşantılarının sorumluluğunu kabullenme gibi özellikler görülür (Karataş, 1998).

Yukarıda yaşam doyum kavramının tanımı ve kapsamı açıklanmıştır. Yaşam doyum kavramını daha detaylı inceleyebilmek adına aşağıda araştırmacılar tarafından ortaya koyulan farklı yaşam doyum kuramlarına yer verilmiştir.

### **2.5.2.1. Yaşam Doyumu Kuramları**

Alan yazın incelendiğinde altı farklı bakış açısı tarafından yaşam doyumunu inceleyen kuram olduğu görülmektedir. Bu kuramlar: Ereksel kuram, bağ kuramı, etkinlik (aktivite) kuramı, yargı kuramı, tabandan tavana-tavandan tabana ve haz kuramıdır.

### **a) Ereksel Kuram (Belli Noktaya Erişme Kuramı)**

Ereksel kuramların temel anlayışında, bireylerin mutluluğa erişimlerinin amaçlarına ulaştıklarında ya da ihtiyaçlarını giderebildiklerinde olacağı vardır. İhtiyaçlar giderildiğinde mutluluğa erişimin sağlanacağı, ihtiyaçların karşılanmaması halinde ise mutsuzluğun yaşanacağı savunulur (Onur, 1997). Bireylerin bazı ihtiyaçlarının olması onları bir amaca yöneltir. Bu amaca yönelik davranış sergilemek ise bireyin mutlu olmasını sağlamaktadır. Ereksel kuramlar, mutluluğun ve ihtiyaçların birbiri ile devamlı bir ilişki içinde olduğunu söyler (Yetim, 1991). Bu açıklamalara bakıldığında ereksel kuramların iki noktada odaklandığı söylenebilir. Bunların biri amaçlar diğeri de ihtiyaçlardır. Tuncer (2017) hedefleri bireylerin farkındalıklarının olduğu istekleri olarak tanımlar. Günlük yaşamdaki bilinçli hedefler, meydan okumalar ve kişisel çalışmalar bu hedeflerim içerisinde yer almaktadır.

### **b) Bağ Kuramı**

Bağ kuramı, mutluluğun değerlendirilmesinde bilişsel yaklaşımların kullanılması ile ortaya çıkan bir kuram olmuştur. Dolayısıyla bazı bireylerin diğerlerinden daha neşeli olduğunun nedenlerini sorgularken bilişsel ilkeleri kullanılır. Başka olası bir görüş ise bireylerin yapılan atıflara bağlı kalmadan olayları zaten mutlu oldukları için iyi algıladıkları yönündedir. Bu görüş klasik olarak duyguların koşullandırılmasına odaklanmıştır. Günlük yaşamda çok sayıda uyarıcı ile karşılaşan ve yaşadığı deneyimlerin ona olumlu bir etkisi olan bu bireyler mutlu olabilir (Bölükbaşı, 2017). Diener (1984) bu durumu, bireyler yaşadıkları olayları zihinlerinde pozitif algıarlarsa beyinlerindeki ağlar pozitif bağlanır; yaşanan olay birey tarafından negatif algılanırsa beyindeki ağlar negatif bağlanır şeklinde ifade etmiştir. Yaşanılan olayların pozitif algılanarak olaylara pozitif yönde tepki vermek de beyindeki ağları güçlü hale getirir ve mutluluğu sağlar (Akkaya, 2020).

### **c) Etkinlik (Aktivite) Kuramı**

Diener (1984) etkinlik kuramlarına göre mutluluğun bireylerin sergilediği davranışlarının bir sonucu olduğunu ve mutluluğun bu davranışlara dayandığını ifade eder. Etkinlik kuramının temel düşüncesi kişinin kendini anlayabilmesinin mutluluk düzeyini düşürdüğü yönündedir. Etkinlik kuramına göre sürekli mutluluğu aramanın,

mutlu olma üzerinde durmanın bir anlamı yoktur. Eğer birey önemli etkinliklere, amaçlara ve eylemlere dikkatini yoğunlaştırırsa mutluluk zaten kediliğinden ortaya çıkacaktır (Dal, 2015). Yaşam doyumunu artırabilmek için önemli görülen belirlenen amaca ulaşmak değil, amaca ulaşırken yapılan etkinliklerdir. Kurama göre mutluluğu elde etmenin yolu davranışlardır (Şahin, 2008). Aristo etkinlik kuramının ilk savunucularındandır. Aristo'ya göre mutluluğun kaynağı erdemli etkinliklerdir. Eğer yapılan iş ve etkinlik olumlu bir sonuç veriyorsa mutluluğa ulaşılır. Bireye kolay gelen etkinlikler bireyin can sıkıntısı yaşamasına sebep olurken, zor gelen etkinlikler ise bireye kaygı yaşatabilir. Bu durumda yapılacak etkinlikler bireyin yeteneklerine ve potansiyeline uygun olarak seçilmelidir. Bu yönde bir seçim yapıldığında mutluluğa erişmek daha kolay olacaktır (Yetim, 2001).

#### **ç) Yargı Kuramı**

Diener (1984) yargı kuramında, bireylerin hayatlarını nasıl gördükleri ve hayat şartlarını nasıl değerlendirdikleri üzerinde durmuştur. Bu kuramda bireylerin hayatlarına yönelik düşünceleri ve istekleri karşılaştırılır. Standart durumlar ile gerçeklerin karşılaştırılması sonucunda gerçek hayat standartlara yakın ise yaşamdan alınan doyum düzeyi yüksektir (Topbaşoğlu, 2016). Kuramda yapılan bu kıyaslamalarda belirlenen standartların önemli olduğu vurgulanmaktadır. Bireyler kendi gerçeklerini karşılaştırdıkları standartları gerçeklerinden daha düşük düzeyde yapılan bu kıyaslama aşağı düzeyde olur. Aşağı düzeyde yapılan kıyaslamalarda bireylerin hem yaşam doyum düzeyi hem de mutluluk düzeyleri daha yüksektir (Yetim, 2001). Aynı zamanda bu kuramda bireylerin yaptıkları karşılaştırmalar neticesinde karşılaştırma sonucunun olumlu ya da olumsuz olacağına yönelik tahmin yapılmasından çok yaşanan olay sonucunda ortaya çıkacak duygu miktarı tahmin edilmektedir (Çevik ve Korkmaz, 2014).

#### **d) Tavandan Tabana-Tabandan Tavana Kuramı/Yukarıdan Aşağıya-Aşağıdan Yukarıya Kuramı**

Diener (1984) aşağıdan yukarıya kuramında tüme varımcı bir yaklaşım içerisindedir. Bu yaklaşımı mutluluğun bireylerin hayatlarında meydana gelen olaylar dolayısıyla anlık haz ve acıların toplamı olduğu açıklamalarıyla desteklemektedir. Yukarıdan

aşağıya kuramının bakış açısı ise mutluluğun bir kişilik özelliği olduğu yönündedir. Bireylerin sahip oldukları genel kişilik yapısı olaylara verecekleri tepkileri de belirlemektedir. Yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları arasında karşılıklı bir sebep-sonuç ilişkisi bulunmaktadır. Bu ilişkiden kaynaklı yaşam doyumunun hem kişilik özelliklerine göre yapılan genel bir değerlendirme olduğu hem de yaşamsal şartlara bağlı olduğu söylenebilir (Şimşek, 2011). Aşağıdan yukarı yaklaşımında mutluluk küçük haz alma ve hoşlanma durumlarından kaynaklıdır. Bu yaklaşımda birey kendisi adına mutlu veya mutsuz olayların bir değerlendirmesini yapar. Bireyin hayatını mutlu bir hale getirmesi mutlu geçen dakikaların toplanması sonucu oluşur. Yukarıdan aşağıya yaklaşımında ise bireyler mutlu oldukları için hayatından doyum alır (Gümüş, 2006).

#### **e) Haz ve Acı Kuramı**

Haz ve acı kuramı, acı ile hazzın yakın bir ilişkisi olduğunu öne sürer. Bireylerin ihtiyaçları sürekli karşılandığında mutlu, ihtiyaçları karşılanmadığında ise mutsuz olur. Yine de bireylerinin ihtiyaçlarının sürekli karşılanıyor olması ya da sürekli amaçlarına ulaşabiliyor olması her zaman büyük mutluluklar yaşayacağı anlamını taşımaz (Ünal ve Şahin, 2012). Diener (1960), yoğun haz yaşayan bireylerin bunun yanında olumsuz duyguları da yaşayabileceğini ifade eder. Bireylerin amaçladıklarına ulaşabilmek için çok çabaladıklarında ancak bu çabaları karşılıksız kaldığında, başarısızlık ile sonuçlandığında kendilerini mutsuz hissetmektedir. Fakat bireyler amaçlarına ulaştıklarında, emeklerinin karşılığını aldıklarında mutluluk seviyeleri artar. Benzer bir ifadeyle, bireyler için bazen amaçlarına ulaşabilmek onlar için önemli olmayabilir. Bu durumda başarısız olmak onda bir mutsuzluk ortaya çıkarmayacaktır. Buradan hareketle katılım sağlamak, emek ve çaba sarf etmek, kendini adanmış bireylerin hissedeceği duygu yoğunluğunu artıracaktır. (Ünal ve Şahin, 2013).

## **2.6. Algılanan Stres**

Stres, ele alınma amacına ve bağlama göre birçok tanımı olan bir kavramdır. Lazarus (1976), stresi dış dünyadan gelen taleplerle kişinin kaynaklarının örtüşmemesi halinde meydana gelen tepki olarak tanımlamaktadır. Bir başka açıdan stres, “savaş ya da kaç” tepkisinin fiziksel olarak ifade edilme şeklidir. Tehdit teşkil eden herhangi bir olay,

stres tepkisini tetiklemektedir. Bu tepki bizi tehdiye karşı savaşmaya veya olası bir tehlikeden kaçmaya hazırlamaktadır. Anlık bir tehdit karşısında oldukça işlevsel olan bu tepki, günümüz hayatında kaçmanın veya savaşmanın mümkün olmadığı durumlarda da meydana gelmektedir (örn. Yoğun trafikte kaldığımızda veya uzlaşmaz bir patronla çalışmak zorunda kaldığımızda) (Potter, 2017).

Stresin kaynağı, doğası gereğı, spesifik olarak tanımlanamamaktadır (Selye, 1975). Olumlu ya da olumsuz birçok yaşam olayı, strese yol açabilmektedir. Modern dünyada, erken yaşlardan itibaren kronik stres düzeylerinde artış görülmektedir (Ribeiro vd., 2018). Stresin temel özelliklerinin tanımlanmasında farklılıklar bulunmaktadır. Bunlardan bazıları; dış etkenler objektif ölçümler şeklinde sıralanabilmektedir (Johnstone, 1989). İş hayatının zorlayıcılığı dış etkenlere örnek olarak düşünülebileceğı gibi; bu dış etkene karşılık olarak kişinin yaşadığı performans düşüklüğü stresin olumsuz bir etkisi olarak ele alınabilir. Algılanan stres ise kişinin öznel olarak değerlendirdiğı stres düzeyidir.

Algılanan stresin genetik aktarımı, son zamanlarda ilgi odağı olmaktadır. Her ne kadar doğrudan bu konuyu ele alan çalışmalar çok az olsa da algılanan stresle ilişkili faktörlerin (örn. yaşam olayları) genetik aktarımına dair çalışmalara rastlamak mümkündür (Federenko vd., 2006). Bir çalışma, bireylerin genetik farklılıklarının %40 oranında yaşam olayları değerlendirme stillerini etkilediğini bulmuştur (Plomin vd., 1990). Kadınlarla yapılan farklı bir çalışmada; istenilen/istenmeyen ve kontrol edilebilir yaşam olaylarında anlamlı düzeyde genetik aktarım tespit edilmiştir (Saudino vd., 1997). Algılanan stres ve genetik aktarıma ilişkin doğrudan yapılan bir çalışmada, algılanan stresin belirli bir oranda genetik olduğu bulunmuştur (Federenko vd., 2006). Aynı çalışmada, algılanan strese yönelik seçilen ölçme aracının da önemi vurgulanmaktadır.

Çocukların ergenlik dönemine girmesiyle, yaşamlarında birçok değışiklik meydana gelir. Bunlar biyolojik, ruhsal ve sosyal alanlarda ve hızla gerçekleşen değışikliklerdir. Diğerlerinin çocuktan beklentilerindeki değışiklikler ve yeni duygularla başa çıkma ihtiyacı, bunlardan sadece birkaçıdır (Gupta vd., 2010). Bu geçiş sürecinde; sürekli değışen toplumun ve çevrenin talepleri ciddi bir baskı unsuru oluşturur (Gonmei ve Devendiran, 2017). Çeşitli davranışsal ve duygusal problemler, ergenlikle beraber strese bağılı olarak gelişebilir (Cohen vd., 1993; Deković, Buist ve Reitz, 2004; Steinhausen vd., 1998). Bu tabloya rağmen, gencin yaşamında olan bu değışikliklere

uyum sağlaması ve işlevsel bir şekilde hayatını sürdürmesi beklenmektedir. Bu değişikliklere uyum çabası ve gencin bunları anlamlandırma düzeyi ne kadar yüksekse, başa çıkılması gereken stres düzeyi de o oranda yüksek olmaktadır (Ünal ve Şahin, 2013). Stresin kronikleşmesiyle birlikte; uyku bozuklukları (Staner, 2003), bağışıklık sisteminde güçsüzlük, zayıf hafıza, öğrenme becerilerinde gerileme, endokrin problemleri (Yaribeygi vd., 2017) gibi pek çok sorun da beraberinde gelmektedir. Ergenlerin stres seviyelerini yükselten sebeplerin başında ebeveyn beklentileri ve akademik baskılar gelmektedir (Gonmei ve Devendiran, 2017; Gupta vd., 2010).

Brown (2005); gencin ergenlik sürecini yönlendirebilmek adına, yeterli kaynaklara sahip olmasının, bu geçiş sürecinin gelişim ve başarıyla sonuçlanmasını sağladığını ifade etmektedir (akt. Gonmei ve Devendiran, 2017). Stresle başa çıkma mekanizmaları incelendiğinde; duygu odaklı, problem odaklı ve işlevsel olmayan stratejiler olmak üzere üç stilden söz etmek mümkündür. Duygu odaklı stratejiler minimize etme ve dikkat dağıtmayı, problem odaklı stratejiler durum kontrolü, olumlu öz yapılandırılmalar ve sosyal desteği kapsarken, işlevsel olmayan stratejiler arasında ruminasyon, agresyon ve pasif kaçınma sayılmaktadır (Hampel ve Petermann, 2006).

## **2.7. Ergenlik Döneminin Özellikleri**

Ergenlik; çocuklukla erişkinlik arasındaki biyolojik, psikolojik ve sosyal geçişin sonucu meydana gelen bir zaman dilimidir (Kirkham ve Moore, 2013). Dünyada yüzlerce kültür tarafından tanınmakta olan bir geçiş dönemidir (Wild ve Swartz, 2012). Ergenliğin depresyona yatkınlık ve riskli davranışlarda artışla ilişkili olduğunu ileri süren çalışmalara sıklıkla rastlanmaktadır (Spear, 2000; Steinberg ve Morris, 2001). Biyolojik boyuta bakıldığında ise, ergenlikle birlikte beyin gelişiminde bir geçişten söz etmek mümkündür (Blakemore, 2008). Ergenlik döneminde çevresel faktörlerin etkisi de önemli bir faktördür. Sosyolojik açıdan bakıldığında ise ergenlik, yetişkinlere ve yetişkin kuruluşlarına karşıt bir kültür olarak kavramsallaştırılmaktadır (Coleman, 1961).

Gelişimsel perspektiften bakıldığında ergenliğin hem heyecan verici hem de zorlayıcı bir dönem olduğunu söylemek mümkündür (Wild ve Swartz, 2012). Ergenler biyolojik, psikolojik, bilişsel alanlarda sayısız değişikliğe uyum sağlamaya

çalışırken; bir yandan da dünyaya bakış açıları değişir ve kimliklerini bulmak için adımlar atar. Batı toplumlarında ergenlerden beklenenler:

- Lise hayatına uyum,
- Akademik beceri kazanımı,
- Psikolojik otonomi kazanımı,
- Yakın arkadaşlıkların kurulması
- Kimlik oluşumunun gelişmesi olarak sayılabilir (Cicchetti ve Rogosch, 2002).

Bu beklentiler; kültürel ve tarihsel olarak değişiklik gösterebilmektedir. Ergenin içinde bulunduğu toplumun, bu yaş grubunu nasıl değerlendirdiğiyle ilişkili olarak ergenlik deneyiminde farklılıklar görülmektedir. Ülkemiz özelinde de ergenliğin ele alınış şekli ve ergenliğe yaklaşımın zaman içerisinde değiştiği, bölgesel farklılıkların bulunduğu bir gerçektir.

## **2.8. Tez Konusuyla İlgili Yapılan Çalışmalar**

Literatür incelendiğinde, sosyal hizmette vurgulanan güçlendirme yaklaşımına gösterilen ilginin artmaya başladığı görülmektedir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık kavramının da sıklıkla çalışılan konulardan olduğu görülmektedir. Güçlendirme perspektifinde, kişide ve ait olduğu sistemde aksayan, sorunlu alanlara odaklanmak yerine; olumluya çevrilen/dönüşen bir paradigmadan söz edilmektedir (Apak, 2018). Bu yaklaşım, kişinin var olan güçlü yönlerine odaklanmanın gerekliliğini ve işe yararlığını savunmaktadır. Bilinçli farkındalık, bir düşünce sistemi olarak farklı gruplarla çalışılırken sıklıkla tercih edilen bir teknik olarak karşımıza çıkmaktadır (Arslan, 2018). Kişiyi güçlendirme, başa çıkma becerilerini artırma, stres yönetimi vb. alanlarda kullanılan bir teknik olarak bilinçli farkındalık etkin bir araçtır.

Yapılan değerlendirme sonucu, korunma altına alınmış olan, kurum bakımında kalmakta olan veya kurum geçmişi olan çocuklara yönelik yeterli sayıda araştırma olmadığı tespit edilmiştir. Özellikle çocukların ihtiyaçlarına yönelik alanda uygulanabilecek araçların oluşturulması ve sunulması yönünde ihtiyacın son derece yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Toplumumuzun uzun zamandır bir gerçeği olan korunmaya ihtiyacı olan çocuklar, akademik çalışmaların yeteri kadar bir parçası olmamaktadır. Buna sebep olan faktörlerden bazıları gizlilik ilkesi, kuruluşların kapalı yapısı, araştırmacıların çeşitli sebeplerle bu konuda çekimser kalmaları olarak

düşünülmektedir. Bu bağlamda, literatürde var olan boşluğun doldurulmasına katkıda bulunması ve gelecek çalışmalara ışık tutması açısından mevcut tezin faydalı olması umulmaktadır.

### **2.8.1. Türkiye’de Kurum Bakımındaki Çocuklara Yönelik Mevcut Çalışmalar**

Literatüre bakıldığında, Türkiye’de kurum bakımında bulunan çocuklar hakkında yapılan çalışmaların sınırlı sayıda olduğunu söylemek mümkündür. Kurum bakımı dendiğinde farklı bakım türleri olduğu unutulmamalıdır. Yapılan çalışmalar da bu sebeple çeşitlilik göstermektedir. Genel olarak söz konusu çocukların ve gençlerin yaşadıkları psikolojik, davranışsal, sosyal veya duygusal sorunlara odaklanıldığı, kurum yaşamı ve sonrasının karşılaştırıldığı çalışmalara yer verildiği görülmektedir.

Erzurum’da bulunan bir kuruluştaki (0-6 yaş) 46 çocukla gerçekleştirilen bir çalışmada; çocukların sosyo-demografik özellikleriyle davranışsal sorunları ve gelişim düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir (Fidan vd., 2013). Araştırma sonuçları, yuva bakımındaki çocukların aile yanındaki çocuklara kıyasla daha çok davranışsal problem (ısıрма, katılma nöbeti, sallanma, öfke nöbeti, kafasını vurma, vb.) bulunduğunu göstermektedir.

İzmir’deki bir kız yetiştirme yurdundaki 67 çocukla yapılan bir araştırma, sosyo-demografik özellikler ve duygusal-davranışsal sorunlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Eğitim düzeyi yüksek çocuklarda anksiyete-depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu; dikkat sorunları ve suça yatkınlığın ise daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, birinci derecede yakınının desteği olmayan ve kurum bakımında kardeşi olan çocuklarda içe kapanmanın daha yüksek olduğu görülmüştür (Akay vd., 2006).

Düzce’de gerçekleştirilen ve çocuk evlerinde kalan çocuk ve ergenlerin sosyo-demografik açıdan incelenmesini hedefleyen bir çalışmada, söz konusu çocukların %90,2’sinde tanı alacak düzeyde psikiyatrik sorunlar olduğu, bu sorunların başlıca Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Yıkıcı Davranış Bozuklukları, Major Depresif Bozukluk, Mental Retardasyon ve Özgül Öğrenme Güçlüğü olduğu aktarılmaktadır (Yektaş, Tufan ve Yazıcı, 2018).

Kütahya’daki bir çalışma, kurum bakımında ve sosyal ekonomik destekle (SED) ailesi yanına döndürülen çocuklarla koruma altında olmayıp SED ile ailesi yanında bulunan ve yuva-yurtta kalmakta olan çocuklarla duygusal ve davranışsal sorunlar açısından

karşılaştırmıştır (Saçan vd., 2014). Çalışma sonucu, aile yanına döndürülen çocukların diğer iki gruba kıyasla sorun davranışlarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde kurum bakımında ve ailesi yanında yetişmekte olan çocuklara yönelik yapılan karşılaştırma çalışmalarının incelendiği bir çalışma sonucu, aile ortamında yetişmeyen çocuklarda erken yaşta ruhsal sorunların gözlemlendiği ve kurum bakımının olumsuz etkileri olduğu tespit edilmiştir (Erdoğan ve Tuncer, 2018). Benzer bir başka çalışma, kurum bakımındaki çocukların evlat edinilen çocuklara kıyaslandığında depresif ve dikkat eksikliği gibi içselleştirme belirtilerinin anlamlı derecede yüksek olduğu ve bu gruba yönelik destekleyici psikolojik müdahalelerin gerekliliğini vurgulamaktadır (Yulaf ve Gümüştas, 2019).

Sivas ilinde kurum bakımı geçmişi olan 50 yetişkin erkeğin sosyal uyumlarını inceleyen bir çalışma, medeni durum ve meslek sahibi olmanın önemini vurgulamaktadır (Öztürk ve Ünal, 2015). Araştırma, evli olan ve meslek sahibi olanların diğer gruplara göre sosyalleşme ve toplumla bütünleşme açısından daha iyi bir tablo çizdiklerini öne sürmektedir.

İstanbul ilinde gerçekleştirilen bir çalışmada, çocuk destek merkezlerinde kalan çocukların psikolojik iyilikleri ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır (Koçak ve Arslan, 2018). Araştırma sonucunda algılanan sosyal desteğin psikolojik iyiliği olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Bunun dışında, korunmaya ihtiyacı olan çocuklara yönelik hizmetlerin tarihsel gelişimi (Çifçi, 2009), bakım türleri (Şenocak, 2006) ve çeşitli kuruluş türlerini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Yazıcı (2012), çocuk evlerine yönelik yaptığı çalışmada “korunmaya ihtiyacı olan çocuk” tanımından SHÇEK’ten Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığı dönemine kadar olan yakın tarihi açıklamış ve sonrasında çocuk evlerinden hizmet alan çocukların koruma altına alınma ve seçilme sürecini, çocuk evleri bakımının olumlu ve olumsuz yönleri gibi konulara değinmiştir. Yıldırım ve Hız (2018), kurum bakımına alternatif olan koruyucu aile hizmetini değerlendirmişlerdir. Kurum bakımıyla karşılaştırma üzerinden koruyucu aile modelinin daha etkin ve sağlıklı bir seçenek olduğu üzerine görüş bildirmişlerdir. Başka bir çalışma kuruluştan 18 yaşını doldurarak ayrılmış olan bireylerle yapılan bir çalışma, çocukluk anıları incelendiğinde öğretmenlerinin eğitimle ilgili kararlılık ve

bakım veren gibi olmaları dışında olumlu bir anılarının bulunmadığını tespit etmiştir (Tuncer ve Avcı, 2018).

Önder ve İnak (2018), Bingöl’de gerçekleştirdikleri çalışmada kurum bakımı geçmişli olan yetişkinlerle geçmişe dönük yaptıkları incelemede, bu kişilerin yarısından fazlasının en az bir kere duygusal şiddete maruz kaldıklarını tespit etmişlerdir.

Özgür (2011), kurum bakımındaki çocuklara yönelik bağlanma teorisi zemininde gerçekleştirdiği çalışmada aileye dönüş çalışmalarına bu pencereden bakmanın etkinliğini savunmuştur. Çocukları kurum bakımında olan ebeveynlerle yapılan bir çalışmada, koruyucu ve önleyici müdahalelerin gerekliliğini ve ihmal-istismar bulunmayan, ekonomik sebeplerle kurum bakımı talep eden aileler için kurum bakımı hizmetinin düşünülmemesi gerektiği sonucuna varılmıştır (Ege ve Tuncay, 2019). Farklı bir çalışma; çocukların kurum bakımına alınma süreçlerinde bakım, eğitim ve sağlık açısından kapsamlı ve sistematik bir şekilde değerlendirilmelerinin ve sürdürülebilir uygulamaların önemini vurgulamaktadır (Çetin, 2010).

### **2.8.2. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Çalışmalar**

Farkındalık temelli uygulamaların ağrı, stres, anksiyete, depresyon gibi problemlerin çözümünde kullanabileceğini içeren birçok araştırma yapılmış olup bugüne kadar en kapsamlı araştırmanın Khoury ve arkadaşları (2013) tarafından yapıldığı belirtilmiştir (Hofmann ve Gomez, 2017). Bu araştırma çeşitli bozuklukları olan ve farklı yaş, cinsiyet özelliklerine sahip 12.145 katılımcının katıldığı 209 çalışmayı içeren farkındalık temelli terapilerin gözden geçirilmesini amaç edinen bir meta analiz araştırmasıdır. Araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; farkındalık temelli müdahalelerin çeşitli problemlerin semptomlarını azaltmada büyük ölçüde etkili olduğu, özellikle kaygı bozukluklarında kanıta dayalı olmayan tedavilerden daha etkili olduğu, yani farkındalığın tedavinin bir bileşeni olduğu anlaşılmıştır (Khoury vd., 2013).

Kabat-Zinn (1982); migren, gerilim tipi baş ağrısı, yüz, omuz, sırt, boyun, karın ağrıları gibi kronik ağrıları olan 51 hasta ile üç aşamalı meditasyon uygulamalarını içeren stres azaltma ve rahatlama programı düzenlemiştir. İlk aşama tarama olup dikkatin vücudun çeşitli bölümlerine yönlendirilmesi ile uygulanır. İkinci aşama oturma meditasyonu olup nefes farkındalığı geliştirilir. Üçüncü aşama ise hatha yoga

duruşları ile kasların dengelenmesini ve çeşitli pozlara girerek vücudun esneyerek beden farkındalığı geliştirmeyi amaçlar. Program sonucunda edinilen bulgular ise farkındalık temelli uygulamaların stres azaltma konusunda olumlu sonuçlar doğurduğunu, ağrı hissinde azalmalara sebep olduğunu, ancak azalmalardan çok kendini dışarıdan gözleme yoluyla ağrı hissinden uzaklaştıklarını, derin içe bakış deneyimiyle daha fazla sabırlı olduklarını, zihinsel esneklik kazandıklarını göstermiştir.

Shapiro ve ark. (1998) ise; tıp öğrencilerinin stres düzeylerini azaltma amacıyla 8 haftalık farkındalık temelli programına katılmalarını içeren bir çalışma yapmış olup program sonucunda öğrencilerin kaygı düzeyinde azalmalar meydana geldiğini, depresyon dahil olmak üzere genel anlamda psikolojik rahatsızlıklarının belirtilerini azalttığını, empati seviyelerinde de artışa sebep olduğunu ortaya koymuştur.

Yeme bozukluğu olan kadınlarla yapılan bir araştırmada; farkındalık temelli 6 haftalık programın kişilerin davranışlarında önemli ölçüde değişikliklere neden olduğu, kaygı düzeylerinin azaldığı, yeme kontrolü ve yeme farkındalığı geliştirdikleri, duygularını daha iyi anlamada farkındalık bilincinin ve egzersizlerinin yardımcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kristeller ve Hallett, 1999).

Bir diğer araştırmaya göre; tekrarlayan majör depresyonu olan kişilerle yapılmıştır. Araştırma sonucunda edinilen bulgular; farkındalık temelli müdahalelerin depresif bir dönemin gelecekteki seyrini değiştirebildiğini, müdahalelerin tek başına ya da diğer müdahale yöntemleri ile kullanılmasının önemli terapötik sonuçlara yol açtığını göstermiştir (Teasdale vd., 2000).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarının onkolojik sosyal hizmet alanında kullanılması amacıyla kanser hastaları ile ilgili bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda farkındalık temelli programın; kanser hastalarının kaygı, stres ve depresyon gibi problemlerini önemli ölçüde azalttığı, yaşam kalitelerini arttırdığı ortaya konulmuştur (Dölek vd., 2020).

Bu araştırmaların yanı sıra nörobilim alanında yapılan çalışmalar ile katılımcıların farkındalık temelli uygulamaların öncesinde ve sonrasında beyin aktiviteleri görüntülenmiş ve uygulamaların beynin özellikle amigdala, korteks gibi bölümlerinde çeşitli değişikliklere sebep olduğu anlaşılmıştır (Glomb vd., 2011). Bu değişikliklerin nedenini ise davranış, duygu ve düşüncelerin değişmesiyle beynin yapısının da

değişmesi yeteneği olarak ifade edilen “nöroplastisite” kavramı açıklamaktadır (Atalay, 2020).

Bilinçli farkındalığın birçok psikolojik soruna karşı, koruyucu ve iyileştirici bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür. Çalışmalar bilinçli farkındalığın öznel mutluluğu (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Li vd., 2018) ve yaşam doyumunu (Çikrikci, 2012; Parmaksız, 2020; Şahin, 2019) artırdığını, depresyon (Kara ve Ceyhan, 2017; Strauss vd., 2014) ve stres (Akbari vd., 2019; Baer, Carmody ve Hunsinger, 2012; Demir, 2017; Riet, Levett-Jones ve Aquino-Russell, 2018) düzeylerini azalttığını göstermektedir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın yargısız ve kabullenici yaklaşımının, strese karşı toleransı artırdığını ileri süren çalışmalar mevcuttur (Harnett vd., 2010).

Depresyon veya anksiyete atağı tanısı olan kişilere yönelik bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etkilerini inceleyen bir meta-analiz değerlendirmesi, bu tür müdahalelerin bu hasta popülasyonu için etkin olduğu sonucuna varmıştır (Strauss vd., 2014). Hemşirelerin ve hemşirelik öğrencilerinin incelendiği bir gözden geçirme çalışmasında; işle ilgili tükenmişlik ve stres, anksiyete ve depresif belirtilere karşı bilinçli farkındalık temelli meditasyonun etkin bir önleyici olduğu tespit edilmiştir (Riet, Levett-Jones ve Aquino-Russell, 2018). Demir (2017), üniversite öğrencileriyle yaptığı bir başka çalışmada BF temelli bilişsel terapi programının anksiyete düzeylerini anlamlı derecede düşürdüğünü bulmuştur. Bilinçli farkındalığın çeşitli değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir tez çalışmasında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça sosyal anksiyete düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur (Tuncer, 2017). Başka bir meta-analiz çalışması da benzer şekilde BFT grup çalışmalarının stres ve anksiyeteyi etkili bir şekilde azalttığı sonucuna varmıştır (Kallapıran vd., 2015)

Türkiye’de üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışma depresyon düzeyleri ve bilinçli farkındalık ilişkisinde öz kontrolün aracılık rolünü değerlendirmiştir (Kara ve Ceyhan, 2017). Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın yüksek öz-kontrol ve daha düşük depresyonla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Yapılan başka bir çalışma, Türkiye’de görme engelli bireylerde BF temelli terapi programının depresif belirti düzeylerini anlamlı derecede azalttığını tespit etmiştir (Demir, 2015).

Kişilerin öznel ve fizyolojik tepkileri üzerinden bilinçli farkındalık düzeylerinin stresle ilişkisinin incelendiği bir araştırmada BF düzeyleri yüksek kişilerin stres karşısında

daha az etkilendikleri tespit edilmiştir (Feldman vd., 2016). Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanısı almış gazilere yönelik bir çalışmada BF temelli müdahalenin, kişilerin BF düzeyleri ve TSSB tedavisi arasındaki ilişkiyi etkilediği gözlemlenmiştir (Colgan vd., 2016). Alzheimer hastalarına bakım veren yakınlarına yönelik standart bir sosyal destek grubu ve BF temelli stres azaltma programının etkinliği karşılaştırıldığında, BF grubunda anlamlı derecede daha düşük stres düzeyleri tespit edilmiştir. Üç ay sonraki takip değerlendirmesinde ise sonuçlar açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Brown, Coogle ve Wegelin, 2016). Bilinçli farkındalık uygulamalarının stres ve umutla olan ilişkisi incelendiğinde, bilinçli farkındalıkla meditasyon yapan grubun kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede umut düzeylerinin arttığı ve stres düzeylerinin azaldığı görülmüştür (Munoz vd., 2018).

Başka bir çalışmada bilinçli farkındalık temelli meditasyon uygulamalarının Çin'deki ergenlerin psikolojik iyilik hallerine olumlu etkisi olduğu bulunmuştur (Li vd., 2018). Bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar açısından Türk ve Amerikalı öğrencilerin karşılaştırıldığı bir çalışmada Amerikalı öğrencilerin, Türk öğrencilere kıyasla iki alanda da daha yüksek puanlar aldığı, bilinçli farkındalıklarının ve psikolojik iyiliklerinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur (Özyeşil, 2012). Özen (2017), bilinçli farkındalığın psikolojik iyilikle ilişkisini literatür üzerinden değerlendirmiş ve bu iki kavramın iç içe olduğunu ileri sürmüştür. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017), üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte duygusal zekanın arttığı ve dolayısıyla psikolojik iyi oluşun güçlendiğini tespit etmişlerdir. Demans hastalarına bakım veren aile üyeleriyle yapılan bir çalışmada; kısa süreli bilinçli farkındalık programı uygulanmıştır. Programın etkinliği uygulama öncesi, sonrası ve uygulamadan 1 ay sonra olmak üzere toplanmış ve sonuç olarak programın bakım verenlerde kabul, huzur ve umut düzeylerini anlamlı derecede artırdığı bulunmuştur (Hoppes vd., 2012).

Multiple Skleroz hastalarıyla yürütülen bir çalışmada BF temelli stres azaltma programının algılanan psikolojik iyilik ve umut düzeylerini kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede artırdığı tespit edilmiştir (Aghabahheri, Mohammadkhani, Omrani ve Farahmand, 2012). Epilepsi tanısı olan bir grupta yürütülen çalışmada ise BFT müdahalenin bilinçli farkındalık düzeylerini artırdığı, ancak anksiyete düzeylerinde anlamlı bir etkisi olmadığı bulunmuştur (Lai vd., 2021). Bir tez çalışması, bilinçli farkındalıkla umut ve psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki

saptamıştır (Collins, 2009). Psikozlu bir hasta grubuyla yapılan BF temelli müdahale programı sonrası, başlangıç düzeylerine kıyasla hastalarda anlamlı derecede psikolojik işlevselliğin arttığı tespit edilmiştir (Chadwick vd., 2009). Bilinçli farkındalıkla (mindful) yeme çalışmalarından birinde, mindful tüketildiğinde çikolata yemenin anlamlı derecede yüksek bir şekilde pozitif bir duygu durumuna sebep olduğu bulunmuştur (Meier, Noll ve Molokwu, 2017).

Bir meta-analiz çalışmasında, bilinçli farkındalık uygulamalarına yönelik inceledikleri çalışmaların %50'sinde müdahalenin bilinçli farkındalık öz-değerlendirme düzeylerinde anlamlı derecede artışa sebep olduğu bulunmuştur. (Visted vd., 2015). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme programının etkinliği incelenen bir araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri program öncesi, sonrası ve 4 ay sonra izleme testi uygulanmıştır. Araştırma sonucunda programın bilinçli farkındalık düzeylerini anlamlı derecede artırdığı ve bu etkinin kalıcı olduğu sonucuna varılmıştır (Kaynak ve Güven, 2017).

Türkiye'de üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada BF temelli bilişsel terapi programının duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi incelenmiş ve programın gerek kısa süreli gerekse uzun süreli etkisi olduğu bulunmuştur (Demir ve Gündoğan, 2018). BFT bilişsel terapi uygulamalarını ele alan farklı bir çalışma, uygulamanın depresyonu ve intihar düşünceleri olan çocuklarda yaşam doyumunu artırdığını bulmuştur (Raj vd., 2019).

Bilinçli farkındalığın dikkati yönlendirme boyutu göz önünde bulundurularak BF uygulamaları sürdüren ve sürdürmeyen yetişkinlerin çeşitli dikkat testleri açısından karşılaştırıldığı bir çalışmada, BF uygulayan grubun kısa süreli ve uzun süreli belleğe yönelik testlerde anlamlı derecede daha yüksek performans gösterdiği, diğer alanlarda anlamlı bir fark bulunmadığı görülmüştür (Lykins, Baer ve Gottlob, 2012). Tsunami yaşamış ve TSSB tanılı bireylere yapılan farklı bir çalışmada, doğal afete maruz kalmanın dikkat ve BF arasındaki ilişkiyi etkilediği sonucuna varılmıştır (Hagen vd., 2016).

Güney Afrika'da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma kişinin bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin öz-değerlendirmeleriyle akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir (Teodorczuk, 2013). Araştırma sonucunda, özellikle farkındalıkla hareket etmenin ve yargılamama alt boyutlarının akademik başarıyı yordadığı tespit

edilmiştir. Farklı bir çalışma üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve utançalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Bilinçli farkındalığı ölçme araçları açısından üç ölçeğin değerlendirildiği bir çalışmada; Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık ölçeklerinin Türkiye’de farkındalık alanında yapılacak çalışmalara uygun olduğu tespit edilmiştir (Şahin ve Yeniçeri, 2015).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının etkinliğini ele alan bir çalışmada; program sonrası katılımcıların bilinçli farkındalık ve psikolojik iyilik düzeylerinde artış, stres ve semptom düzeylerinde ise azalma görüldüğü tespit edilmiştir (Carmody ve Baer, 2008). Aynı çalışma, oturumlar arası süreçte meditasyon uygulamalarının kullanımıyla psikolojik iyilik halindeki artış arasında güçlü bir ilişki bulmuştur. Düşük yaşamış kadınlarla gerçekleştirilmiş olan bir çalışma, meditasyon ve BFT stres azaltma programının algılanan stresi önemli ölçüde azalttığını tespit etmiştir (Jensen vd. 2021).

Bilinçli farkındalık temelli kısa bir müdahale programının yaşam doyumu ve stres üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada, program sonrası kişilerin yaşam doyumunun arttığı ve stres düzeylerinin azaldığı bulunmuştur (Harnett vd., 2010). Farklı bir çalışmada 310 kişilik bir grupta değerlendirmeler yapılmıştır. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunun ilişkili olduğu ve temel öz-değerlendirmelerin tam aracı etkisi olduğu tespit edilmiştir (Kong, Wang ve Zhao, 2014). Ergenler üzerinde aynı ilişkinin değerlendirildiği bir başka çalışmada, yüksek bilinçli farkındalığın olumlu öz-değerlendirmelerle ve sonuç olarak yüksek yaşam doyumuyla ilişkili olduğu tespit edilmiştir. (Tan vd., 2016). Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki söz konusu olduğunda aracı etkilerin değerlendirildiği birçok çalışma mevcuttur. Bunlardan bir diğeri, Wang ve Kong (2014) tarafından gerçekleştirilmiştir. Duygusal zekanın aracı etkisini inceleyen bu çalışmada, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu üzerindeki etkisine kısmi olarak aracı etki tespit edilmiştir. Farklı bir çalışma, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın aracı etkisi olduğunu tespit etmiştir (Bajaj ve Pande, 2016). Farklı çalışmalar, yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalığa dengeli yaşam perspektifinin (Stolarski vd., 2016) ve sürdürülebilir tüketim alışkanlıklarının (Dhendra, 2019) aracı etkisi olduğunu göstermiştir

Yoga ve bilinçli farkındalık uygulamalarının Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) olan çocuklara yönelik bir müdahale yöntemi olarak kullanımını değerlendiren bir çalışmada, müdahalenin DEHB belirtilerini azalttığı, uyku kalitesini artırdığı ve ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirdiği tespit edilmiştir (Agarwal ve Sarthi, 2020). Roman çocuklarda içselleştirme, dışa vurma ve dikkatle ilişkili problemler üzerine bilinçli farkındalık temelli bir programın etkinliğini değerlendiren bir çalışmada, kontrol grubu için farklı bir grup çalışması kullanılmıştır (Natanga ve Rusu, 2013). Araştırma sonucunda, BFT grup çalışmalarının dikkatle ilişkili problemler üzerine daha etkin bir program olduğu; ancak diğer alanlarda anlamlı bir farka rastlanmadığı tespit edilmiştir. Öğretmenlerle yürütülen kısa BFT grup çalışmalarının ele alındığı bir çalışma, stres düzeylerine yönelik olumlu bir etki tespit etmiştir (Taylor, Roberts ve Zarrett, 2021). Farklı çalışmalar, aynı etkiyi ilkökul çağındaki çocuklar (Wen vd., 2021) ve hemşireler (Saban, Dagan ve Drach-Zahavy, 2021) için ortaya koymuştur. Gelişimsel geriliği olan çocukların ebeveynleriyle yapılan bir çalışmada, kısa BFT uygulamasının anksiyete azaltıcı etkisi tespit edilmiştir (Petcharat ve Liehr, 2021). BFT çalışmaların etkinliği açısından öğrencilerle (Baena-Extremera vd., 2021; Modrego-Alarcón vd., 2021) ve sağlık çalışanlarıyla (Strauss vd., 2021) yapılan çalışmalar da benzer sonuçlara ulaşarak stres düzeylerini azaltıcı etki tespit etmiştir. Online kısa bir müdahale programının ele alındığı bir çalışma, 104 öğrencide bilinçli farkındalıkta artış ve algılanan streste azalma olduğu sonucunu elde etmiştir (Cavanagh vd. 2013).

Bipolar Bozukluk riski taşıyan, anksiyete bozukluk tanılı çocuk ve ergenlerde BFT Bilişsel Terapinin etkinliğini inceleyen bir çalışmada, terapinin genel klinik tabloda bir iyileşmeyle ilişkili olduğu tespit edilse de çocukların bilinçli farkındalık ve duygu yönetimi düzeyleriyle anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Cotton vd., 2020). Obezite riski bulunan çocuklarla yürütülmüş bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalık çalışmalarının algılanan stres düzeylerini düşürdüğü görülmüştür (Miller vd., 2021). Okul ortamında gerçekleştirilen BFT çalışmalarına yönelik bir gözden geçirme çalışması, bu tür programların stres düzeylerine anlamlı ölçüde etki ettiği sonucuna varmıştır (Zenner, Hernleben-Kurz ve Walach, 2014).

Dillard ve Meier (2021), son dönemlerde gündemde olan Covid-19'la ilişkili stres ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bilinçli farkındalık arttıkça stresin azaldığını bulmuşlardır. Belçika'da Covid-19 sebebiyle yaşanan kapanma sürecinde

gerçekleştirilen bir çalışmada, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu artırdığını göstermiştir (Waterschoot vd., 2021).

### 2.8.3. İlgili Çalışmaların Değerlendirilmesi

Yapılan değerlendirme sonucu, bilinçli farkındalık kavramının teorik bir çerçevenin yanı sıra hem bir pratik bütünlüğü hem de zihinsel bir durumu ifade etmek için kullanıldığı görülmektedir. Bilinçli farkındalığın, ele alınan değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği çalışmalara bakıldığında, bilinçli farkındalığın zihinsel ve pratik uygulamalarının bireyin hayatında birçok olumlu etkiye sebep olduğu görülmektedir. Hick (2009), literatürün ortaya koyduğu bilinçli farkındalığın bu olumlu etkilerini şu şekilde sıralamıştır:

- Düşünce ve duygulara dair berrak bir farkındalık,
- Acıyı ve zorlukları, farklı ve yeni şekillerde anlamlandırma becerisi,
- Duygusal stresi yeni şekillerde deneyimleme, başa çıkma becerisi,
- Yaratıcı çözümlerin ortaya çıkabileceği bir alan açabilmek,
- Öz farkındalık ve kendine yönelik olumlu algı,
- İyilik halinde artış ve daha huzurlu var oluş,
- Daha fazla bir netlik ve farkındalıkla karar alabilme becerisi.

Bilinçli farkındalığın düşük olmasının da paralel olarak, psikolojik rahatsızlıklar gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu görülmektedir. Bir diğer nokta, bilinçli farkındalık uygulamalarının ve/veya bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının kişinin psikolojik iyilik haline doğrudan katkıda bulunduğudır.

Yapılan analiz sonucu tespit edilen bir diğer nokta; bilinçli farkındalık araştırmalarının yetişkin katılımcılar ve/veya çeşitli hasta grupları odağında ilerlemekte olduğudur. Üniversite öğrencileri de sıklıkla tercih edilen bir diğer çalışma grubu olarak görülmektedir. Öte yandan, çocukların ve ergenlerin ele alındığı çalışmalara az sayıda rastlanmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarının ergenlerle çalışılırken etkinlik düzeyinin ne olduğu, bu etkinlik düzeyinin ne şekillerde ölçülmesi gerektiği, oturum içeriklerinde çeşitli uyarlamalara gidilip gidilmemesinin gerekliliği gibi konular henüz gereken ilgiyi görmemektedir.

Kurum bakımındaki çocuklara yönelik çalışmalar değerlendirildiğinde ağırlıklı olarak davranışsal ve duygusal problemler gibi olumsuz yanlara odaklanıldığı tespit edilmektedir. Verilen farklı hizmet modellerinin kıyaslandığı ve kurum bakımından yetişmiş olan bireylerin betimlenmesine yönelik çalışmalar da mevcuttur. Öte yandan, kurum bakımındaki çocuklara yönelik uygulanan sosyal hizmet müdahalelerinin geliştirilmesi ve etkinliğinin değerlendirilmesi henüz ele alınmamış konular olarak görölmektedir. Dolayısıyla mevcut araştırmanın bu konuda bir ilk olması beklenmektedir.



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde, çalışmada kullanılmış olan yöntem açıklanmaktadır. Bu bağlamda, araştırma modeli, örneklem ve ölçme değerlendirme araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi hakkında bilgi verilmektedir. Ayrıca deney grubuyla gerçekleştirilmiş olan grup çalışmasının oluşturulma ve uygulama sürecine detaylıca değinilmiştir.

#### 3.1. Araştırma Yöntemi

Araştırma, iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın birinci aşaması, kesitsel ve ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Bu aşamada; 13-18 yaş aralığında ve kurum bakımında bulunan 37 erkek ve 50 kız çocuğunun bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Ayrıca ölçeklerin mevcut örneklemle geçerlik güvenirlik çalışması gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın ikinci aşaması, ön-test son-test, kontrol gruplu seçkisiz deneysel desenle yapılmıştır. Çalışma kapsamında yürütülen 8 haftalık grup oturumlarından oluşan “Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması” uygulamasının etkilerini ölçmek amacıyla ön-test son-test ölçümlerinden faydalanılmıştır.

Bu yöntemde ölçümler, uygulama öncesi ve sonrası, deney grubuna da kontrol grubuna da uygulanmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni Bilinçli Farkındalık Temelli Grup çalışması müdahalesidir. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise bilinçli farkındalık, öznel mutluluk, yaşam doyumu ve algılanan stres düzeyleridir. Araştırma deseni Tablo 3.1’deki gibidir.

**Tablo 3.1: Araştırma Deseni**

Gruplar	Ön-test	Uygulama	Son-test
<b>Denek</b>	Bilinçli Farkındalık Ölçeği Algılanan Stres Ölçeği Yaşam Doyumu Ölçeği	Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması	Bilinçli Farkındalık Ölçeği Algılanan Stres Ölçeği Yaşam Doyumu Ölçeği
<b>Kontrol</b>	Öznel Mutluluk Ölçeği	- - -	Öznel Mutluluk Ölçeği

### 3.2. Örneklem

Çalışma evrenini, İstanbul İli Avrupa Yakasında Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı Zeytinburnu Çocuk Evleri Sitesi (ÇES) ve Emrullah Turanlı Çocuk Evleri Sitesinde kalmakta olan ve araştırma tarihleri arasında kurumda bulunan çocuklardan; zihinsel engeli olmayan, soruları bağımsız olarak yanıtlayabilen çocuklar oluşturmaktadır.

Araştırmanın birinci bölümünde örneklem, Zeytinburnu ÇES'te kalmakta olan 37 erkek ve Emrullah Turanlı ÇES'te kalmakta olan 50 kız çocuğundan oluşmaktadır. Araştırmanın ikinci aşamasının örnekleme, sadece Emrullah Turanlı ÇES'te kalmakta olan çocuklardan oluşmaktadır. Örneklem, bireylerin tesadüfi şekilde kontrol veya deney grubuna dahil edilmesi şeklinde oluşturulmuştur. Kontrol grubu 29, deney grubu 21 çocuktan oluşmaktadır.

**Tablo 3.2: Örneklemin Demografik Özellikleri**

Aşama I	Kişi Sayısı	%
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	50	57.50
Erkek	37	42.50
<b>Yaş</b>		
13	2	3.40
14	16	18.40
15	14	16.10
16	26	29.90
17	22	25.30
18	6	6.90
Aşama II	Kişi Sayısı	%
<b>Grup</b>		
Deney	21	42.00
Kontrol	29	58.00
<b>Yaş</b>		
13	2	4.00
14	7	14.00
15	8	16.00
16	16	32.00
17	16	32.00
18	1	2.00

**Tablo 3.2: Örneklem Demografik Özellikleri (Devamı)**

<i>Meditasyon/yoga yapar mısınız</i>		
Evet	15	35.70
Hayır	27	64.30
<i>Meditasyon/yoga yapma süresi</i>	<b>Ortalama (ay)</b>	<b>St. Sapma</b>
	7	8.83
<i>Covid-19'un olumsuz etkisi</i>	<b>Kişi Sayısı</b>	<b>%</b>
Evet	34	72.30
Hayır	13	27.70

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere; araştırmanın birinci bölümündeki katılımcıların %57,50’si (N= 50) kadın, %42,50’si (37) erkeklerden oluşmaktadır. Yaş dağılımına bakıldığında; katılımcıların %3,4’ü (N = 3) onüç, %18,4’ü (N = 16) ondört, %16’sı (N = 14) onbeş, %29,9’u (N = 26) onaltı, %25,3’ü (N = 22) onyediyedi yaşında ve %6,9’u (N= 6) onsekiz yaşındadır.

Araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan ve tamamı kız çocuklarından oluşan katılımcı grubuna bakıldığında %42’sinin (N= 21) deney grubunda, %58’inin (N= 29) kontrol grubunda olduğu görülmektedir. Yaş dağılımına bakıldığında; %4,2 oranında (N = 2) onüç, % 14,6 oranında (N = 7) ondört, %15,5 oranında (N = 6) onbeş, %2,1 oranında (N = 1) onsekiz yaş bulunurken %33,3 oranında (N = 16) onaltı ve onyediyedi yaş olduğu görülmektedir. Katılımcılardan 15’i (%35,7) meditasyon yaptıklarını belirtmiştir. Yüzde 64,3 oranında (N = 27) ise meditasyon yapılmadığı görülmektedir. Meditasyon yapan grubun ortalama 7 aylık (standart sapma = 8.83) bir süredir meditasyon yaptıkları öğrenilmiştir. Covid-19 pandemi sürecinden olumsuz etkilendiğini belirten kişi sayısı 34 (%72,3) ve olumsuz etkilenmediğini ifade eden kişi sayısı 13’tür (%27,7).

### **3.3. Ölçekler**

Araştırmanın amacına yönelik olarak; Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi, Öznel Mutluluk Ölçeği ile öznel mutluluk düzeyleri, Yaşam Doyumu ölçeği ile yaşam doyumu düzeyleri ve Algılanan Stres Ölçeği ile algılanan stres düzeyleri ölçülmüştür. Ayrıca, katılımcılar hakkında bilgi almak adına Yapılandırılmış Görüşme Formu kullanılmıştır.

### 3.3.1. Yapılandırılmış Görüşme Formu

Bireyin sosyo-demografik özelliklerine dair bilgileri kapsayan form, çocukların meditasyon/yoga deneyimleri, Covid-19 salgınından etkilenme durumları gibi bilgileri içermektedir. Altı sorudan oluşan bu form, kurum bakımında yaşayan bireylere yönelik benzer çalışmalar incelenerek ve konu ile ilgili literatür taranarak araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

### 3.3.2. Yaşam Doymu Ölçeği (YDÖ)

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçek, yaşam doyumunu ölçmek üzere tasarlanmıştır. Yaşam Doymu Ölçeği, 5 sorudan oluşan, tek boyutlu bir ölçektir. Orijinal ölçek, 7'li Likert tipinde tasarlanmıştır. Bu ölçekten alınabilecek puanlar 5-35 arasında değişmektedir. Ölçek puan aralıkları; “5-9: yaşam doymu oldukça düşük, 10-14: doyum düşük, 15-19: doyum hafif düzeyde düşük, 20: nötr, 21-25: doyum hafif düzeyde yüksek, 26-30: doyum yüksek, 31-35: yaşam doymu oldukça yüksek” şeklindedir (Diener vd., 1985). Orijinal ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.85 olarak saptanmıştır.

Ölçeğin geçerlik-güvenirlik çalışması, ilk olarak Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu ölçek de orijinal ölçek gibi, 7'li Likert tipindedir (1: Hiç uygun değil. 7: Çok uygun.). Ölçekte; “*Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum*” gibi ifadeler yer almaktadır. Ergenler için kullanılmaya uygundur (Tuzgöl Dost, 2007). Ölçeğin test tekrar-test güvenirlik katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur. Yapılan değerlendirmeler sonucu, Türkçe ölçeğin de tek boyutlu yapıda olduğu tespit edilmiştir.

Dağlı ve Baysal (2016), öğretmenlerle gerçekleştirdikleri geçerlik ve güvenirlik çalışmasında, 7'li likertte katılımcılardan seçeneklerin birbirine çok yakın olduğuna dair geribildirim almışlardır. Sonuç olarak, ölçeği 5'li likert tipinde yeniden düzenlemişlerdir (1: Hiç katılmıyorum. 5: Tamamen katılıyorum.). Mevcut tez kapsamında, ölçeğin bu versiyonu kullanılmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 5-25 arasında değişmekte olup yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir. Ölçekte ters kodlanması gereken herhangi bir madde bulunmamaktadır. Türkçe

ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.88 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.97 olarak bulunmuştur. Ölçek, Ek 4'teki gibidir.

### **3.3.3. Algılanan Stres Ölçeği-4 (ASÖ-4)**

Ölçek; Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından, kişilerin yaşadıkları stresi algılama düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Dört soruluk ölçek, beşli likert tipi ve tek boyutludur.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanma çalışması, Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin 14 maddeden ve 10 maddeden oluşan farklı versiyonları bulunmaktadır. Ölçekte "Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?" gibi ifadeler yer almaktadır. ASÖ-4'ten alınabilecek puan 0-16 arasında değişmektedir. Ölçekteki ifadeleri değerlendirme seçenekleri "1: Hiçbir zaman" ve "5: Çok sık." arasında değişmektedir. İki ve üç numaralı sorular, ters kodlama gerektirmektedir. Yüksek puan, yüksek stres algısı anlamına gelmektedir.

Ölçeğin güvenirlik katsayısı 0.66 ve test-tekrar test katsayısı 0.72 olarak bulunmuştur. Yapılan geçerlik güvenirlik çalışmasında; Hayat Olayları Listesi, Beck Depresyon Envanteri, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Algılanan Sosyal Destek Ölçekleri kullanılmıştır. Sonuç olarak; stres puanlarının hayat olayları ve depresyonla pozitif yönde; yaşam doyumu, öz-saygı ve algılanan sosyal destek puanlarıyla negatif yönde anlamlı ilişkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Eskin vd., 2013). Ölçekte yer alan ifadeler, Ek 5'teki gibidir.

### **3.3.4. Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ)**

Araştırma kapsamında, katılımcıların öznel mutluluk düzeylerini ölçmek amacıyla Öznel Mutluluk Ölçeğinden faydalanılmıştır. Dört maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçek, Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçekte, kişilerin öznel olarak kendi mutluluklarını nasıl değerlendirdiği ölçülmektedir. Ölçekte, "Akranlarımla karşılaştığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm: Daha az mutlu – Daha çok mutlu" gibi ifadeler bulunmaktadır. Ölçeğin 4. maddesi ters kodlama gerektirmektedir. Ters kodlama sonrası, 4 maddeden alınan puanlar toplanarak tek bir

puan elde edilmektedir. Ölçekten alınabilecek puanlar 4-28 arasında değişmektedir. Alınan puanın yüksek olması, öznel mutluluk düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Yedili likert tipi ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik analizleri neticesinde, iç tutarlılık katsayısının farklı gruplar için 0.79 ve 0.94 arasında değiştiği görülmüştür (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Ölçüt bağıntılı geçerliği açısından yaşam doyumu ve mutluluğu ölçen diğer ölçeklerle anlamlı korelasyonlar elde edilmiştir (Akın ve Saticı, 2011).

Ölçeğin Türkçe adaptasyon çalışması iki farklı grup üzerinde yapılmış ve iç tutarlılık katsayıları 0.65 ve 0.70 olarak bulunmuştur (Doğan ve Totan, 2013). Bir başka Türkçe adaptasyon çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı 0.86, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.73 olarak bulunmuştur (Akın ve Saticı, 2011). Yapılan analizler sonucu Türkçe ölçeğin tek boyutlu yapıda olduğu görülmüştür. Tek boyuttaki dört maddenin toplam varyansın %46'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Ölçeğin tamamı Ek 2'deki gibidir.

### **3.3.5. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri Bilinçli Farkındalık Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Ölçek, tek boyutlu olup Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin farkındalık düzeylerini ölçmek üzere kullanılan 6'lı Likert tipi ölçek, 15 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte “Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.” gibi ifadeler yer almakta ve katılımcılardan her bir ifadenin kendileri için ne kadar doğru olduğunu değerlendirmeleri istenmektedir. Değerler “Hemen hemen her zaman” ve “Hemen hemen hiçbir zaman” arasında değişmektedir. Ölçekte ters kodlama gerektiren herhangi bir madde bulunmamaktadır. Alınabilecek puanlar 15-90 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı 0.82, test-tekrar test katsayısı ise 0.81 olarak bulunmuştur (Brown ve Ryan, 2003).

BİFÖ'nün Türkçe adaptasyonu Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan açıklayıcı faktör analiziyle (AFA), ölçeğin tek boyutlu yapıda olduğu tespit edilmiştir. Türkçe formun iç tutarlık katsayısı 0.80 ve test-tekrar

test katsayısı ise 0.86 olarak bulunmuştur. Kriter Geçerliliğini değerlendirmek amacıyla 302 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada, Neff (2003) tarafından geliştirilmiş olan Öz Şefkat Ölçeği, Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiş olan Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği ve Watson, Clark ve Tellegen (1998) tarafından geliştirilmiş olan Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan değerlendirme sonucu, tüm ölçekler için anlamlı düzeyde korelasyonlar tespit edilmiştir. Ölçeğe ait tüm maddeler Ek 3'teki gibidir.

### **3.4. İşlem**

Araştırmacı, 09-12.04.2018 tarihleri arasında Diyalektik Davranışçı Tedavi ve Farkındalık Eğitimini; 04.04.2019 tarihinde 8 haftalık Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programını (MTSAP) tamamlayarak gerekli sertifikaları edinmiştir. MTSAP eğitmeninden tez çalışması kapsamında program öğretilerini kullanmak adına yazılı izin almıştır. Ayrıca, araştırmacı 2014-2018 yılları arasında Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığına (ASB) bağlı 13-18 yaşları arasındaki çocuklara yatılı olarak hizmet veren Çocuk Destek Merkezlerinde çalışmış; bu kuruluşlarda kullanılmakta olan ANKA Çocuk Destek Programı bünyesinde uygulayıcı ve eğitici eğitimlerini tamamlayarak bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarını sürdürmüştür (ASB, Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü).

Çalışmanın etik kurul izni İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi tarafından uygulama öncesi sağlanmıştır. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığından çalışmanın bağlı kuruluşlarda gerçekleştirilebilmesi adına yazılı izin alınmıştır. Uygulamanın gerçekleştirileceği kuruluş idareleriyle görüşülerek izin ve işbirliği sağlanmıştır. Ayrıca kuruluştaki çalışmakta olan, psikolog, sosyal çalışmacı gibi meslek elemanlarıyla görüşmeler gerçekleştirilmiş ve süreç boyunca destek alınmıştır. Son olarak, bilgilendirilmiş onam formu ile yazılı olarak ve oryantasyon toplantısında sözlü olarak katılmaya gönüllü çocuklardan rıza ve onayları alınmıştır.

#### **3.4.1. Veri Toplama**

Yapılan grup oturumları öncesi, araştırmaya gönüllü olan bireylerden araştırmaya konu olan değişkenlere yönelik ölçekleri doldurmaları istenmiş ve sonuncu oturum sonrasında aynı ölçümler yeniden alınmıştır. Kontrol grubu olarak aynı çocuk evleri

sitesinde kalmakta olan ve sosyo-demografik denklığı bulunan çocuklardan eş zamanlı olarak ölçekleri doldurmaları istenmiştir. Kontrol grubuna, ölçek uygulamaları dışında, hiçbir müdahalede bulunulmamıştır.

### **3.4.2. İstatistiksel Analiz**

Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Ölçeklerin yapı geçerlik değerlendirmesi için Açıklayıcı Faktör Analizinden; güvenirlik ölçümü için ise Cronbach Alfa değerlerinden faydalanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerinin tespiti için Shapiro-Wilk Testi ve basıklık-çarpıklık değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiğinin anlaşılması üzerine, araştırma kapsamında parametrik testlerden faydalanılmıştır. Değişkenler arası ilişkileri değerlendirme amacıyla Pearson Korelasyon Analizi, Basit Regresyon Analizinden faydalanılmıştır. Ayrıca; birbirinden bağımsız ikili gruplar (örn. cinsiyet) arası farkların değerlendirilmesi için Bağımsız Gruplar T-Testi, eşleşmiş gruplar arası farklar için (örn, grupların ön-test ve son-test puanları) Bağımlı Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

### **3.5. Tez Sürecine Covid-19 Pandemi Etkisi**

Araştırma öncelikle, erkek ve kız çocuklarının kalmakta olduğu iki ayrı kuruluştaki BFT grup çalışmaları uygulanarak gerçekleştirilmek üzere planlanmıştır. İki ayrı kuruluş için gerekli izinler alınmıştır. Bu kuruluşlarda ön-test uygulaması ve oryantasyon toplantısı gerçekleştirilmiştir. Ancak 2020 yılının Mart ayında yeni koronavirüs (Covid-19) pandemisi ortaya çıkmıştır. Covid-19; ateş, öksürük ve nefes darlığı gibi belirtilerle seyreden viral bir hastalıktır (Symptoms of Coronavirus, CDC). Salgın sebebiyle tüm dünyada ve ülkemizde çeşitli önlemler alınmak durumunda kalınmıştır. Çok sayıda gencin kalmakta olduğu ortak yaşam alanı olan kuruluşlarda da çeşitli önlemler hızlı bir şekilde alınmıştır. Kuruluş içerisine dışarıdan girişler en aza indirilmiştir. Dolayısıyla, araştırmacının kuruluşlara girmesi bir süre mümkün olmamıştır. Grup oturumlarının kalan kısmı, 8 ay ara verildikten sonra başlatılabilmektedir.

Bu tablo sebebiyle, araştırmaya en az riskle devam edilmesi adına tek kuruluş ile ilerlenmesi kararı alınmıştır ve erkek çocuklarının kalmakta olduğu kuruluştaki grup

oturumlarına devam edilmemiştir. Bu kuruluştan elde edilen ön-test verileri, sadece araştırmanın birinci aşamasındaki betimsel ve ilişkisel analizler çerçevesinde kullanılmıştır.

Grup çalışmalarının sürdürüldüğü, kız çocuklarının kalmakta olduğu kuruluştaki ise kalan oturumlar maske takılarak ve sosyal mesafeye dikkat edilerek gerçekleştirilmiştir. Çocukların hayatında meydana gelen değişiklikler – kısıtlamalar (dışarı çıkamama, toplu etkinliklerin iptali, vb.) dolayısıyla ve oturumlar arası verilmek zorunda kalınan uzun ara sebebiyle katılımcıların interaktiflik düzeyinde ve odaklanma sürelerinde ciddi bir azalma olduğu gözlemlenmiştir.

### **3.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışmaları**

Program, ağırlıklı olarak Dave Potter tarafından sunulmuş olan, İngilizce dilindeki 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı üzerinden uyarlanmıştır (Potter, 2017). Katılımcılardan grup çalışmaları süresince aktif katılım göstermeleri ve uygulamaları eğiticisiyle birlikte deneyimleyerek öğrenmeleri beklenmiştir.

Her grup çalışması; başlama evresi, programın uygulanması, kapanış ve uygulama ödevlerinin verilmesi şeklinde ilerlemiştir.

#### **3.6.1. Oturuma Başlama**

Oturumlar içerisinde kullanılan materyaller (yazılı yönergeler, dökümanlar, kuru üzüm vb. uygulama gereklilikleri), görsel dökümanlar (örn. videolar) için tablet, beyaz tahta her oturuma başlamadan önce uygulayıcı tarafından hazırlanmış ve ihtiyaç dahilinde katılımcılarla paylaşılmıştır.

Oturumlar, bir önceki oturumda neler yapıldığı hatırlanarak ve hafta boyunca katılımcıların değerlendirmeleri doğrultusunda paylaşmak istedikleri bir şey olup olmadığı ele alınarak başlatılmıştır. Dikkatin toplanması ve hazır olunma haline hizmet etmesi amacıyla; her oturum başında “farkında nefes egzersizi” uygulanmıştır. Bu uygulama için aşağıdaki metin kullanılmıştır (Çatak ve Ögel, 2009):

*“Sandalyenizde rahat bir şekilde oturun. İki ayağınız da yere bassın. Ellerinizi rahat bir şekilde iki yanınızda veya bacaklarınız üzerinde durabilir. Şimdi gözlerinizi kapatın. Normal bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin ve sadece*

*sesime odaklanın. Şu an buradasınız ve güvendesiniz. Ayaklarınızın yere değdiği yerleri, sırtınızı yasladığınız yeri hissedin. Sadece burnunuzdan nefes alıp vermeye devam edin. Nefesinizi alırken biraz serin, burnunuzdan çıkarken daha sıcak olduğunu fark edin. İinize dolan her nefesi hayal edin. Nefes verirken zihninizdeki tüm olumsuz düşüncelerin de sizi terk ettiğini ve dağılıp gittiğini düşünün. Normal şekilde nefes alın ve verin. Nefes alırken aklınıza başka düşünceler gelebilir. Bu çok normal. Siz yeniden nefesinize odaklanın. Bırakın düşünceler aksın gitsin. Biraz bu anın tadını çıkarın. (sessizlik) Normal bir şekilde nefes alıp vermeye devam ederek Şimdiye ve buraya dönün. Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”*

### **3.6.2. Programın Uygulanması**

Bu aşamada, o haftaki oturumun konusu dahilinde hedeflenen kazanımlara yönelik teorik bilgi paylaşımı yer almaktadır. Ayrıca; hafta boyunca kullanılacak olan uygulamalar, katılımcılara aktarılmaktadır. Bilgi aktarımı için çocukların aktif katılımı sağlanarak bilgilerin anlaşılabilirliği ve kalıcılığına hizmet edilmiştir. Mümkün olduğu kadar, interaktif bir şekilde ilerlenmeye çalışılmıştır. Bu süreçte; slayt sunumları, videolar, anlatım, soru-cevap, beyin fırtınası, örnek olay inceleme, hızlı tur, zihninde canlandırma, büyük grup çalışması gibi teknikler kullanılmıştır. Süreç boyunca grup dinamiği titizlikle değerlendirilmiş ve buna uygun olarak hareket edilmiştir.

### **3.6.3. Oturumu Bitirme**

Oturum sonunda, paylaşılan ve konuşulanların özetlendiği bölümdür. Bu bölümde, katılımcılardan son soru ve paylaşımlar alınmıştır. Bu aşamada, o oturumdaki ana fikir ve vurgulanmak istenen mesaj tekrar ele alınarak ve altı çizilerek oturum bitirilmiştir.

### **3.6.4. Ev Ödevinin Verilmesi**

Oturumlar, haftanın konusuna uygun uygulama ödevleriyle bitirilmiştir. Bu ödevler; oturma meditasyonu, mindful yoga gibi pratiklerin hafta boyu belirli bir sıklıkta tekrarlanması şeklinde verilmiştir. Katılımcılardan bu uygulamaları hafta boyunca uygulamaları ve deneyimlerine yönelik notlar almaları istenmiştir. Bir sonraki

oturuma başlarken deneyimlerine dair paylaşımda bulunmak isteyen gönüllülerin paylaşımları, grup içerisinde dinlenmiştir. Detaylı program içeriği Ek 6'da verilmiştir.

### **3.6.5. Uygulama Öncesi Süreç**

Bu bölümde, BFT Grup Çalışmalarına katılacak çocukların belirlenmesi, kontrol grubunun oluşturulması ve çalışma ortamının ayarlanması süreçlerine ilişkin bilgiler ele alınmıştır.

### **3.6.6. BFT Grup Çalışmalarına Katılacak Çocukların ve Çalışma Gün-Saatinin Belirlenmesi**

Çalışmaya dahil edilecek katılımcı çocukların belirlenmesi amacıyla, öncelikle grup çalışmasının yapılacağı kuruluştaki görev alan sosyal servisle bir görüşme gerçekleştirilmiştir. Ekibe çalışmanın amacı, grup oturumlarının içeriği ve doğası hakkında bilgi verilmiştir. Program boyunca her hafta ortalama 1,5 saat kadar sürecek oturumlarla ilerlenmesinin planlandığı kendilerine aktarılmıştır. Çalışmalara katılacak çocukların aktif katılımlarının önemi vurgulanmış ve devamlılığın gerekliliği anlatılmıştır. Kuruluş Sosyal Servisinde çalışmakta olan sosyal çalışmacı ve psikologlardan oluşan meslek elemanları, çocukların danışmanlıklarını yürütmektedir. Dolayısıyla, çocukların bireysel ve gelişimsel özellikleri açısından bilgi paylaşımında bulunabilmişlerdir. Kendilerinden alınan bilgi ve öneriler ışığında ilerlenmiştir. Ayrıca kuruluş müdürünün de önerileri dikkate alınmıştır. Sonuç olarak, kuruluşun işleyişi, çocukların günlük yaşam planları dikkate alınarak oturumların her hafta Pazar günü saat 10.00'da başlamasına karar verilmiştir. Sosyal servis haftasonu kuruluştaki olan ve çalışmalara katılmak isteyen ve fayda göreceğini düşündükleri çocukların isimlerini paylaşmıştır. Oryantasyon toplantısının organize edilmesi ve çocuklara ön bilgi verilmesi konusunda destek sağlamışlardır.

Sonuç olarak; oryantasyon toplantısında bilgi edinmiş olan ve katılmaya gönüllü olan çocuklar ve sosyal servisten alınan liste doğrultusunda, BFT grup çalışması katılımcı grubu için sayı ve isimler belirlenmiştir.

Grup çalışmalarına katılmaya gönüllü olan 21 çocuk, deney grubuna dahil edilmiştir. BFT grup çalışmalarının psiko-eğitim ağırlıklı bir doğası bulunmaktadır. Oturumlar,

bilgi ve beceri edinimi üzerinden ilerlemektedir. Dolayısıyla katılımcı sayısı konusunda herhangi bir limit bulunmamaktadır. Katılımcı sayısının yüksek olduğu ve etkinliği kanıtlanmış BFT grup çalışmaları bulunmaktadır (örn. N=36; Smith vd., 2008).

### **3.6.7. Kontrol Grubunun Oluşturulması**

Deney grubunun belirlenmesi için gerekli çalışmalar gerçekleştirildikten sonra, kontrol grubunun belirlenmesi için kuruluş meslek elemanlarından destek alınmıştır. Kuruluşta kalmakta olan, ölçekleri doldurabilecek bilişsel düzeye sahip ve deney grubundaki çocukların özellikleriyle eşleşen çocukların belirlenmesi amaçlanmıştır. Edinilen listedeki çocuklar kontrol grubu olarak değerlendirilmiştir. Bu gruptaki çocuklara, deney grubuyla aynı ölçekler uygulanmış; ancak grup çalışmalarına alınmamıştır. Araştırmacı tarafından bu gruba hiçbir müdahalede bulunulmamıştır.

### **3.6.8. Eğitim Ortamının Hazırlanması**

Bilinçli Farkındalık Temelli Programın uygulanmasına yönelik çalışma ortamının belirlenmesi ve hazırlanması sürecinde kuruluş idaresiyle ortaklaşa hareket edilmiştir. Kararlaştırılan gün ve saat diliminde kuruluşta farklı bir amaçla kullanılmayan, çocukların dikkatlerini dağıtacak unsurların olmadığı, uygun ısı, ışık ve ekipmana (beyaz tahta, bilgisayar, yazı tahtası, vb.) imkân sağlayan, gürültüden uzak bir toplantı odası çalışmalar için seçilmiştir. Odanın genişliği, U düzende masa ve sandalye dizilimine uygun bulunmuştur.

### **3.6.9. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Programının Geliştirilme Süreci**

Araştırmacı tarafından daha önce belirtilmiş olan eğitimler tamamlandıktan ve esas alınan 8 haftalık BFT stres azaltma programının eğiticisi Dave Potter'dan gerekli izin alındıktan sonra programın kurum bakımındaki çocuklara uygun hale getirilmesi süreci başlamıştır. Bilinçli farkındalığa ve temelinde oluşturulmuş olan programlara yönelik yapılan okumalar ve literatür incelemeleri sonrasında, programın çerçevesi netleştirilmiştir. Bu noktada, kurum bakımındaki çocuklara yönelik uygulanmış ve

uygulanmakta olan çeşitli sosyal hizmet müdahaleleri, grup çalışma programları vb. materyaller de incelenmiştir. Son olarak, çalışmanın diğer bağımlı değişkenleri olan öznel mutluluk, yaşam doyumu ve algılanan stres kavramlarına yönelik literatür değerlendirmesi gerçekleştirilmiştir.

Grup çalışmaları, araştırmacı tarafından kurumun sağladığı fiziksel ortam dahilinde sürdürülmüştür. Uygulama süreci, araştırmacının mevcut deneyim, bilgi ve birikimi doğrultusunda, uzman görüşleri alınarak hayata geçirilmiştir. Bu doğrultuda, programın 8 oturum olarak tasarlanması; ancak sürece bağlı olarak 10 oturuma kadar uzatılabilmesi planlanmıştır. Uygulama sürecinde, katılımcı grubun travmatik yaşantıları bulunan, kurum bakımında kalmakta olan, aile sisteminden uzakta yaşayan ergenlerden oluştuğu sürekli olarak göz önünde bulundurulmuş; gerek içerik gerekse kişiler arası etkileşimlerin yakın takibi yapılmıştır. Herhangi bir şekilde, olumsuz tetikleyici bir unsura yer ve izin verilmemesi için gerekli hassasiyet gösterilmiştir.

### 3.6.10. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Programı İçerik

Bilinçli farkındalık temelli programlarda, katılımcılara beden taraması, oturma meditasyonu, nefes egzersizleri, mindful yoga gibi uygulamalar öğretilmektedir (Tablo 3.3). Program, genellikle 8 oturumda tamamlanmaktadır. Oturumların uzunluğu 1.5- 2 saat arasında değişmektedir. Oturumlar sırasında, katılımcılara bir sonraki oturuma kadar deneyimlemeleri adına ev uygulamaları/ödevleri verilmektedir.

**Tablo 3.3: Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Planı**

Oturum	Konu Başlığı	Uygulamalar
Oryantasyon	Programın tanıtımı	Soru-Cevap
1	Farkındalık	Üzüm meditasyonu, Beden-taraması, Bilinçli farkındalıkla yeme
2	Dikkat ve Beyin	Oturma Meditasyonu
3	Yogaya Giriş	Mindful yoga (Başlangıç düzeyi)
4	Stres	Mindful yoga (ikinci düzey) Dur- Nefes Al – Gözlemle- Harekete Geç
5	Zor Duygularla Başa Çıkma	Radikal Kabullenme, Yönelme Egzersizi,
6	Bilinçli Farkındalık ve İletişim	Dağ Meditasyonu
7	Bilinçli Farkındalık ve Şefkat	Şefkat Meditasyonu
8	Sonlandırma-Kendi Pratiğini Oluşturmak	

Çalışma kapsamında kullanılan grup çalışması programı, toplu yaşam alanında kalmakta olan çocuklara yöneliktir. Söz konusu çocukların yaş grubu ve travmatik yaşam öyküleri dikkate alınarak ilerlenmiştir. Çocukların odaklanma süreleri her oturumda değerlendirilerek, gerektiğinde oturumlar daha kısa tutulmuştur (ortalama 1,5 saat). O anki ihtiyaçları dikkate alınarak, katı bir şekilde planlanan oturum çerçevesi takip edilmemiş; gerekli esneklik sağlanmıştır (örn. dikkat dağınıklığının tespiti halinde, teorik anlatımdan uygulamalı bir kısma geçilmesi, teorik kısma uygun olduğunda tekrar dönülmesi gibi).

#### **3.6.10.1. Oryantasyon Buluşması**

Programın içeriği ve tanıtımına yönelik olarak kuruluştaki tüm çocuklarla gerçekleştirilmiş olan toplantıdır. Kurulusta kalan çocuklara program hakkında bilgi verilmiş ve soruları cevaplanmıştır. Program içeriği ve bilinçli farkındalık kavramı üzerine konuşulmuştur.

#### **3.6.10.2. Hafta 1-Farkındalık**

Birinci oturumda, programın detaylı olarak gözden geçirilmiş, süreç hakkında bilgi paylaşımında bulunulmuştur. Zihin-beden ilişkisine yönelik teoriler ve bunların gündelik hayattaki uygulamaları konuşulmuştur. Üzüm meditasyonu, beden-taraması ve bilinçli farkındalıkla yeme uygulamaları çocuklara aktarılarak hafta içinde deneyimlemeleri istenmiştir.

#### **3.6.10.3. Hafta 2-Dikkat ve Beyin**

Bu oturumda, bilinçli farkındalıkta kişinin algısının anahtar rolü hakkında konuşulmuştur. Gündelik hayatta düşünmeden hareket ettikleri durumların farkına varmaları istenmiştir. Oturma meditasyonu öğretilmiştir.

Oturma meditasyonunda şu metin kullanılmıştır (Potter, 2017):

*“En son ne zaman HİÇBİR ŞEY yapmamak için zaman ayırdınız? TV’ye / telefona bakmadan, bir şeyler düşünmeden sadece hiçbir şey yapmadan durmak için biraz zaman...”*

*Gün içerisinde sürekli oturuyoruz. Ancak oturma meditasyonu da nefes egzersizi gibi, bize farklı bir deneyim sunar. Aradaki fark; sizin farkında olmanızdır. Bilinçli olarak, hareket etmeden kalabileceğiniz rahat bir duruş benimseyin ve zihninizi düşüncelerle doldurmadan sakinliği kabul edin. Nefes egzersizinde benzer bir şey yaptık zaten. Dik oturun, mümkünse sırtınızı sandalyeye yaslamayın (Bknz. Figür 1). Ayaklarınız da yere düz bassın. Amacınız başınız, boynunuz ve sırtınızın aynı doğrultuda olması olmalı. Ellerinizi rahat hissettiğiniz bir şekilde bırakın ve sonra dikkatinizi nefes alışverişinize çevirin. Kontrol etmeye çalışmadan sadece gözlemleyin.*

*Hiçbir şey yapmadan bu şekilde oturduğunuzda zihninizin bunu sürdürmek istemediğini fark edeceksiniz. Televizyonun karşısında veya otobüste uzun süre oturabilirsiniz, ama hiçbir şey yapmadan sadece oturmaya çalıştığınızda zihniniz hemen bir şeyler düşünmeye başlayacaktır. Kendi kendimize kalınca zihin neden hemen sıkılıyor, vücudumuz neden hemen hareket etmek istiyor acaba? Meditasyon sırasında bu sorulara cevap aramayacağız. Olduğu gibi gözlemleyeceğiz ve akışına kapılmak yerine, dikkatimizi nefesimize geri toplayacağız. Böylelikle her an’ı gerçekten yaşıyoruz ve değer veriyoruz. Zihniniz her dalıp gittiğinde tekrar dikkatinizi toplayarak daha sabit ve dengede kalmayı sağlıyorsunuz. Sabırlı olmayı ve kendinize karşı yargılayıcı olmamayı deniyorsunuz. Dikkatiniz dağıldı diye kendinize kızmıyorsunuz, sadece tekrar nefese dönüyorsunuz. Nefes sizin yuvanız.”*



**Şekil 3.1: Oturma Meditasyonu**

**Kaynak:** Palouse Mindfulness, 2017

#### **3.6.10.4. Hafta 3-Yogaya Giriş**

Üçüncü oturumda, duyguların farkında olmak ve olumsuz olaylar esnasındaki duyguların farkına varabilmek hakkında konuşulmuştur. Farkında olmanın bedensel boyutu anlatılmıştır. Bu hafta katılımcılara başlangıç düzeyi mindful yoga öğretilmiştir. Mindful yoga, spesifik olan yoga tekniklerinden biridir.

#### **3.6.10.5. Hafta 4-Stres**

Oturumun ana teması, stresle başa çıkmada bilinçli farkındalık uygulamalarıdır. “Dur-Nefes Al-Gözlemle-Harekete Geç” tekniği, katılımcılara aktarılmıştır. Dördüncü haftada, ikinci düzey mindful yoga öğretilmiştir.

Dur-Nefes Al-Gözlemle-Harekete Geç tekniği, şu adımları içermektedir (Potter, 2017):

1. **Dur ve düşün:** Şu an ne yaşıyorum (düşünceler, duygular, hisler)?
2. **Nefes al:** Aktif bir şekilde tüm dikkatini nefesinde topla. Nefes al nefes ver.
3. **Gözlemle:** Dikkatini nefesinde dışarıya yönlendir. Bir bütün olarak bedenini dinle. Yüz ifaden nasıl? Beden dilin ne söylüyor? Daha da dışarı, çevrene odaklan. Gördüklerin, sesler, kokular, vb.

4. **Harekete geç:** Şimdi dikkatini daha da genişlet. Tam şu anda her şey nasıl? Mekanik bir şekilde tepki vermek yerine, merakıyla hareket et. İncelikle hareket et.

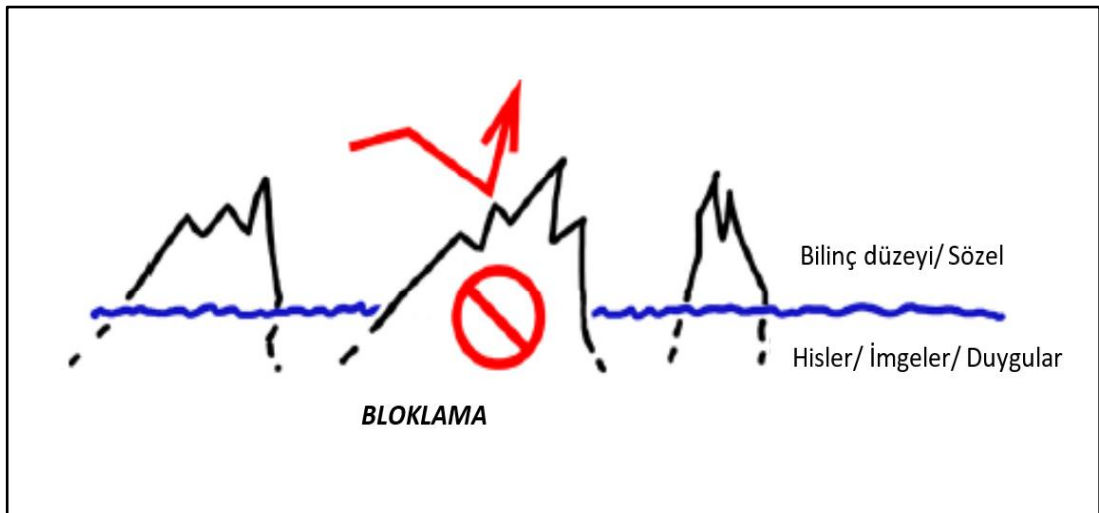
### 3.6.10.6. Hafta 5-Zor Duygularla Başa Çıkma

Beşinci oturumda fiziksel acı ve zor duygularla başa çıkmada bilinçli farkındalık uygulamaları değerlendirilmiştir. Katılımcıların kendi kullandıkları başa çıkma tekniklerini fark etmeleri ve işlevsel teknikler öğrenmeleri amaçlanmıştır. “Radikal Kabullenme, Yönelme Egzersizi ve Olumsuz Duyguya Eğilme Egzersizleri” gerçekleştirilmiştir.

#### Yönelme Egzersizi

Zor duyguların ele alınması, her zaman kritik bir öneme sahip olmuştur. Kişinin duygularıyla olan ilişkisi, psikolojik olduğu kadar bedensel sağlığını da etkileyebilen önemli bir unsurdur. Kişi herhangi bir zamanda zor duygularla başa çıkma adına aşağıdaki teknikleri kullanmaktadır:

- Bloklama

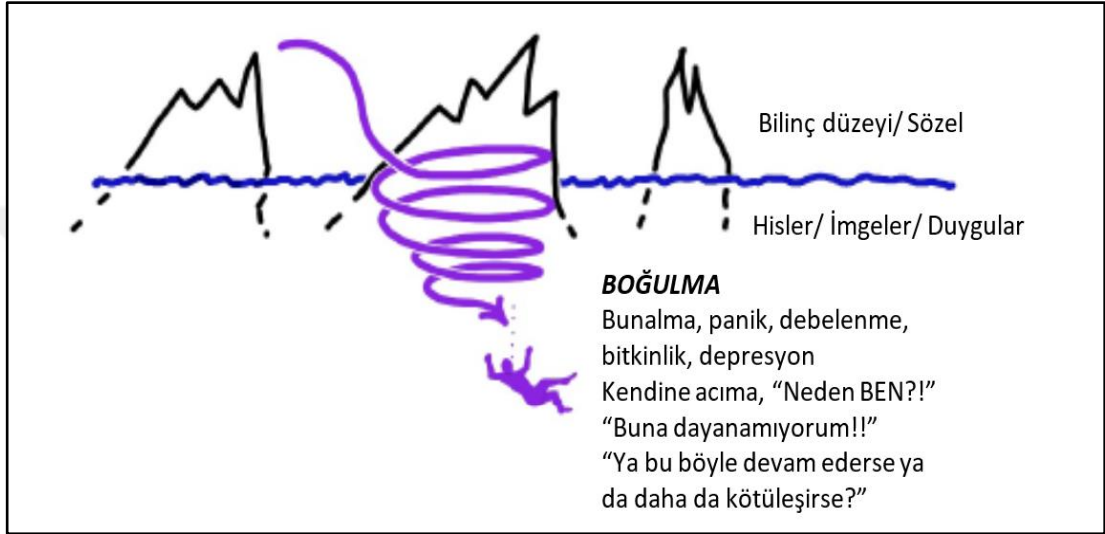


Şekil 3.2: Başa Çıkma Tekniği: Bloklama

**Kaynak:** Palouse Mindfulness, 2017

Bloklama tekniğinde, kişi duygusunu iterek veya engelleyerek hissettiklerini reddetmeye çalışır. Kişi sürekli bir şeylerle meşgul olarak, bir problemi olmadığına kendini ikna eder. Duygunun yüzeye çıkması engellenir. Bu tekniği tercih eden kişilerde sıklıkla riskli davranışlar gözlemlenmektedir. Bloklama tekniğini kullanan kişilerde; aşırı yemek yeme, alkol veya maddenin kötüye kullanımı gibi eğilimler görülmektedir. Bu yöntem; her anlamda kişi için zararlıdır ve işlevsel değildir.

- Boğulmak



**Şekil 3.3: Başa Çıkma Tekniği: Boğulmak**

**Kaynak:** Palouse Mindfulness, 2017

İkinci olarak, bilinçli bir seçim olmayan "boğulma" görülmektedir. Yaşanılan zorlukla başa çıkmak için yeterli kaynak olmadığında, kişi kendini boğuluyor gibi hissetmeye başlar. "Buna dayanamıyorum! Neden bu kadar aptalım?" gibi tepkiler verir. Panik, depresyon, bitkinlik gibi belirtiler bu evrede meydana gelir.

- Akışına bırakmak

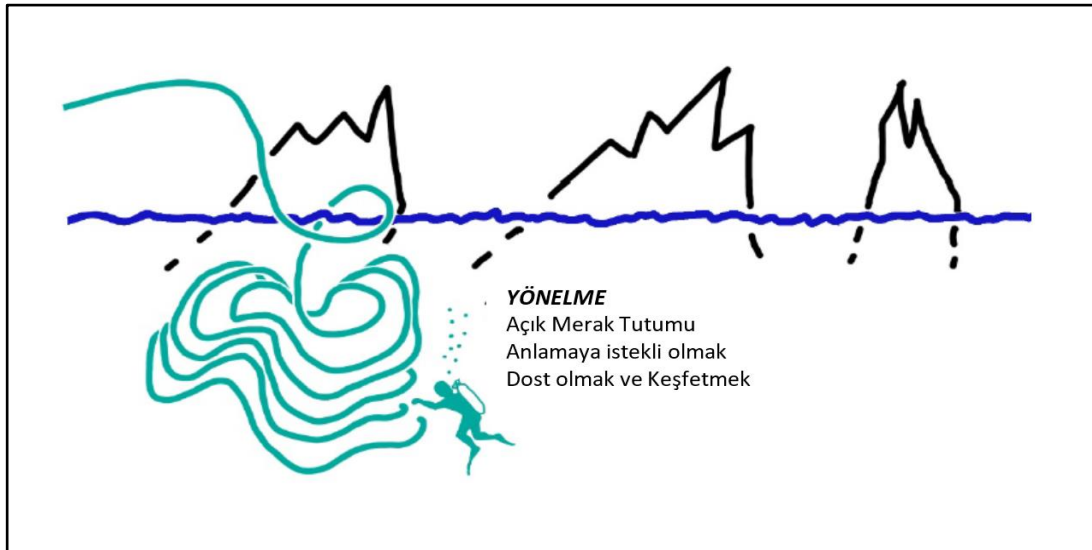


**Şekil 3.4: Başa Çıkma Tekniği: Akışına Bırakmak**

**Kaynak:** Palouse Mindfulness, 2017

Oturumlar boyunca konuşulan bir uygulama, dikkati dağıtan şeyi fark etmek, kabul etmek ve yapılan aktiviteye zihinsel olarak dönmek olmuştur. Buna “akışına bırakmak” denilmektedir. Bu yaklaşım, o an yapmakta olunan keyif verici aktivitenin kalitesini artırmaya yardımcı olmaktadır. Eğer hissedilen dikkat dağıtıcı duygu anlık bir şeyse, çözülüp yok olmasına yardımcı olmaktadır. Ancak, eğer uzun süreli bir duygu söz konusu ise, farklı bir yöntem denenmesi gerekmektedir.

- Yönelme



**Şekil 3.5: Başa Çıkma Tekniği: Yönelme**

**Kaynak:** Palouse Mindfulness, 2017

Yönelme yaklaşımında niyet vardır. Yönelme tekniği kullanıldığında kişide içten bir merak uyanır. Ele alınan duyguya yönelmek için kişinin “buradan kaçıp gitmeliyim” isteğine karşı gelmesi ve duyguyla zaman geçirmesi gerekmektedir. Burada da önemli olan duyguyu olduğu gibi kabullenmek ve yargısız kalabilmektedir.

### **3.6.10.7. Hafta 6-Bilinçli Farkındalık ve İletişim**

Altıncı haftanın konularını; bilinçli farkındalıkla dinleme, empati-sempati ve etkin iletişim yolları oluşturmaktadır. Bilinçli farkındalıkla dinleme yöntemi ve önemi, empati ve sempati kavramları ve aralarındaki fark katılımcılara aktarılmıştır. Ayrıca etkin iletişim yolları hakkında detaylıca konuşulmuştur. Son olarak; Dağ Meditasyonu, uygulamalı olarak çocuklara öğretilmiştir.

### **3.6.10.8. Hafta 7-Bilinçli Farkındalık ve Şefkat**

Yedinci haftada, şefkat ve öz-şefkat kavramları çocuklara anlatılmıştır. Hafta boyunca, bir sonraki oturuma kadar, gündelik olarak şefkat uygulamaları yapabilmeleri doğrultusunda yönlendirilmişlerdir. Haftanın öğretisi, “Şefkat Meditasyonu”dur.

### **3.6.10.9. Hafta 8-Kendi Pratiğini Oluşturmak (Sonlandırma)**

Programın son oturumunda, program bir bütün olarak değerlendirilmiştir. Katılımcılardan son oturuma dek öğrendikleri şeyler üzerine düşünmeleri ve konuşmaları istenmiştir. Grup deneyiminin hayatlarında meydana getirdiği değişiklikleri gözden geçirmeleri yönünde desteklenmişlerdir. Gönüllü olan katılımcılardan görüşlerini tüm grupta paylaşmaları istenmiştir. Sonlandırma oturumunun amacı, tüm katılımcıların edindikleri bilinçli farkındalık temelli becerileri “sürdürülebilirlik” anlamında değerlendirmeleridir. Bu sebeple, becerilerin içselleştirilmesinin ve sürekliliğinin önemi vurgulanmıştır.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Mevcut tez kapsamında; bilinçli farkındalık, algılanan stres, öznel mutluluk ve yaşam doyumunu ölçmek amacıyla toplam dört ölçek kullanılmıştır. Ölçeklere dair betimsel bir fikir edinmek adına betimsel analizlerden faydalanılmıştır. Ölçme araçlarının çalışma kapsamındaki geçerlik ve güvenirlik değerlendirmelerini yapmak amacıyla öncelikle açıklayıcı faktör analizleri yapılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk Testleriyle değerlendirildikten sonra uygun şekilde parametrik testlerle (t-testleri) ilerlenmiştir.

#### 4.1. Araştırmanın I. Aşamasına Dair Sonuçlar

##### 4.1.1. Birinci Aşama Betimsel Analizler

Çalışmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların ölçeklerden aldığı ortalama puanlar Tablo 4.1'deki gibidir.

**Tablo 4.1: Araştırmanın I. Aşamasına Dair Betimsel Analizler**

	Bilinçli Farkındalık Ölçeği		Algılanan Stres Ölçeği		Yaşam Doyumu Ölçeği		Öznel Mutluluk Ölçeği	
	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS	Ortalama	SS
<b>Kadın</b>	52.09	13.984	13.37	2.998	11.47	4.556	14.12	5.286
<b>Erkek</b>	60.17	11.870	11.50	3.590	14.67	4.182	18.69	6.089

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere, birinci aşamadaki katılımcılar kadın ve erkek olarak iki grupta incelendiğinde; kadınların bilinçli farkındalık ölçeği ortalama puanları 52.09 (Standart Sapma = 13.984) iken erkeklerinki 60.17 (Standart Sapma = 11.870) olarak bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek puanların 15-90 aralığında olduğu düşünüldüğünde, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin orta seviye olduğunu söylemek mümkündür.

Algılanan stres ölçeği puanları ise kadınlar için 13.37 (Standart Sapma = 2.998), erkekler için 11.50 (Standart Sapma = 3.590) olarak tespit edilmiştir. Bu ölçekten

alınabilecek puanlar 0 ile 16 puan arasındadır. Dolayısıyla katılımcıların algılanan stres düzeylerinin orta-yüksek düzeyde olduğu düşünülmektedir.

Yaşam doyumu ölçeğinde kadınların ortalama puanları 11.74 (Standart Sapma = 4.556) ve erkeklerin 14.67 (Standart Sapma = 4.182) olarak bulunmuştur. Alınabilecek puanlar 5 ve 25 arasında değişebilmekte olup mevcut katılımcıların yaşam doyumu puanlarının orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Kadınların öznel mutluluk ölçeği ortalama puanları 14.12 (Standart Sapma = 5.286) iken erkeklerinki 18.69 (Standart Sapma = 6.089) düzeyindedir. Dört ile 28 puan arasında değişen puan aralığı dikkate alındığında, katılımcıların öznel mutluluk düzeylerinin yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

#### **4.1.2. Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları**

Çalışmanın bu aşamasında, değişkenlerin ölçülmesi amacıyla faydalanılan ölçeklerin kurum bakımındaki çocuklarda kullanılmak üzere geçerli ve güvenilir olup olmadıkları değerlendirilmiştir. Ölçeklerin yapı geçerliği açıklayıcı faktör analiziyle değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme için örneklem sayısı ile ilgili kesin bir şart aranmamakla birlikte; minimum N=50 ideal olarak kabul edilmektedir (Winter, Dodou ve Wieringa, 2009). Dolayısıyla mevcut çalışma örnekleme (N=87) yeterli bulunmuştur. İç tutarlık güvenirligi ise Cronbach Alpha Katsayıları ile değerlendirilmiştir. Bu değer 0.70 ve üstü olması güçlü ve kabul edilir olarak kabul edilmektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Sonuç olarak tüm ölçeklerin alt boyutlarının orijinal ölçeklerle tutarlı olduğu ve yeterli Cronbach Alpha değerlerine sahip olduğu saptanmıştır.

##### **4.1.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği**

Verilerin açıklayıcı faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett-Sphericity testi uygulanmıştır. Sonuç olarak KMO katsayısı 0.815 ve Barlett-Sphericity testi 337.452 ( $p < 0.001$ ) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar bize verinin AFA için uygun olduğunu göstermektedir. Yapılan analiz sonucu ölçekte 1'den büyük değerde 4 özdeğer tespit edilmiştir. Bu dört özdeğerin açıkladığı toplam varyans %58.82'dir. Birinci faktörün açıkladığı toplam varyans %32.09 iken;

2, 3 ve 4 sırasıyla toplam varyansın %9.31, %8.65 ve %7.19'unu açıklamaktadır. Bu değerler dikkate alındığında birinci ve diğer özdeğerler arasındaki farka bakılarak ölçeğin tek boyutlu olduğunu söylemek mümkündür. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı 0.842 olarak bulunmuştur.

#### **4.1.2.2. Öznel Mutluluk Ölçeği**

Öznel Mutluluk ölçeği için KMO katsayısı 0.726, Barlett-Sphericity testi 109.048 ( $p < 0.001$ ) olarak bulunmuş olup ölçeğin AFA için uygun olduğu görülmüştür. AFA sonucu, ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve bu faktörün toplam varyansın %58.91'ini açıkladığı görülmüştür.

Öznel Mutluluk Ölçeğinin güvenilirlik değerlendirmesi sonucu, Cronbach alfa katsayısı 0.734 olarak bulunmuştur.

#### **4.1.2.3. Yaşam Doyumu Ölçeği**

Ölçeğin KMO katsayısı 0.614 ve Barlett-Sphericity testi 34.366 ( $p < 0.001$ ) olarak bulunmuş olup AFA için uygun olarak kabul edilmiştir. Ölçeğin tek faktörlü olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %44.04'ünü açıkladığı görülmüştür. Yaşam doyumu ölçeği Cronbach alpha katsayısı 0.755 olarak bulunmuştur.

#### **4.1.2.4. Algılanan Stres Ölçeği**

Ölçeğin KMO katsayısı 0.661 ve Barlett-Sphericity testi 51.356 ( $p < 0.001$ ) olarak bulunmuştur. Ölçeğin tek faktörlü olduğu ve bu faktörün toplam varyansın %49.42'sini açıkladığı görülmüştür. Yaşam doyumu ölçeği Cronbach alpha katsayısı 0.637 olarak bulunmuştur.

#### **4.1.3. Normallik Analizleri**

Verilerin normal dağılım gösterip göstermemesi, kullanılacak test seçimi açısından önemlidir. Normal dağılım gösteren verilerle parametrik testler kullanılırken göstermeyen verilerde parametrik olmayan testler ile ilerlenmesi gerekmektedir. Bu

amaçla gerçekleştirilmiş olan Shapiro-Wilk Normallik Testine ve çarpıklık – basıklık testlerine yer verilmiştir.

Ölçeklere ait normallik analiz sonuçları, Tablo 4.2’deki gibidir.

**Tablo 4.2: Ölçek Puanları Normallik Testi Sonuçları**

Ölçek	Grup	İstatistik	P	Çarpıklık	Basıklık
<b>Bilinçli</b>	Genel	0.986	0.484	-0.334	-0.037
<b>Farkındalık</b>	Deney	0.948	0.365	-0.522	-0.382
	Kontrol	0.971	0.620	-0.457	-0.104
<b>Öznel</b>	Genel	0.978	0.160	0.103	-0.651
<b>Mutluluk</b>	Deney	0.960	0.563	-0.422	-0.505
	Kontrol	0.970	0.600	0.223	-0.773
<b>Yaşam</b>	Deney	0.918	0.105	0.761	-0.339
<b>Doyumu</b>	Kontrol	0.941	0.125	0.760	0.056
	Genel	0.987	0.484	-0.089	-0.247
<b>Algılanan</b>	Genel	0.987	0.484	-0.089	-0.247
<b>Stres</b>	Deney	0.875	0.018	1.143	2.346
	Kontrol	0.975	0.727	-0.157	-0.677

Normallik analizlerinde, p değerinin 0.05’ten büyük olması verilerin normal dağıldığının işaretidir. Ayrıca basıklık ve çarpıklık değerlerinin 1.5 - -1.5 arasında olması normal dağılımın kabulü için geçerli sayılmaktadır (Tabachnick, Fidell ve Ullman 2007). Başka kaynaklarda bu aralığın 2 – -2 aralığında olmasının da kabul edilir olduğu ifade edilmektedir (George ve Mallery, 2010). Tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, yapılan analizler sonucu; verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmiş ve parametrik testlerden faydalanılmıştır.

#### **4.1.4. Korelasyon Analizleri**

Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, öznel mutluluk ve algılanan stres değişkenleri arasında bir ilişki olup olmadığı araştırılmıştır. Bu ilişkinin incelenmesi amacıyla, ölçek puanları için parametrik testlerden olan Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Korelasyon analizlerine ilişkin sonuçlar 4.3’teki gibidir.

**Tablo 4.3: Ölçekler Arası Korelasyon Sonuçları**

	Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Algılanan Stres Ölçeği	Yaşam Doyumunu Ölçeği	Öznel Mutluluk Ölçeği
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	1.000	-0.447**	0.464**	0.477**
Algılanan Stres Ölçeği		1.000	-0.537**	-0.542**
Yaşam Doyumu Ölçeği			1.000	0.627**
Öznel Mutluluk Ölçeği				1.000

\*\* 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 4.3'te görüldüğü gibi, tüm ölçekler arasında 0.001 düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur ( $r = -0.447$ ,  $p = 0.00$ ). Bu sonuç, bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stresin azaldığı anlamına gelmektedir.

Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki söz konusudur ( $r = 0.464$ ,  $p = 0.00$ ). Bu sonuç, bilinçli farkındalık arttıkça yaşam doyumunun arttığı şeklinde yorumlanmaktadır.

Ayrıca bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasında da pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $r = 0.477$ ,  $p = 0.00$ ). Bu sonuç, bilinçli farkındalık arttıkça öznel mutluluğun arttığı anlamına gelmektedir.

Algılanan stres ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. ( $r = -0.537$ ,  $p = 0.00$ ). Bu doğrultuda, algılanan stres arttıkça yaşam doyumunun azaldığı görülmektedir.

Algılanan stres ve öznel mutluluk arasında da negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = -0.542$ ,  $p = 0.00$ ). Bu sonuç, algılanan stres arttıkça öznel mutluluğun azaldığı anlamına gelmektedir.

Son olarak, yaşam doyumu ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r = 0.627$ ,  $p = 0.00$ ). Bu sonuç yaşam doyumu arttıkça öznel mutluluğun arttığı anlamına gelmektedir.

Katılımcıların yaşları ve ölçek puanları arasındaki ilişki incelendiğinde; yaş ve öznel mutluluk arasında negatif bir ilişki saptanmıştır ( $r = -0.310$ ,  $p = 0.010$ ). Ayrıca, yaş ile

algılanan stres arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = 0.402$ ,  $p = 0.001$ ). Öte yandan yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0.05$ ). Bu sonuçlar çocukların yaşı arttıkça öznel mutluluğun düştüğünü; algılanan stres düzeylerinin ise arttığını göstermektedir.

Son olarak meditasyon/yoga yaptığını belirten grup için pratik yapma süresi (ay olarak) ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılan analizler, meditasyon/yoga yapma süresiyle yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur ( $r = 0.566$ ,  $p = 0.028$ ). Bu sonuç pratik süresi arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiğini ifade etmektedir. Öte yandan, diğer değişkenler ve pratik süresi arasında herhangi bir anlamlı ilişki tespit edilmemiştir ( $p > 0.05$ ). Yaş, meditasyon/yoga yapma süresi ve ölçek puanları arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analiz sonuçları Tablo 4.4'teki gibidir.

**Tablo 4.4: Yaş ve Pratik Yapma Süresi ile Ölçek Puanları Arası Korelasyon Sonuçları**

	Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Algılanan Stres Ölçeği	Yaşam Doyumu Ölçeği	Öznel Mutluluk Ölçeği
Yaş	-0.098	0.402**	-0.126	-0.310*
Pratik	0.002	0.285	0.566*	-0.426

\* 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

\*\* 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

#### 4.1.5. Regresyon Analizleri

Korelasyon analizlerinin anlamlı ilişkiler bulması sonucu ve araştırmanın bilinçli farkındalık ilişkisi odağında ilerlemesi sebebiyle, bir sonraki adım olarak regresyon analizleri yapılmıştır. Bilinçli farkındalık bağımsız değişkeninin diğer değişkenleri ne ölçüde etkilediği tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere, bilinçli farkındalık bağımsız değişkeninin; öznel mutluluğu anlamlı derecede yordadığı tespit edilmiştir [ $F(1,81) = 23.897$ ,  $p < 0.001$ ,  $R^2 = 0.228$ ,  $\beta = 0.477$ ,  $t = 4.888$ ,  $p < 0.01$ ]. Bu sonuca göre, bilinçli farkındalık öznel mutluluktaki değişimin %22'sini açıklamaktadır.

**Tablo 4.5: Basit Regresyon Analizleri**

Ölçek	<i>F</i>	Df	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>R</i> <sup>2</sup>
Öznel Mutluluk	23.897	81	0.477	4.888	0.228
Yaşam Doyumu	22.201	81	0.464	4.712	0.215
Algılanan Stres	20.170	81	-0.447	-4.491	0.199

Tabloya bakıldığında bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir [ $F(1,81) = 22.201, p < 0.001, R^2 = 0.215, \beta = 0.464, t = 4.712, p < 0.01$ ]. Sonuç olarak bilinçli farkındalık değişkeninin yaşam doyumundaki değişimin %21'ini açıkladığı bulunmuştur. Son olarak, bilinçli farkındalığın algılanan stresi anlamlı derecede yordadığı görülmektedir [ $F(1,81) = 20.170, p < 0.001, R^2 = 0.199, \beta = -0.447, t = -4.491, p < 0.01$ ]. Buna göre bilinçli farkındalık, algılanan stresteki değişimin %19'unu açıklamaktadır.

#### 4.1.6. Gruplar Arası Farkların İncelenmesi

Katılımcılar; kadın- erkek, meditasyon yapan-yapmayan ve Covid-19'dan olumsuz etkilendiğini ifade eden ve etmeyen şeklinde gruplara ayrılmaktadır. Bu gruplar arası fark olup olmadığını incelemek amacıyla, Bağımsız Gruplar T-testinden faydalanılmıştır.

##### 4.1.6.1. Ölçek Puanlarının Cinsiyet Açısından Değerlendirilmesi

Ölçek skorlarının cinsiyete göre fark gösterip göstermediği için yapılan analiz sonucu; kadın ve erkekler arasında tüm değişkenler açısından anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları açısından, kadınlar (Ort. = 52.09, Ss = 13.984), erkeklerden (Ort. = 60.17, Ss = 11.870) daha düşük puanlara sahiptir ( $t_{(83)} = -2.783, p = 0.007$ ) (Tablo 4.6).

**Tablo 4.6: Ölçek Puanlarının Cinsiyete Göre Bağımsız T-testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	Ortalama	ss	t	sd	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Kadın	50	52.09	13.984	-2.783	83	0.007
	Erkek	37	60.17	11.870			
<b>Öznel Mutluluk</b>	Kadın	50	14.12	5.286	-3.694	83	0.000
	Erkek	37	18.69	6.089			
<b>Yaşam Doyumu</b>	Kadın	50	11.47	4.556	-3.309	83	0.001
	Erkek	37	14.67	4.182			
<b>Algılanan Stres</b>	Kadın	50	13.37	2.998	2.609	83	0.011
	Erkek	37	11.50	3.590			

Ayrıca kadınların (Ort. = 14.12, Ss = 5.286) erkeklere (Ort. = 18.69, Ss = 6.089) kıyasla öznel mutluluk puan ortalamalarının daha düşük olduğu görülmüştür ( $t_{(83)} = -3.694$ ,  $p = 0.000$ ). Aynı şekilde, kadınların yaşam doyumu puanları (Ort. = 11.47, Ss = 4.556), erkeklere (Ort. = 14.67, Ss = 4.182) kıyasla daha düşük bulunmuştur ( $t_{(83)} = -3.309$ ,  $p = 0.001$ ). Algılanan stres ortalama puanlarına bakıldığında; kadınların (Ort. = 13.37, Ss = 2.998) erkeklerden (Ort. = 11.50, Ss = 3.590) daha yüksek düzeyde oldukları görülmektedir ( $t_{(83)} = 2.609$ ,  $p = 0.011$ ).

#### 4.1.6.2. Ölçek Puanlarının Meditasyon Yapan ve Yapmayan Gruplar Açısından Değerlendirilmesi

Araştırmada kullanılmış olan BİFÖ, YDÖ, ÖMÖ ve ASÖ puanlarının meditasyon yapan ve yapmayan iki grup açısından farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için değerlendirmeler yapılmıştır.

Tablo 4.7'ye bakıldığında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından meditasyon yaptığını ifade eden grup (Ort. = 58.67, Ss = 15.300) ve meditasyon yapmadığını ifade eden grup (Ort. = 58.44, Ss = 13.042) arasında herhangi bir anlamlı farka rastlanmadığı görülmektedir ( $t_{(40)} = 0.50$ ,  $p = 0.963$ ).

**Tablo 4.7: Ölçek Puanlarının Meditasyon Yapma Durumuna Göre Bağımsız T-testi Sonuçları**

Ölçek	Meditasyon	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Bilinçli Farkındalık	Yapıyor	15	58.67	15.300	0.50	40	0.963
	Yapmıyor	27	58.44	13.042			
Öznel Mutluluk	Yapıyor	15	13.00	3.703	-0.859	40	0.396
	Yapmıyor	27	15.81	12.332			
Yaşam Doymu	Yapıyor	15	12.33	4.082	0.762	40	0.451
	Yapmıyor	27	11.22	4.750			
Algılanan Stres	Yapıyor	15	12.67	2.380	-0.920	40	0.363
	Yapmıyor	27	13.41	2.561			

Meditasyon yapan ve yapmayan grubun öznel mutluluk puanlarına bakıldığında; yapan (Ort. = 13.00, Ss = 3.703) ve yapmayan (Ort. = 15.81, Ss = 12.332) grup arasında herhangi bir fark olmadığı görülmektedir ( $t_{(40)} = -0.859$ ,  $p = 0.396$ ).

Benzer şekilde, yaşam doymu puanları açısından meditasyon yapan grup (Ort. = 12.33, Ss = 4.082) ve yapmayan grup (Ort. = 11.22, Ss = 4.750) açısından herhangi anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $t_{(40)} = 0.762$ ,  $p = 0.451$ ).

Son olarak; meditasyon yapma durumuna göre gruplar, algılanan stres düzeyleri açısından değerlendirilmiştir. Meditasyon yapan grup (Ort. = 12.67, Ss = 2.380) ve yapmayan grup (Ort. = 13.41, Ss = 2.561) arasında algılanan stres düzeyleri açısından herhangi bir farka rastlanmamıştır ( $t_{(40)} = -0.920$ ,  $p = 0.363$ ).

#### **4.1.6.3. Ölçek Puanlarının Covid-19'dan Etkilenen ve Etkilenmeyen Gruplar Açısından Değerlendirilmesi**

Değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılmış olan ölçeklere ait puanlar, Covid-19'dan olumsuz etkilendiğini ifade eden ve olumsuz etkilendiğini ifade eden gruplar açısından incelenmiştir.

Covid-19'dan olumsuz etkilenen (Ort. = 59.79, Ss = 12.675) ve etkilenmeyen grup (Ort. = 53.54, Ss = 13.920) için BİFÖ açısından herhangi bir anlamlı fark olmadığı görülmüştür ( $t_{(45)} = 1.474$ ,  $p = 0.148$ ). Sonuçlar Tablo 4.8'deki şekildedir.

**Tablo 4.8: Ölçek Puanlarının Covid-19'dan Etkilenme Durumuna Göre Bağımsız T-testi Sonuçları**

Ölçek	Covid-19 Etkisi	N	Ortalama	ss	t	sd	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Var	34	59.79	12.675	1.474	45	0.148
	Yok	13	53.54	13.920			
<b>Öznel Mutluluk</b>	Var	34	14.88	11.047	0.084	45	0.934
	Yok	13	14.62	4.805			
<b>Yaşam Doyumunu</b>	Var	34	11.65	5.377	0.286	45	0.776
	Yok	13	12.08	2.340			
<b>Algılanan Stres</b>	Var	34	13.26	2.340	1.013	45	0.316
	Yok	13	12.46	2.665			

Tablo 4.8'e bakıldığında; olumsuz etkilenen (Ort. = 14.88, Ss = 11.047) ve etkilenmeyen (Ort. = 14.62, Ss = 4.805) grubun ÖMÖ açısından da farklılaşmadığı görülmektedir ( $t_{(45)} = 0.084$ ,  $p = 0.934$ ).

Yaşam doyumunu puanları açısından, etkilenen (Ort. = 11.65, Ss = 5.377) ve etkilenmeyen (Ort. = 12.08, Ss = 2.340) grup arasında anlamlı bir fark görülmemiştir ( $t_{(45)} = 0.286$ ,  $p = 0.776$ ).

Etkilenen (Ort. = 13.26, Ss = 2340) ve etkilenmeyen (Ort. = 12.46, Ss = 2.665) gruba ait algılanan stres ölçeği puanları değerlendirildiğinde; bu iki grup arasında herhangi bir anlamlı fark bulunamamıştır ( $t_{(45)} = 1.013$ ,  $p = 0.316$ ).

## 4.2. Araştırmanın II. Aşamasına Dair Sonuçlar

### 4.2.1. İkinci Aşama Betimsel Analizler

Araştırmanın ikinci aşamasında, tamamı kız çocuklarından oluşan deney ve kontrol grubuna ait nicel veriler değerlendirilmiştir. Öncelikle, kontrol ve deney grubunun ölçeklerden aldıkları puanların aritmetik ortalama ve standart sapmaları değerlendirilmiştir. Katılımcıların ölçek puanlarına yönelik gruplar arası ön-test ve son-test değerlendirme sonuçları Tablo 4.9'daki gibidir. Deney grubunun ön-test bilinçli farkındalık puan ortalaması 53.96 ( $S_s = 14.468$ ) iken, son-testte 58.00'a ( $S_s = 10.630$ ) yükseldiği görülmektedir. Kontrol grubunun 49.26 ( $S_s = 13.527$ ) olan ön-test puan ortalaması ise, son-testte 56.63'e ( $S_s = 15.482$ ) yükselmiştir.

Deney grubunun uygulama öncesi yaşam doyumunu ortalama puanı 11.65 ( $S_s = 4.376$ ) iken, uygulama sonrası 12.17 ( $S_s = 4.697$ ) olarak bulunmuştur. Kontrol grubu içinse ön-test ortalama puanı 11.19 ( $S_s = 4.732$ ) ve son-test puanı 11.07'dir ( $S_s = 4.314$ ).

Öznel mutluluk puanları değerlendirildiğine, deney grubu ön-testte ortalama 14.35 puan ( $S_s = 5.140$ ) ve son-testte ortalama 14.17 puan ( $S_s = 4.119$ ) almıştır. Kontrol grubunun ön-test ortalaması 13.78 ( $S_s = 5.451$ ) ve son-test ortalaması 15.22'dir ( $S_s = 12.349$ ).

Deney ve kontrol grubunun algılanan strese yönelik ön-test ortalama puanı deney grubu için 12.52 ( $S_s = 2.728$ ), son-test puanı 12.23'tür ( $S_s = 1.926$ ). Kontrol grubu içinse ön-test 13.85 ( $S_s = 2.685$ ) ve son-test 13.59'dur ( $S_s = 2.635$ ).

**Tablo 4.9: Deney ve Kontrol Grubu Ölçek Ön-test ve Son-test Puanlarına ait Betimsel Analiz Sonuçları**

Ölçek	Grup	N	Ön-test		Son-test	
			Ortalama	Ss	Ortalama	Ss
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Deney	23	53.96	14.468	58.00	10.630
	Kontrol	27	49.26	13.527	56.63	15.482
<b>Yaşam Doyumu</b>	Deney	23	11.65	4.376	12.17	4.697
	Kontrol	27	11.19	4.732	11.07	4.314
<b>Öznel Mutluluk</b>	Deney	23	14.35	5.140	14.17	4.119
	Kontrol	27	13.78	5.451	15.22	12.349
<b>Algılanan Stres</b>	Deney	23	12.52	2.728	12.23	1.926
	Kontrol	27	13.85	2.685	13.59	2.635

#### 4.2.2. Deney ve Kontrol Grubu Ön-Test Puanlarına İlişkin Değerlendirmeler

Araştırmanın amacına uygun olarak, *uygulama öncesinde* deney ve kontrol gruplarının değişkenler açısından anlamlı şekilde farklı olup olmadığı incelenmiştir. Başlangıç noktasında, iki grup arasında değişkenler açısından fark olmaması beklenmektedir. Örneklem, iki gruptan oluştuğundan verilerin karşılaştırılması için Bağımsız Gruplar T-Testi kullanılmıştır.

Gruplara bakıldığında; bilinçli farkındalık puanları açısından deney (Ort. = 53.96, Ss = 14.468) ve kontrol (Ort. = 49.26, Ss = 13.527) grubu arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ( $t_{(48)} = 1.185$ ,  $p = 0.242$ ) (Tablo 4.10).

**Tablo 4.10: Ön-test Deney ve Kontrol Grubu Bağımsız Gruplar T-testi Sonuçları**

Ölçek	Gruplar	N	Ortalama	ss	t	sd	p
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Deney	21	53.96	14.468	1.185	48	0.242
	Kontrol	27	49.26	13.527			
<b>Yaşam Doyumu</b>	Deney	21	11.65	4.376	0.360	48	0.720
	Kontrol	27	11.19	4.732			
<b>Öznel Mutluluk</b>	Deney	21	14.35	5.140	0.378	48	0.707
	Kontrol	27	13.78	5.451			
<b>Algılanan Stres</b>	Deney	21	12.52	2.728	-1.672	48	0.101
	Kontrol	27	13.85	2.865			

Yaşam doyumu ölçeği puanlarına bakıldığında; deney (Ort. = 11.65, Ss = 4.376) ve kontrol grubu (Ort. = 11.19, Ss = 4.732) arasında anlamlı bir fark tespit edilememiştir ( $t_{(48)} = 0.360$ ,  $p = 0.720$ ). Benzer şekilde, deney grubunun (Ort. = 14.35, Ss = 5.140) ve kontrol grubunun (Ort. = 13.78, Ss = 5.451) öznel mutluluk puanları anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ( $t_{(48)} = 0.378$ ,  $p = 0.707$ ).

Son olarak; algılanan stres ölçeği ele alındığında da, deney grubu ortalaması 12.52 (Standart sapma = 2.728) ve kontrol grubu ortalaması 13.85 (Standart sapma = 2.865) olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar açısından iki grup arasında algılanan strese ilişkin anlamlı farklar olmadığı görülmüştür ( $t_{(48)} = -1.672$ ,  $p = 0.101$ ).

Uygulama öncesinde deney ve kontrol grubundan elde edilen bu sonuçlar; araştırmanın amacına uygun olarak, benzer özellikteki katılımcıların gruplara rastlantısal olarak atandığını destekler niteliktedir.

#### 4.2.3. Grup Çalışmasının Çocukların Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi

Çocukların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Uygulama sonrası, deney grubunda değişkenler açısından bir farklılaşma olup olmadığı Bağımlı Gruplar T-Testiyle değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.11'deki gibidir.

**Tablo 4.11: Bilinçli Farkındalık Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları (Deney grubu)**

Bilinçli Farkındalık	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	21	52.68	14.524	-2.453	20	0.019
Son-test	21	58.15	13.937			

Tablo 4.11’de görüldüğü üzere, grup çalışmaları öncesi çocukların bilinçli farkındalık puanları ortalaması 52.68’dir. Grup çalışmaları sonrasında bu ortalamanın 58.15 olduğu tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda uygulama öncesi ve sonrasındaki ortalama puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t_{(20)} = -2.453$ ,  $p = 0.019$ ). Bu sonuç, grup çalışmaları sonrasında çocukların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı anlamına gelmektedir.

#### 4.2.4. Grup Çalışmasının Çocukların Yaşam Doyumu Düzeylerine Etkisi

Çocukların yaşam doyumu düzeyleri Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak ölçülmüştür. Grup çalışmalarının yaşam doyumu düzeylerine bir etkisi olup olmadığının incelenmesi amacıyla; deney grubunun ön-test ve son-test ölçek puanları, Bağımlı Gruplar T-testi analizleriyle değerlendirilmiştir. Sonuçlar Tablo 4.12’deki gibidir.

**Tablo 4.12: Yaşam Doyumu Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları**

Yaşam Doyumu	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	21	11.60	4.537	-0.031	20	0.976
Son-test	21	11.62	4.504			

Çocukların grup çalışmaları öncesinde 11.60 olan yaşam doyumu puan ortalaması, oturumlar sonrası 11.62 olarak bulunmuştur. Yapılan Bağımlı Gruplar T-testi analizi, bu ortalamalar arasında anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ( $t_{(20)} = -0.031$ ,  $p > 0.05$ ). Bir başka deyişle, grup çalışmalarının çocukların yaşam doyumu düzeylerine anlamlı bir etkisi tespit edilememiştir.

#### 4.2.5. Grup Çalışmasının Çocukların Algılanan Stres Düzeylerine Etkisi

Bu değişkeni ölçmek amacıyla, Algılanan Stres Ölçeğinden faydalanılmıştır. Elde edilen puanlara yönelik yapılan Bağımlı Gruplar T-testi analizleri sonucunda; ön-test ortalaması 13.40 iken son-test ortalamasının 13.14'e düştüğü görülmektedir. Bu azalma, beklenen yönde bir değişiklik olarak kabul edilmektedir; ancak anlamlı düzeyde bulunmamıştır ( $t_{(41)} = 0.525$ ,  $p > 0.05$ ) (Tablo 4.13). Dolayısıyla, grup çalışmalarının çocukların algılanan stres düzeylerine etkisi, anlamlı düzeyde tespit edilememiştir.

**Tablo 4.13: Algılanan Stres Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları**

Algılanan Stres	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	21	13.40	3.045	0.525	20	0.602
Son-test	21	13.14	2.495			

#### 4.2.6. Grup Çalışmasının Çocukların Öznel Mutluluk Düzeylerine Etkisi

Çocukların öznel mutluluk düzeyleri, Öznel Mutluluk Ölçeği ile ölçülmüştür. Grup çalışmalarına başlamadan önceki ölçek ortalaması 14.17'dir. Çalışma sonrası, bu değer 14.81'e yükseldiği görülmektedir. Öte yandan yapılan analizler, bu farkın anlamlı düzeyde olmadığını göstermektedir ( $t_{(20)} = -0.347$ ,  $p > 0.05$ ) (Tablo 4.14). Bir başka deyişle, grup çalışmalarının çocukların öznel mutluluk düzeylerine anlamlı etkisi bulunamamıştır.

**Tablo 4.14: Öznel Mutluluk Açısından Ön-test ve Son-test Puanları Bağımlı Gruplar T-testi Sonuçları**

Öznel Mutluluk	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	21	14.17	5.468	-0.347	20	0.730
Son-test	21	14.81	10.148			

#### 4.2.7. Kontrol Grubunun Ön-test Son-test Puanları Açısından Değerlendirilmesi

Araştırma kapsamında, kontrol grubundaki çocuklardan, herhangi bir müdahale olmaksızın, ön-test ve son-test ölçümleri alınmıştır. Kontrol grubunun ön-test son-test

puanları arasında farklılaşma olup olmadığını incelemek amacıyla Bağımlı Gruplar T-Testlerinden faydalanılmıştır.

#### 4.2.7.1. Kontrol Grubu Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi

Deney grubuyla eş zamanlı olarak, kontrol grubundaki çocuklardan Bilinçli Farkındalık Ölçeğini müdahale öncesi ve sonrasında doldurmaları istenmiştir. BİFÖ ile kontrol grubundaki çocukların bilinçli farkındalık düzeyleri ölçülmüştür. Yapılan Bağımlı gruplar T-testi sonucu, kontrol grubunun bilinçli farkındalık düzeylerinde ön-test ortalama puanı 49.26 ve son-test ortalama puanı 56.63 olarak bulunmuştur. Ölçek puanları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ( $t_{(26)} = -2.497$ ,  $p = 0.019$ ). Bu sonuç, iki ölçüm arasında çocukların bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığını göstermektedir. Sonuçlar Tablo 4.15'teki gibidir.

**Tablo 4.15: Kontrol Grubu BİFÖ Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları**

Bilinçli Farkındalık	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	27	49.26	13.527	-2.497	26	0.019
Son-test	27	56.63	15.548			

#### 4.2.7.2. Kontrol Grubu Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi

Kontrol grubundaki çocukların yaşam doyumu düzeyleri, grup çalışmaları öncesi ve sonrasında Yaşam Doyumu Ölçeği aracılığıyla ölçülmüştür. Tablo 4.16'daki görüldüğü üzere; grubun ön-test ortalama puanı 11.19 ve son-test puanı 1.07 olarak bulunmuştur. Puanlar arasında anlamlı bir farka rastlanmadığı tespit edilmiştir ( $p = 0.918$ ).

**Tablo 4.16: Kontrol Grubu YD Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları**

Yaşam Doyumu	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	27	11.19	4.732	0.104	26	0.918
Son-test	27	11.07	4.314			

#### 4.2.7.3. Kontrol Grubu Öznel Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Kontrol grubuna, uygulama öncesi ve sonrasında Öznel Mutluluk Ölçeği uygulanarak öznel mutluluk düzeyleri ölçülmüştür. Ölçek sonuçları, ön-test için ortalama 13.78, son-test için ortalama 15.11 puan aldıklarını göstermiştir. Bu iki ortalama arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $p = 0.607$ ) (Tablo 4.17).

**Tablo 4.17: Kontrol Grubu ÖMÖ Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları**

Öznel Mutluluk	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	27	13.78	5.451	-0.520	26	0.607
Son-test	27	15.22	12.349			

#### 4.2.7.4. Kontrol Grubu Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi

Algılanan stres düzeylerini ölçmek amacıyla Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Kontrol grubunun ön-test ortalama puanı 13.85 ve son-test puanı ortalama 13.59 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler, kontrol grubunun puanları arasında iki ölçüm arasında anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir ( $p = 0.681$ ). Sonuçlar Tablo 4.18'deki gibidir.

**Tablo 4.18: Kontrol Grubu ASÖ Ön-Test Son-Test Puanlarının Bağımlı Gruplar T-Testi Sonuçları**

Algılanan Stres	N	Ortalama	ss	t	sd	p
Ön-test	27	13.85	2.865	1.542	26	0.681
Son-test	27	13.59	2.635			

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma ile grup çalışmalarının kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, öznel mutluluk, yaşam doyumu ve algılanan stres düzeylerine etkisini değerlendirmiştir. “Tartışma, Sonuç ve Öneriler” bölümünde; uygulama öncesi ve sonrasında çocukların Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeğine verdikleri cevaplar üzerinden gerçekleştirilen istatistiksel analizler değerlendirilmiştir. Araştırma soruları, bu veriler doğrultusunda ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara ve gelecek çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Bilinçli farkındalık, kişinin farkında olarak dikkatini şimdiki ana yönlendirmesi ve bunu yaparken yargılamayan, açık ve kabullenici bir tutum içerisinde olması olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık, birçok alanda kullanılmaktadır ve etkileri ölçülmeye başlanmıştır. Yine de, kurum bakımındaki çocuklara yönelik çalışmaların az sayıda olduğunu söylemek mümkündür. Bu çalışmada öncelikle; kurum bakımında bulunan kız ve erkek çocuklarının bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, öznel mutluluk ve algılanan stres düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın ikinci aşamasında; kurum bakımındaki çocuklara yönelik hazırlanmış olan 8 haftalık bir grup çalışması gerçekleştirilmiştir. Çalışma kapsamında; bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarının kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeylerini artıracığı; algılanan stres düzeylerini ise azaltacağı öngörülmüştür.

#### 5.1.1. Çalışmanın Birinci Aşamasındaki Bulguların Tartışılması

##### 5.1.1.1. Betimsel Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışma kapsamında kurum bakımındaki çocuklara yönelik olarak ele alınan ilk soru; çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk

düzelelerine yönelikti. Bu değeriendirmenin yapılabilmesi adına, ölçeklerden alınabilecek puan aralıkları dikkate alınmıştır. Kız çocuklarının ve erkek çocuklarının Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları hesaplanmıştır. Yapılan betimsel analizler sonucu, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür.

Algılanan stres ölçeğinden alınabilecek puan aralığı dikkate alındığında ise genel olarak katılımcıların algılanan stres düzeylerinin orta-yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Yaşam doyumunu ölçeğinde ise alınabilecek puan aralığı ve gerek kız çocuklarının gerekse erkek çocuklarının aldıkları puan ortalamaları dikkate alındığında; katılımcıların yaşam doyumunu puanları orta düzeyde olarak değerlendirilmiştir.

Öznel Mutluluk Ölçeğinin puan aralığı ve her iki gruptaki katılımcıların elde ettikleri sonuçlar dikkate alındığında, katılımcıların öznel mutluluk düzeyleri yüksek seviyede bulunmuştur.

#### **5.1.1.2. Değişkenler Arası İlişkilerin Değerlendirilmesi**

Ele alınan ikinci soru; kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığıdır. Araştırmanın değişkenleri olan bilinçli farkındalık, öznel mutluluk, yaşam doyumunu ve algılanan stres arasındaki ilişkiler incelendiğinde; tüm değişkenler arası anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık arttıkça yaşam doyumunu ve öznel mutluluk artmakta, algılanan stres ise azalmaktadır. Literatüre bakıldığında; bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stresin azaldığı (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Hecht vd., 2021; Nyklíček ve Kuijpers, 2008), yaşam doyumunun (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015) ve öznel mutluluğun (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Tuzgöl Dost, 2010) arttığı tespit edilen çalışmalar bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık, olumsuz duyguları yargılamadan kabul etmek ve yönetebilmek adına kişiye beceriler sunmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamalarından biri olan meditasyonun stresi azalttığı araştırmalarca desteklenmektedir (Amarnath vd., 2018). Ayrıca meditasyonun psikolojik iyilik halini olumlu etkilediği çeşitli araştırmalarca bulunmuştur (Keng, Smoski ve Robins, 2011; Ratna, 2006). Dolayısıyla bilinçli

farkındalığı yüksek insanlarda; algılanan stresin düşük olması, öznel mutluluğun ve yaşam doyumunun yüksek olması beklenen bir tablodur.

Buna ek olarak, yaşam doyumu arttıkça öznel mutluluğun arttığı, algılanan stresin ise azaldığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar da literatürle örtüşmektedir (Gündoğan vd., 2007; Vinston ve Ericson, 2012). Yaşam doyumu ve stresin doğrudan ilişkili olduğunu tespit etmiş çalışmalar mevcuttur (Amarnath vd., 2020; Strine vd., 2007). Yaşam doyumu, kişinin hayattan tad almasıyla ilişkilidir. Olumlu deneyimlenen bir hayat içerisindeyken kişinin öznel mutluluk düzeyinin yüksek olması olağandır. Bu tabloda, algılanan stresin düşük olması da benzer şekilde olasıdır.

### **5.1.1.3. Araştırma Değişkenlerinin Cinsiyet ve Yaş ile İlişkisinin Değerlendirilmesi**

Araştırmanın üçüncü sorusu; kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeylerinin cinsiyet ve yaş açısından farklılık gösterip göstermediğine yöneliktir. Çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda; kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasla daha yüksek stres düzeylerine sahip olduğu; yaşam doyumu, öznel mutluluk ve bilinçli farkındalık düzeylerinin ise daha düşük olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık açısından cinsiyetler arası bu farklılık, literatürdeki bazı çalışmalarla örtüşmektedir (Amemiya ve Sakairi, 2020; Baena-Extremera vd., 2021). Öte yandan, genel popülasyon veya öğrenci gruplarıyla yapılan çalışmalarda, çoğunlukla kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmaktadır (Arslan, 2018; Kıracı ve Kalaycı Kırılıoğlu, 2021). Mevcut çalışmadaki bu farklılık, ele alınan grubun özel bir grup olmasıyla ilişkili olarak yorumlanmaktadır. Kurum bakımına alınma sebepleri (ihmal, vb.), kurum bakımında yaşıyor olmaları ve cinsiyetler arası travmayla başa çıkma farklılıkları gibi faktörleri; bilinçli farkındalık düzeylerindeki bu farklılaşmayla ilişkilendirmek mümkündür.

Kız çocuklarının yaşam doyumlarının erkek çocuklarına kıyasla daha düşük olduğuna yönelik bu bulgu, literatürdeki pek çok çalışmayla örtüşmektedir (Jeon, Shin ve Yoo, 2011; Kim ve Kim, 2016; Park ve Huebner, 2005). Farklı çalışmalar, kadınların yaşam doyumunu erkeklerden daha yüksek bulmuştur (Al-Attayah ve Nasser, 2013). Literatürdeki farklı sonuçlara rağmen, mevcut tez kapsamında, çocukların farklı

kuruluşlarda kalmakta olduğu ve farklı geçmiş hikayelerine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda; bu farkın çeşitli faktörlerle ilişkili olduğu düşünülebilir.

Benzer şekilde algılanan stres ve öznel mutluluk bulguları da literatürle örtüşmektedir (Baena-Extremera vd., 2021; De Vibe vd., 2013; Graham ve Weems, 2015; Hankin, Mermelstein ve Roesch, 2007; Lewinsohn vd., 1998; Shi vd., 2015). Birçok çalışmada kadınların, erkeklere kıyasla daha yüksek stres düzeylerine (Gupta vd., 2010; Hampel ve Petermann, 2006) ve daha düşük öznel iyilik haline sahip oldukları tespit edilmiştir (Dahlin, Joneborg ve Runeson, 2005; Nerdrum, Rustøen ve Rønnestad, 2006; Nes vd., 2006). Kız ergenlerde, kişiler arası problemlere bağlı olarak algılanan stres seviyelerinin arttığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Griffith, Dubow ve Ippolito, 2000; Rudolph, 2002; Rudolph ve Hammen, 1999; Stark vd., 1989; Spirito vd., 1991). Ayrıca, kız ergenlerin duygusal dışavurma (Connor-Smith vd., 2000; Frydenberg ve Lewis, 1993), kaçınma ve boyun eğme (Donaldson vd., 2000; Griffith, Dubow ve Ippolito, 2000; Hampel ve Petermann, 2005) gibi işlevsel olmayan başa çıkma yöntemlerine erkeklerden daha çok başvurdukları görülmektedir. Öte yandan, ergenlerde algılanan stresin cinsiyetler arası fark göstermediğini tespit eden çalışmalara da rastlamak mümkündür (Gonmei ve Devendiran, 2017).

Cinsiyetler arası bu fark, duyguların ve stresin biyolojik olarak nasıl deneyimlendiğiyle ilgili olabilir (Wang vd., 2007). Bir diğer ifadeyle, kız çocuklarının travmatik yaşantılardan etkilenme düzeylerinden kaynaklanıyor olabilir. Kız çocuklarının olumsuz uyarılara karşı daha duyarlı oldukları ve bunun da olumsuz duygudurumlarla ilişkili olduğu bilinmektedir (Clark, Watson ve Mineka, 1994). Ayrıca, kız çocuklarının kişiler arası ilişkilere verdikleri yüksek düzeydeki önem, onları anksiyete ve depresyon gibi rahatsızlıklara karşı savunmasız bırakmada aracı bir etken olarak rol almaktadır (Rudolph, 2002).

Bir diğer olasılık; bu yaş grubundaki kız çocuklarının duygudurumlarının daha farkında oldukları ve değerlendirmelerinin bu sebeple daha güçlü sonuçlar verdiğiidir. Bir diğer olasılık ise, söz konusu farkın sosyalleşilerek öğrenilmiş olan stresin ve duyguların ifade ediliş şekillerindeki farklılıkla ilişkili olduğudur (Fischer vd., 2004; Judd, Komiti ve Jackson, 2008). Son olarak; sosyal kabul edilirlilik açısından erkek çocuklarının öz-değerlendirme testlerine verdikleri cevaplarda objektif ol(a)mama ihtimalleri vardır. Kültürel olarak toplumun erkek çocuklarından “güçlü olmalarını” beklemleri, çocukların verdikleri cevaplar üzerinde etki eden bir faktör olabilir.

Özdeğerlendirme ölçümlerine yönelik bu durumun, tüm değişkenler ve sonuçlar açısından ele alınması mümkündür. Sosyal kabul edilebilirlik gibi çeşitli faktörlerin etkisiyle, katılımcıların ölçeklere verdikleri yanıtların çarpıtılmış olması söz konusudur. Özdeğerlendirmenin doğurabileceği bu gibi sorunlar sebebiyle; araştırmacılar objektif sonuçlar elde etmek adına; gözlemci raporları, yüz ölçümleri, fizyolojik ölçümler ve duyguya duyarlı görevler gibi yöntemlere başvurabilmektedir (Diener ve Ryan, 2009).

Değişkenlerin yaş ile ilişkisi incelendiğinde; çocukların yaşı arttıkça öznel mutluluğun azaldığı, algılanan stresin ise arttığı gözlemlenmiştir. Literatüre bakıldığında, kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışma, yaş arttıkça bilinçli farkındalığın arttığını ve stresin azaldığını bulmuştur (Hut vd., 2021). Yetişkinlerden oluşan 749 kişiyle yapılan bir başka çalışmada, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşun yaş ile birlikte arttığı tespit edilmiştir (Lehto, Uusitalo-Malmivaara ve Repo, 2015). Öte yandan; farklı çalışmalar, ergenlikte yaşın ilerlemesiyle stres seviyelerinde bir artışın tespit edildiğini göstermektedir (Ge vd., 1994; Gonmei ve Devendiran, 2017; Larson ve Ham, 1993). Yaş ve stres ilişkisine dair birbiriyle çelişen araştırma sonuçlarından söz etmek mümkündür. Kurum bakımındaki çocukların reşit olduktan sonra, kuruluş bakımından ayrılıyor olması, bu çocukların gelecek kaygılarının artmasına sebep olabilmektedir. Dolayısıyla, bu grup için, yaş arttıkça stres düzeylerinin artması ve ilişkili olarak öznel mutluluğun azalması olağandır.

### **5.1.2. Çalışmanın İkinci Aşamasındaki Bulguların Tartışılması**

Çalışmanın ikinci aşamasında, kız çocuklarının kalmakta olduğu kuruluşa odaklanılmıştır. BFT grup çalışmaları ön-test ve son-test ölçümleri alınarak araştırmanın temel sorusuna cevap aranmıştır.

#### **5.1.2.1. BFT Grup Çalışmasının Değişkenlere Olan Etkisinin Değerlendirilmesi**

Araştırmanın son sorusu: “Bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarının kurum bakımında olan çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeylerine etkisi var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu soru doğrultusunda

çeşitli ölçekler kullanılarak her bir değişken için ayrı olarak istatistiksel analizler aracılığıyla değerlendirmeler yapılmıştır.

Öncelikle BFT grup çalışmalarının kurum bakımında olan çocukların bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucu deney grubunun bilinçli farkındalık düzeylerinde oturumlar sonrası anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir. Çalışmanın bu bulgusu, literatürdeki birçok çalışmayla örtüşmektedir (Lai vd., 2021; Cavanagh vd, 2013; Saban, Dagan ve Drach-Zahavy, 2021; Song ve Lindquist, 2015). De Vibe ve arkadaşlarının (2012) yaptığı gözden geçirme çalışmasında; bilinçli farkındalık temelli programlar sonrası, kişilerin bilinçli farkındalık öz-değerlendirme düzeylerinin arttığını gösteren çalışmaların sıklığına değinilmektedir. Başka araştırmalar, BFT çalışmalarının katılımcılardan bilinçli farkındalıkla meditasyon uygulamalarını artırdığını bulmuştur (Davis vd., 2009; Walach vd., 2006). Grup çalışmaları içeriğine bakıldığında (bkz. Ek 6), katılımcılara bilinçli farkındalık kavramını gerek teorik gerekse uygulamaya yönelik olarak tanıttığı, gerekli becerileri kazandırmaya yönelik uygulamalar sunduğu görülmektedir. Dolayısıyla, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin programla birlikte artması beklenmektedir. Bu sonuç, bilinçli farkındalığın öğrenilebilir, geliştirilebilir özelliğini de bir kez daha ortaya koymaktadır. Kişi, bilinçli farkındalık öğretisini hayatının bir parçası haline getirmek istediği noktada; bu son derece mümkündür. Kurum bakımındaki çocuklar için de oturumlar sırasında ve kalan süreçte meditasyon uygulamalarına yer vermeleri, gündelik aktivitelere bilinçli farkındalıkla yaklaşma deneyimleri, vb. değişikliklerle bilinçli farkındalık düzeyinin artması mümkün kılınmıştır.

İkinci aşamada; BFT grup çalışmalarının kurum bakımında olan çocukların yaşam doyumunu düzeylerine etkisi ele alınmıştır. Literatürde, BFT grup çalışmalarının yaşam doyumunu artırdığını tespit etmiş birçok çalışma bulunmaktadır (Keng vd., 2011; Raj vd., 2019; Waterschoot vd., 2021). Klinik bir tanısı olmayan popülasyonlarla yapılan BFT çalışmaların yaşam doyumunu artırdığını tespit eden çalışmalar mevcuttur (Dunn, Hanieh, Roberts, & Powrie, 2012; Gold vd., 2010; Singh vd., 2010). Trent ve arkadaşları (2019), yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli yoga uygulamalarının yaşam doyumuna olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Amarnath ve arkadaşları da (2020), benzer şekilde meditasyonun yaşam doyumunu artırdığını bulmuştur. Mevcut çalışma kapsamında, grup çalışmaları sonrasında çocukların yaşam

doyumunu düzeylerinde bir artış görülmüş; ancak bu artış anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Sonuçlar, literatürdeki bulgularla paralellik göstermektedir.

Üçüncü olarak, BFT grup çalışmalarının kurum bakımında olan çocukların algıladıkları stres düzeylerine etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak oturumlar öncesine kıyasla, oturumlar sonrasında çocukların stres düzeylerinde bir azalma tespit edilmiştir. Stres düzeylerinde tespit edilen bu fark, literatürle örtüşür bulunmuştur (Dillard ve Meier, 2021; Cramer vd., 2012; Jensen vd., 2021; Miller vd., 2021; Modrego-Alarcón vd., 2021; Petcharat ve Liehr, 2021; Straus vd., 2021; Taylor, Roberts ve Zarrett, 2021; Wen vd., 2021). Psikoloji ve tıp öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, programın stres düzeylerini bu grup için azalttığını tespit etmiştir (De Vibe vd., 2013). Ancak mevcut çalışmadaki bu fark, anlamlı düzeyde bulunamamış ve bu sebeple literatürle kısmi olarak örtüştüğü sonucuna varılmıştır.

Son olarak, BFT grup çalışmalarının kurum bakımında olan çocukların öznel mutluluk düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın mutlulukla ilişkisini gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). BFT Stres azaltma programlarının mutluluğa doğrudan olumlu etkisini tespit etmiş çalışmalar da bulunmaktadır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Keng, Smoski ve Robins, 2011). Araştırma sonucu, deney grubundaki çocukların öznel mutluluk düzeylerinin oturumlar sonrası yükseldiği; ancak bunun anlamlı düzeyde olmadığı gözlemlenmiştir. Dolayısıyla araştırmanın bu sonucunun literatürle kısmi olarak örtüştüğünü söylemek mümkündür.

#### **5.1.2.2. Kontrol Grubuna Dair Bulguların Değerlendirilmesi**

Araştırma kapsamında, aynı kuruluştaki kalmakta olan ve benzer özellikteki kız çocuklarından oluşan bir kontrol grubu kullanılmıştır. Kontrol grubundan tüm değişkenler için aynı ölçekler kullanılarak ön-test ve son-test sırasında ölçümler alınmış; ancak bu grup çalışmalarına dahil edilmemiştir.

Yapılan değerlendirmeler sonucunda kontrol grubunun bilinçli farkındalık düzeylerinin ön-test ve son-test ölçümleri arasında anlamlı bir fark olduğu tespit edilmiştir. Söz konusu çocukların bilinçli farkındalık düzeylerinin son-test ölçümleri esnasında anlamlı düzeyde artmış olduğu görülmüştür. Bu sonuca yönelik birkaç olası açıklama söz konusudur. Öncelikle, çocukların kuruluş içerisinde ortak yaşam

ortamında yaşıyor olmaları; gruplar arası etkileşimi artırmaktadır. Bu durum, deney grubunun oturumlar arası zamanlarda, kontrol grubuyla bilinçli farkındalık öğretilerini paylaşmalarına olanak sağlamıştır. Grup çalışmalarına katılmayan çocuklar da beden taraması, mindful yoga gibi uygulamaları bu şekilde benimsemiş olabilir. Ayrıca, bilinçli farkındalığa dair ölçek sorularını (BİFÖ) yanıtlamış olmak bile, başlı başına bu çocuklarda bilinçli farkındalık düzeylerini etkilemiş olabilir. Son olarak; bilinçli farkındalık düzeyleri zaman içerisinde, araştırmadan bağımsız şekilde, farklı faktörlere bağlı olarak artış göstermiş olabilir.

Öte yandan, kontrol grubundaki çocukların yaşam doyumu, öznel mutluluk ve algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Elde edilen bu sonuç, çocuklara yönelik herhangi bir müdahalede bulunulmamış olması, grup çalışmalarına katılmamaları ile açıklanmaktadır.

### **5.1.3. Tartışma Özeti**

Özetle, bu çalışmada bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarının kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık düzeylerine anlamlı düzeyde bir etkisi olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan; yaşam doyumu, öznel mutluluk ve algılanan stres düzeylerine etkisi ise anlamlı düzeyde bulunmamıştır. Literatüre bakıldığında, BFT grup çalışmalarının etkililiğinin tespit edilemediği çalışmaların olduğu görülmektedir (Kang vd., 2018). Mevcut çalışmada, grup çalışmasının anlamlı etkisinin tespit edilemediği sonuçlara yönelik, birkaç faktörden söz etmek mümkündür.

Bilinçli farkındalık, grup oturumlarıyla öğretilir; ancak evde günlük uygulamalarla geliştirilir. Katılımcılara bakıldığında; azınlık oranında meditasyon/yoga yapıldığı görülmektedir. Bu sonuç, çocukları bilinçli farkındalık öğretilerini pratik anlamda hayatlarına dahil etme noktasında yetersiz kaldıklarını, teorik anlamda yeterince içselleştirmemiş olduklarını düşündürmektedir. Oysa bilinçli farkındalık programlarından fayda sağlamak için, oturumlar arası zamanda meditasyon gibi uygulamaların sürdürülmesinin önemli olduğu bilinmektedir. Yapılan çalışmalar, öğrenilen pratiklerin (beden taraması, yoga, oturma meditasyonu, vb.) oturumlar arasında uygulanmasının grup çalışmalarının etkinliğini önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır (Carmody ve Baer, 2008; De Vibe vd., 2013). Yapılan bir çalışmada meditasyon yapanlar, yapmayanlara kıyasla, öznel iyi oluş ve bilinçli

farkındalık açısından daha yüksek skorlar elde etmişlerdir (Lehto, Uusitalo-Malmivaara ve Repo, 2015). Doksansekiz çalışmanın ele alındığı bir gözden geçirme çalışmasında, ev uygulamalarının program etkinliğine doğrudan katkı sağladığı sonucuna varılmıştır (Vettese vd., 2009). Araştırmalar, meditasyonun dikkati kontrol etme becerisini artırdığını göstermektedir (Amarnath vd., 2020). Dikkati kontrol etme becerisi ise doğrudan bilinçli farkındalıkla ilişkilidir. Dolayısıyla, grup oturumlarında edinilen becerilerin çocukların gündelik hayatlarına yansıtılmamış olması, çalışmanın etkinliğini olumsuz etkilemiştir.

Olası bir diğer engel ise bilinçli farkındalık kavramına dair katılımcı grupta var olan çeşitli önyargılar ve yanlış inanışlardır. Yapılan çalışmalar, bilinçli farkındalık öğretilerinin eksantrik felsefelerle, paranormal deneyimlerle veya sıradan insanların ulaşmasının mümkün olmadığı “aydınlanma/yükselme” haliyle ilişkili olduğuna dair önyargıların bulunduğu işaret etmektedir (Baena-Extermera vd., 2021). Bu tür inanışlar, insanların bilinçli farkındalığa ilgi duymaları ve öğrenmeleri önünde bir engel olarak durmaktadır. Bu sebeple, bilinçli farkındalığın her kesimden insan için uygulanabilir ve ulaşılabilir olduğu ve evrensel öğretilerden oluştuğu açık bir şekilde aktarılmalıdır.

Grup çalışmalarının etkinliğini etkileyen olası bir diğer faktör ise çalışmaların yürütüldüğü fiziksel koşullardır. Mevcut çalışma kapsamında oturumlar; kuruluş içerisinde bulunan, çeşitli atölye çalışmaları için kullanılan, toplantı düzenindeki bir salonda gerçekleştirilmiştir. Choe, Jorgensen ve Sheffield (2020), bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının etkinliği üzerinde fiziksel mekânın etkisini inceleyen bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada doğal bir açık hava ortam, inşa edilmiş bir açık hava ortam ve kapalı bir ortamda gerçekleştirilen 6 haftalık bir BFT stres azaltma programının sonuçları değerlendirilmiştir. Çalışma sonucunda, doğal açık hava ortamında sürdürülen çalışmanın, katılımcıların ruhsal sağlık ve iyilik haline etkisinin diğer iki koşula kıyasla çok daha yüksek bulunduğu görülmüştür. Bu sonuç, mevcut çalışmada kullanılmış olan kapalı ortamın, grup oturumlarının etkinliği üzerinde olası bir olumsuz etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, fiziksel imkansızlıklar sebebiyle katılımcılar “Beden Taraması”nı oturarak deneyimlemişlerdir. Bilinçli farkındalık için son derece önemli olan bu uygulamanın, yönergede olduğu gibi, uzanarak yapılamamış olması da olumsuz bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Mevcut çalışma, söz konusu katılımcı grubun özel yapısı sebebiyle uyarlamaları gerektirmiştir. Travmatik yaşantı öykülerine sahip bu çocukların, genel popülasyona kıyasla daha yüksek oranda psikiyatrik sorunlara sahip olduğu bilinmektedir. Teorik açıdan içeriğe sadık kalınmış olsa da uygulamanın standart bir BFT grup çalışması olup olmadığı düşünülmelidir. Lomas ve diğerleri (2017), bu tür programları ele aldıkları gözden geçirme çalışmasında bilinçli farkındalık uygulamaları ve müdahale tekniklerindeki değişkenliğe vurgu yapmışlardır. Bu farklılıklar, elde edilen sonuçların genellenebilirliği önünde önemli bir engel teşkil etmektedir.

Deney ve kontrol grubundaki çocukların yüksek oranda Covid-19'un kendilerini olumsuz etkilediğini belirtmiş olması da önemli bir işaret olarak değerlendirilmelidir. Pandeminin etkisiyle, tüm ülkede olduğu gibi, kuruluşlarda da gündelik hayat sekteye uğramıştır. Çocuklar, kendilerinin ve sosyal çevrelerinin sağlığından endişe etmeye başlamış, okul hayatları etkilenmiş, dışarıda vakit geçirme gibi aktiviteleri engellenmiştir. Böyle ciddi bir etkenin grup çalışmalarının yarısında ortaya çıkmış ve çalışma sonuna kadar sürmüş olması; grup çalışmalarının amacına ulaşmasını engellemiş olabilir. Yapılan çalışmalar, kapanma halinin anksiyete ve geleceğe dair umutsuzluk gibi etkileri olduğunu göstermektedir (Li vd., 2020). Özellikle dezavantajlı grupların dışarı çıkamıyor olmaları sebebiyle, ruhsal sağlıklarının olumsuz etkilendiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Kar vd., 2020). Covid-19 pandemisinin psikolojik etkilerine dair yapılan çalışmalar artarak sürmektedir. Çin'de 1210 katılımcıyla gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların yarısından fazlası pandeminin psikolojik etki düzeyini orta-yüksek olarak tanımlamıştır. Katılımcıların üçte biri, stres düzeylerinin orta-yüksek derecesinde olduğunu belirtmiştir (Wang vd., 2020). Farklı bir çalışma, Covid-19 korkusunun yüksek depresyon, stres ve anksiyete düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Vos vd, 2021).

Covid-19'un dolaylı olarak bir diğer etkisi de grup oturumlarına bir süre ara verilmesine sebep olmuş olmasıdır. Ayrıca, kalan oturumlar "maske-mesafe kurallarına" uyularak gerçekleştirilmiş ve sağlık riskleri sebebiyle oturum içerikleri yoğunlaştırılarak birleştirilmiştir. Bu tabloda, BFT grup çalışmalarının tasarlandığı ve etkinliği birçok araştırmaca desteklendiği şekliye; aralıksız 8 hafta ve haftalık oturumlar şeklinde işlenmesinin kritik bir öneme sahip olduğunu düşünmek mümkündür.

Kurum bakımında olan çocukların, travmatik yaşantılar sonucu korunma altına alındığı gerçeği de oldukça önemli bir etkidir. Bu çocukların yaşam doyumu, öznel mutluluk, algılanan stres vb. değişkenler açısından iyileştirilebilmeleri için, belki de daha derinlemesine ve uzun vadeli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Geçmiş öyküleri, yaşamış oldukları travmatik olaylar gibi etkenler, çocukların 8 haftalık bir grup çalışması deneyiminden, üst düzeyde fayda sağlayamamalarına sebep olmuş olabilir. Bilinçli farkındalık temelli programların çoğunlukla genel popülasyona yönelik tasarlanmış olduğu ve etkinliğini değerlendiren çalışmaların da bu yetişkin gruplarıyla gerçekleştirildiği bilinmektedir. Gençlere ve çocuklara yönelik olarak programın herhangi bir adaptasyonunun bulunmadığı, özellikle travmatik yaşantısı bulunan korunma altındaki çocuklara yönelik uyarlamaların mevcut olmadığı dikkate alınmalıdır.

## **5.2. Sonuç**

Bu araştırmada, kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, algılanan stres ve öznel mutluluk düzeyleri ele alınmıştır. Ayrıca çocuklar için uyarlanmış olan BFT bir grup çalışmasının çocukların bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, öznel mutluluk ve algılanan stres düzeylerine etkisi incelenmiştir. Bu doğrultuda, İstanbul'daki bir çocuk evleri sitesinde kalmakta olan kız çocuklarına sekiz oturumluk program uygulanmış; program öncesi ve sonrasında değişkenlere yönelik ölçekler kullanılarak sonuçlar değerlendirilmiştir. Kontrol grubu olarak aynı kuruluştaki kalmakta olan benzer özelliklere sahip çocuklar değerlendirilmiştir. Kontrol grubuna herhangi bir müdahalede bulunulmamıştır.

Araştırmada, çocukların bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin orta düzeyde olduğu; algılanan stresin orta-yüksek; öznel mutluluğun ise yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Ayrıca bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu; bir diğer ifadeyle değişkenlerin birbirlerini etkilediği görülmüştür.

Araştırma sonucu elde edilen bir diğer bulgu, kız çocuklarının erkek çocuklarına kıyasla daha yüksek stres düzeylerine sahipken yaşam doyumu, öznel mutluluk ve bilinçli farkındalık açısından daha düşük düzeyde olduğudur. Ayrıca; çocukların yaşları arttıkça algılanan stresin arttığı, öznel mutluluğun ise azaldığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda, deney grubundaki çocukların bilinçli farkındalık puanlarının, grup çalışmaları sonrasında anlamlı derecede arttığı gözlemlenmiştir. Öznel mutluluk, yaşam doyumu ve algılanan stres puanlarında da beklenen yönde değişiklikler gözlemlenmiş olsa da, bu farklılıklar anlamlı düzeyde olmamıştır. Bu bulgular üzerinden; Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışmasının kurum bakımındaki çocukların bilinçli farkındalık düzeylerini artırdığı sonucu çıkarılmıştır. Çocukların yaşam doyumu ve öznel mutluluk düzeylerinin de arttığı ve algılanan stres düzeylerinin azaldığı; ancak bu etkinin düşük oranda olduğunu ifade etmek mümkündür.

Özetle bu araştırma ile Türkiye’de kurum bakımında kalmakta olan çocuklar açısından;

- Çocukların yaşam doyumu, öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve algıladıkları stresin ilişkili olduğu;
- Algılanan stresin azaltılması; yaşam doyumu, öznel mutluluk ve bilinçli farkındalığın artırılmasına yönelik sosyal hizmet çalışmalarına ihtiyaç duyulduğu;
- Özellikle çocukların yaşı artıkça bu ihtiyacın arttığı;
- Çocukların güçlendirilmesi ve desteklenmesi adına grup çalışmalarından faydalanılabileceği;
- Bilinçli farkındalık temelli grup çalışmalarının çocukların bilinçli farkındalıklarını artırmada faydalı olduğu sonuçlarına varıldığını söylemek mümkündür.

### **5.3. Öneriler**

#### **5.3.1. Gelecek Çalışmalara Yönelik Öneriler**

- Psikolojik sağlamlık gibi çeşitli değişkenlerin de dahil edildiği araştırmaların yapılması gerekmektedir.
- Gelecek çalışmalarda kurum bakımındaki çocukların içgörü düzeylerinin cinsiyetler açısından ele alınması faydalı olacaktır.
- Gelecek çalışmalarda değişkenlerin öz-değerlendirme dışındaki ölçümler kullanılarak ele alınması yerinde olacaktır.
- Programa yönelik cinsiyetler arası bir farkın olup olmadığının gelecek çalışmalarda araştırılması önerilmektedir.

- Gelecek çalışmalarda, BFT grup çalışmalarının sürdürülebilirliğini ve uzun süreli etkilerini değerlendirmek amacıyla izleme ölçümlerine de yer verilmesi önerilmektedir.
- Gelecek çalışmalarda, benzer koşullar altında, farklı hizmet türlerinden faydalanan çocukların (örn. Çocuk Destek Merkezlerinde kalmakta olan çocuklar veya koruyucu aile yanında kalmakta olanlar) ele alınmasının yerinde olacağı düşünülmektedir.
- Bu ölçeklerin, bu grupta yapılacak gelecek çalışmalarda kullanılmasının uygun olacağı düşünülmektedir.

### **5.3.2. Uygulamaya Yönelik Öneriler**

- Alanda kullanılmak üzere geliştirilecek müdahale programlarının cinsiyet farklılıklarına duyarlı şekilde tasarlanması önerilmektedir.
- Çocuklara yönelik gerçekleştirilecek erken müdahalelerle, gelecekte karşılaşılabilecek olası sosyal ve psikolojik sorunların önüne geçmek çok daha mümkün görülmektedir.
- Sosyal hizmet çalışmalarının bilinçli farkındalık kavramından faydalanması, güçlendirme çalışmalarında önemli bir etken olduğunun göz önünde bulundurulması önerilmektedir.
- Alanda çalışmakta olan sosyal çalışmacıların bilinçli farkındalıklarının artırılması, çeşitli eğitimler ve bilgilendirici adımlarla öncelikle kendi bilinçli farkındalıklarını, sonrasında çalışmakta oldukları hizmet gruplarının bilinçli farkındalık düzeylerini geliştirmeye yönelik yeterli donanımı kazanmalarının sağlanması önerilmektedir.
- Travmaya yönelik bireysel sosyal hizmet çalışmalarında, bilinçli farkındalık becerilerinin aktarılması, çeşitli bilinçli farkındalık tekniklerinden faydalanılarak görüşmelerin sürdürülmesi veya bilinçli farkındalık temelli travma önleyici programların geliştirilmesi ve grup çalışmalarında kullanılması gibi adımlar önerilmektedir.
- Gelecekte kurum bakımındaki çocuklarla sürdürülmesi planlanan grup çalışmalarında, benimsenmiş olan programın çerçevesine mümkün olduğunca uyularak ilerlenmesi önerilmektedir.

## KAYNAKÇA

- Agarwal, N., & Sarthi, P. (2020). Efficacy of Yoga and Mindfulness as a Potential Intervention for Children with ADHD: A Review Study. *Indian Journal of Positive Psychology, 11*(3): 191-196.
- Aghabahheri, H., Mohammadkhani, P., Omrani, S., & Farahmand, V. (2012). The Efficacy of Mindfulness-based Cognitive Therapy Group on the Increase of Subjective Well-being and Hope in Patients with Multiple Sclerosis. *Journal Of Clinical Psychology, 4* (1/13): 23-31.
- Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü – Anka Çocuk Destek Programı. 23.10.2020  
<https://ailevecalisma.gov.tr/chgm/sayfalar/anka-cocuk-destek-programi/>
- Akay, A. P., Miral, S., Baykara, B., & Yemez, B. (2006). Bir Kız Yetiştirme Yurdunda Sosyodemografik Özellikler ve Duygusal-Davranışsal Sorunlar. *Ege Tıp Dergisi, 45*(1): 39-45.
- Akbari, B., Biabani Asli, M., Tavakoli Azad, J., & Aghazadeh, S. (2019). Predicting Mindfulness Based on Emotional Regulation And Anxiety Among High School Students in Rasht City, Iran. *Avicenna Journal Of Neuro Psycho Physiology, 6*(2): 75-82.
- Akın, A., & Satici, S. A. (2011). Öznel Mutluluk Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21*(21): 65-78.
- Akkaya, G. (2020). *Kadınlar Süper Liginde Oynayan Basketbolcularda Duygusal Sermayenin İş Ve Yaşam Doyumuna Etkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Aksayar, S., Yıldız, A. ve Ergün, A. (1998). Huzurevinde ve Evde Yaşayan Yaşlıların Umutsuzluk Düzeyleri. I.Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı.
- Al-Attayah, A., & Nasser, R. (2013). Gender and Age Differences in Life Satisfaction within a Sex-Segregated Society: Sampling Youth in Qatar. *International Journal of Adolescence and Youth, 21*(1): 84–95.
- Amarnath, G. R., Marimuthu, R. S., Jenitha, S., Chitra, R., Sujatha, K., & Swati, P. (2018). Impact of Heartfulness Meditation on Reducing Stress in Nursing

- Amarnath, R., Thakur, M., Satyakam, R. A., Sinha, P., Kalia, P., Mishra, R., & Venkatraman, V. K. (2020). Heartfulness Meditation Promotes Life Satisfaction. *International Journal of Scientific Research*, 9(1): 2277-8179. 10.36106/ijsr
- Amemiya, R., & Sakairi, Y. (2020). The Role Of Self-Compassion in Athlete Mindfulness and Burnout: Examination of The Effects of Gender Differences. *Personality and Individual Differences*, 166: 110167. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110167>
- Apak, H. (2018). Güçlendirme ve Maneviyata Duyarlı Sosyal Hizmet. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 67: 399-411.
- Arslan, I. & Bektaş, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Ölçülmesi. *IGUSABDER*, (8): 767-784.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2): 73-86.
- Atalay, Z. (2020). Mindfulness. İstanbul: İnkılap Kitapevi.
- Atalay Z (2019) Şefkat: Zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı. (Ed. G İşeri): 33-68. İnkılap Kitabevi Yayın Sanayi ve Ticaret AŞ, İstanbul.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Baena-Extremera, A., del Mar Ortiz-Camacho, M., Marfil-Sánchez, A. M., & Granero-Gallegos, A. (2021). Improvement of Attention and Stress Levels in Students Through a Mindfulness Intervention Program. *Journal of School Psychology*, 68: 163-176. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.03.004>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training As A Clinical Intervention: A Conceptual And Empirical Review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2): 125.
- Baer, R. A., Carmody, J., & Hunsinger, M. (2012). Weekly Change in Mindfulness and Perceived Stress in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Clinical Psychology*, 68: 755-765. doi:10.1002/jclp.21865

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*: 27–45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bajaj, B., & Pande, N. (2016). Mediating role of resilience in the Impact of mindfulness on Life Satisfaction and Affect as Indices of Subjective Well-being. *Personality and Individual Differences, 93*: 63-67. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.00>
- Balcı, F. (2011). Psikolojik ve Öznel İyi Olma Hali ile Dini inançlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Barker, R. L. (2006). *The Social Work Dictionary* (5th ed.). Washington: NASW Press.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3): 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blakemore, S. J. (2008). The Social Brain in Adolescence. *Nature Reviews Neuroscience, 9*(4): 267-277.
- Bölükbaşı, A. (2017). Lise Öğrencilerinin Kariyer Uyumu Ve Yaşam Doyumu İlişkisinde İyimserlik Ve Umudun Aracı Rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Brahmavamso, A. (2003). *The Basic Method Of Meditation*. Corporate Body of the Buddha Educational Foundation.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*: 822-848.
- Brown, K. W., Coogle, C. L., & Wegelin, J. (2016). A Pilot Randomized Controlled Trial of Mindfulness-Based Stress Reduction for Caregivers of Family Members With Dementia. *Aging & Mental Health, 20*(11): 1157-1166.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence For its Salutary Effects. *Psychological Inquiry, 18*: 211-237.

- Burke, C. (2010). Mindfulness-based Approaches with Children and Adolescents: A Preliminary Review of Current Redearch in an Emergent Field. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2): 133-144. 10.1007/s10826-009-9282-x
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. *Psychological Bulletin, 132*(2): 180.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine, 31*(1): 23-33. 10.1007/s10865-007-9130-7
- Carmody, J., Baer, R. A., LB Lykins, E., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of clinical psychology, 65*(6): 613-626.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Cicconi, F., Griffiths, N., Wyper, A., & Jones, F. (2013). A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-based Intervention. *Behaviour Research and Therapy, 51*(9): 573-578.
- Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(3): 1004-1019. 10.17860/mersinefd.444876
- Chadwick, P., Hughes, S., Russell, D., Russell, I., & Dagnan, D. (2009). Mindfulness Groups for Distressing Voices and Paranoia: A Replication and Randomized Feasibility Trial. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 37*(4): 403-412.
- Chambless, D. L., & Hollon, S. D. (1998). Defining empirically supported therapies. *Journal of consulting and clinical psychology, 66*(1): 7.
- Chapman, A. L. (2006). Dialectical behavior therapy: Current indications and unique elements. *Psychiatry (Edgmont), 3*(9): 62.
- Choe, E. Y., Jorgensen, A., & Sheffield, D. (2020). Does a Natural Environment Enhance the Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the Mental Health and Wellbeing, and Nature Connectedness Benefits. *Landscape and Urban Planning, 202*: 103886.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77*(2): 141-153.

- Cicchetti, D. & Rogosch, F.A. (2002). A Developmental Psychopathology Perspective On Adolescence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70: 6–20.
- Clark, L. A., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, Personality, and the Mood and Anxiety Disorders. *Journal of abnormal psychology*, 103(1): 103.
- Cohen, P., Cohen, J., Kasen, S., Velez, C. N., Hartmark, C., Johnson, J., ... & Streuning, E. L. (1993). An Epidemiological Study Of Disorders in Late Childhood And Adolescence—I. Age-and gender-specific prevalence. *Journal of child psychology and psychiatry*, 34(6): 851-867.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*; 24: 385-396.
- Coleman, J.S. (1961). *The Adolescent Society: The Social Life of the Teenager and Its Impact on Education*. New York: Free Press.
- Colgan, D. D., Christopher, M., Michael, P., & Wahbeh, H. (2016). The Body Scan And Mindful Breathing Among Veterans With PTSD: Type Of Intervention Moderates The Relationship Between Changes in Mindfulness And Post-Treatment Depression. *Mindfulness*, 7(2): 372-383.
- Collins, A. B. (2009). *Life Experiences And Resilience in College Students: A Relationship Influenced By Hope And Mindfulness*. Texas A&M University.
- Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses To Stress In Adolescence: Measurement Of Coping And Involuntary Stress Responses. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 68(6): 976.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of Extraversion and Neuroticism on Subjective Well-Being: Happy and Unhappy People. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4): 668.
- Cotton, S., Kraemer, K. M., Sears, R. W., Strawn, J. R., Wasson, R. S., McCune, N., ... & Delbello, M. P. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Children And Adolescents With Anxiety Disorders At-Risk For Bipolar Disorder: A Psychoeducation Waitlist Controlled Pilot Trial. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(2): 211-219.
- Cramer, H., Lauche, R., Paul, A., & Dobos, G. (2012). Mindfulness-based Stress Reduction For Breast Cancer—A Systematic Review And Meta-Analysis. *Current Oncology*, 19(5): 343-352.
- Çatak, P., & Ögel, K. (2009). *Farkındalık Çalışma Kitabı*.

- Çetin, H. (2010). Korunmaya Muhtaç Çocukların Bakımına Yönelik Etkin ve Sistematik Bir Yaklaşım Modeli. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3).
- Çevik, N. K., & Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu Ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1): 126-145.
- Çifçi, E. G. (2009). Türkiye’de ve Dünyada Korunmaya İhtiyacı Olan Çocuklara Yönelik Hizmetlerin Tarihsel Gelişimi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(19): 53-66.
- Çikrikci, Ö. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Bilişötesi Farkındalık Düzeyleri ile Öz Yeterlik Algılarının Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and Depression Among Medical Students: A cross-sectional Study. *Medical education*, 39(6): 594-604.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki Duygusal Zekâ Düzeyi İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Master's Thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Danış, Z. (2006). Davranış Bilimlerinde Ekolojik Sistem Yaklaşımı. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 9(9): 45-54.
- Danner, D. D., Snowdon, D. A., ve Friesen, W. V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings From the Nun Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80: 804-813
- Davidson, G.C., Neale, J.M., Kring A.M. (2003). *Abnormal Psychology 9th Edition* John Wiley & Sons: USA.
- Davidson, R. J. (2010). Empirical Explorations Of Mindfulness: Conceptual And Methodological Conundrums. *Emotion*, 10: 8–11. 10.1037/a0018480
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkrantz, M., Muller, D., & Santorelli, S. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65: 564-570.

- Davis, K. M., Lau, M. A., & Cairns, D. R. (2009). Development and Preliminary Validation of a Trait Version of the Toronto Mindfulness Scale. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 23*(3): 185–197.
- De Vibe, M., Bjørndal, A., Tipton, E., Hammerstrøm, K., & Kowalski, K. (2012). Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) For Improving Health, Quality Of Life, And Social Functioning in Adults. *Campbell Systematic Reviews, 8*(1): 1-127.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R., Friberg, O., Rosenvinge, J. H., Sørli, T., & Bjørndal, A. (2013). Mindfulness Training For Stress Management: A Randomised Controlled Study Of Medical And Psychology Students. *BMC Medical Education, 13*(1): 1-11.
- De Winter, J. C., Dodou, D., & Wieringa, P. A. (2009). Exploratory factor analysis with small sample sizes. *Multivariate behavioral research, 44*(2): 147-181.
- Deaton, A. (2008). Income, Health and Well-Being Around the World: Evidence from The Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives, 22*: 53-72.
- Deković, M., Buist, K. L., & Reitz, E. (2004). Stability And Changes in Problem Behavior During Adolescence: Latent Growth Analysis. *Journal Of Youth And Adolescence, 33*(1): 1-12.
- Demir, V. (2015). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne-Psikoloji Dergisi, 3*(6): 77-93.
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 7*(12): 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*(1): 46-66.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(47).
- Dhanda, T. K. (2019). Achieving Triple Dividend Through Mindfulness: More Sustainable Consumption, Less Unsustainable Consumption And More Life Satisfaction. *Ecological Economics, 161*: 83-90.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin, 95*(3): 542-575.

- Diener, E. (2000). Subjective Well-being: The Science Of Happiness and a Proposal For a National Index. *American Psychologist Associations*, 55(1): 34-43. 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. & Lucas, R. E. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(22): 276-303.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective Well-being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4): 391-406.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S.(1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24: 25-41.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors Predicting The Subjective Well-Being Of Nations. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(5): 851-864.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985) The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71-75. 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125: 276-302.
- Dillard, A. J., & Meier, B. P. (2021). Trait Mindfulness is Negatively Associated With Distress Related To COVID-19. *Personality And Individual Differences*, 179: 110955.
- Dogan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric Properties Of Turkish Version Of The Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1): 21-28.
- Donaldson, D., Prinstein, M. J., Danovsky, M., & Spirito, A. (2000). Patterns Of Children's Coping With Life Stress: Implications For Clinicians. *American Journal Of Orthopsychiatry*, 70(3): 351-359.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Dube, M. C., & Sibiya, T. E. (1998). A Cross-Cultural Analysis Of Religion And Life Satisfaction. *Mental Health, Religion & Culture*, 1(1): 37-43.

- Dorjee, D. (2010). Kinds and Dimensions Of Mindfulness: Why It Is Important To Distinguish Them. *Mindfulness*, 1(3): 152-160. 10.1007/s12671-010-0016-3
- Dost, T, M. (2007). An Investigation of University Students' Life Satisfaction in Some Variables. *Pamukkale University Faculty Education Journal*, 22: 132-142.
- Dölek, K., Hosseinzadeh Asl, N., ve İl, S. (2020). Onkolojik Sosyal Hizmet ve Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(5): 2471-2482.
- Dudeja, J. P. (2017). Scientific Analysis of Mantra-Based Meditation and Its Beneficial Effects: An Overview. *International Journal of Advanced Scientific Technologies in Engineering and Management Sciences*, 3(6): 21-26.
- Dudeja, J. P. (2019). Benefits of Tadasana, Zhan Zhuang and Other Standing Meditation Techniques. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 6(2): 607-18.
- Duncan, L. (2007). *Assessment Of Mindful Parenting Among Parents Of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*. PhD Thesis, Pennsylvania State University.
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R., & Powrie, R. (2012). Mindful Pregnancy And Childbirth: Effects Of A Mindfulness-Based Intervention On Women's Psychological Distress And Well-Being in The Perinatal Period. *Archives of Women's Mental Health*, 15(2): 139–143.
- Duyan, G. Ç. (2019). Yaşlı Ailesi ile Çalışma. U. Yanardağ, & M. Z. Yanardağ içinde, Yaşlılık ve Sosyal Hizmet. Ankara: Nika Yayınevi.
- Ege, G., & Tuncay, T. (2019). Çocukları Kurum Bakımında Olan Ebeveynler: Yaşam Deneyimleri, Hizmet Beklentileri ve Gelecek Planları Üzerine Niteliksel Bir İnceleme. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(42): 65-99.
- Eid, M. ve Diener, E. (2004). Global Judgments Of Subjective Well-Being: Situational Variability And Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65: 245-277.
- Ekşi, A. (2004). Koruma Altında Çocuklar: Dünyada Beş Kıtanın Çeşitli Ülkelerinden Örnekler. R. Uslu (Editör). Koruma Altındaki Çocuklar (s. 9-24). Ankara: AÜTF Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Yayınları.

- Elmacı, D. Y. (2007). *Çocuk Yuvaları ve Yetiştirme Yurtlarının Yerinden Yönetim Birimlerine Devrine İlişkin Çalışanların Görüşleri* (Doktora Tezi) Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Bilim Dalı (Eğitim Yönetimi ve Teftişi Programı). Empowerment And Strengths in Clinical Social Work: A Constructivist Perspective. *Families in Society*, 86: 267–277.
- Erarabacıoğlu, E. (2017). *Çocuk Evleri Sitesi ve Çocuk Evlerindeki Bakım Elemanlarının Problem Çözme ve Empatik Becerileri* (Doctoral dissertation, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Erbay, E. (2019). Güç Ve Güçlendirme Kavramları Bağlamında Sosyal Hizmet Uygulaması. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 19(42): 41-64.
- Erdoğan, T., & Tuncer, B. (2018). Çocuk Açısından Kurum Bakımının Olumlu ve Olumsuz Yönleri. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi (IBAD)*, 3(2): 474-484.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlilik ve Geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3): 132-140.
- Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait Meta-Mood And Subjective Happiness: A 7-Week Prospective Study. *Journal of Happiness Studies*, 12(3): 509-517. 10.1007/s10902-010-9233-7
- Fabian, E. S. (1990), Quality Of Life: A Review of Theory and Practice Implications for Individuals With Long-Term Mental Illness, *Rehabilitation Psychology*, 35(3): 161-170.
- Federenko, I. S., Schlotz, W., Kirschbaum, C., Bartels, M., Hellhammer, D. H., & Wüst, S. (2006). The Heritability of Perceived Stress. *Psychological Medicine*, 36(3): 375-385.
- Feldman, G., Lavalley, J., Gildawie, K., & Greeson, J. M. (2016). Dispositional Mindfulness Uncouples Physiological And Emotional Reactivity To A Laboratory Stressor And Emotional Reactivity To Executive Functioning Lapses in Daily Life. *Mindfulness*, 7(2): 527-541.
- Fidan, T., Kırpınar, İ., Ceyhun, H., & Aras, N. (2013). Erzurum Çocuk Yuvası 0–6 Yaş Biriminde Kalan Çocukların Sosyo-Demografik Özellikleri, Davranışsal Sorunları ve Gelişim Düzeyleri. *Konuralp Tıp Dergisi*, (2): 17-21.

- Fischer, A. H., Rodriguez Mosquera, P. M., Van Vianen, A. E., & Manstead, A. S. (2004). Gender and Culture Differences in Emotion. *Emotion, 4*(1): 87.
- Flouri, E. (2004). Subjective well-being in midlife: The Role of Involvement of and Closeness to Parents in Childhood. *Journal of Happiness Studies, 5*(4): 335–358.
- Frijns, M. (2010). Determinants of Life Satisfaction. Maastricht University School of Business and Economics, Master of Science in International Business Concentration: Organisation Final Thesis.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys Play Sport And Girls Turn To Others: Age, Gender And Ethnicity As Determinants Of Coping. *Journal Of Adolescence, 16*(3): 253-266.
- Ge, X., Lorenz, F. O., Conger, R. D., Elder, G. H., & Simons, R. L. (1994). Trajectories of Stressful Life Events And Depressive Symptoms During Adolescence. *Developmental Psychology, 30*(4): 467.
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10'a ed.) Boston: Pearson.
- Germer, C., ve Neff, K. (2020). Özşefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi. (F. Tarımtay Altun, Çev.) İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Geschonke, S., & Wunderlich, F. (2014). Influences on Life Satisfaction: An Empirical Approach on the Basis of ALLBUS 2012. Paper presented at Humboldt University, Berlin, November 12, 2014.
- Giluk, T. L. (2010). *Mindfulness-Based Stress Reduction: Facilitating Work Outcomes Through Experienced Affect And High-Quality Relationships*. PhD thesis, University of Iowa. <https://doi.org/10.17077/etd.4ax4yjs5>
- Glomb, T., Duffy, M., Bono, J., ve Yang, T. (2011). Mindfulness at Work. *Research in Personnel and Human Resources Management, 30*: 115–157.
- Gold, E., Smith, A., Hopper, I., Herne, D., Tansey, G., & Hullan, C. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) for Primary School Teachers. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2): 184–189.
- Gonmei, J., & Devendiran, C. (2017). Perceived Stress And Psychosocial Factors Of Stress Among Youth. *Science, 40*: 32-38.
- Gökçearslan Çıfci, E., & Gönen, E. (2011). Sosyal hizmet uygulamalarında etik karar verme süreci. *Toplum ve Sosyal Hizmet, 22*(2): 149-160.

- Görme Durumları ve Bakım Hizmeti Algıları: Bingöl Örneği. *Journal of Social Sciences Institute/Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(15).
- Graham, R. A., & Weems, C. F. (2015). Identifying Moderators Of The Link Between Parent And Child Anxiety Sensitivity: The Roles Of Gender, Positive Parenting, And Corporal Punishment. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 43(5): 885-893. 10.1007/s10802-014-9945-y
- Greene, G. J., Lee, M. Y., & Hoffpauir, S. (2005). The languages of empowerment and strengths in clinical social work: A constructivist perspective. *Families in Society*, 86(2): 267-277.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary health practice review*, 14(1): 10-18.
- Griffith, M. A., Dubow, E. F., & Ippolito, M. F. (2000). Developmental and Cross-Situational Differences In Adolescents' Coping Strategies. *Journal Of Youth And Adolescence*, 29(2): 183-204.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness based Stress Reduction And Health Benefits: A Meta-Analysis. *Journal Of Psychosomatic Research*, 57(1): 35-43.
- Gunaratana, B. H. (1992). *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications.
- Gupta, A., Sharma, R. P., Goyal, P., & Midha, T. (2010). Perceived Stress among Adolescents—A cross-sectional study in High School students of Kanpur City. *Indian Journal of Maternal and Child Health*, 12(3): 2-5.
- Gupta, R. K., Singh, S., Bhatt, S., & Gupta, S. (2015). A Review of Mindfulness Meditation And Its Effects On Adolescents' Aggression. *Online Journal of Multidisciplinary Research (OJMR)*, 1(1): 12-17.
- Güdek, K. (2013). *Birey Ve Aile Sosyal Çalışma*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.
- Gümüş, H. (2006). Farklı Mesleklerde Çalışanların İş Ve Yaşam Doyumlarının Tükenmişlik Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum
- Gündoğan, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S., & Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10(1): 14-27.

- Hagen, C., Lien, L., Hauff, E., & Heir, T. (2016). Mindfulness, Sustained Attention And Post-Traumatic Stress in Tsunami Survivors. *Psychology and Cognitive Sciences Open Journal*, 2(2): 54-63.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age And Gender Effects On Coping in Children And Adolescents. *Journal Of Youth And Adolescence*, 34(2): 73-83.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2006). Perceived Stress, Coping, And Adjustment in Adolescents. *Journal Of Adolescent Health*, 38(4): 409-415.
- Hankin, B. L., Mermelstein, R., & Roesch, L. (2007). Sex Differences in Adolescent Depression: Stress Exposure And Reactivity Models. *Child Development*, 78(1): 279-295. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2007.00997.x>
- Harnett, P. H., Whittingham, K., Puhakka, E., Hodges, J., Spry, C., & Dob, R. (2010). The Short-Term Impact Of A Brief Group-Based Mindfulness Therapy Program On Depression And Life Satisfaction. *Mindfulness*, 1(3): 183-188. 10.1007/s12671-010-0024-
- Harwood, M. K., & Rice, R. W. (1992). An Examination Of Referent Selection Processes Underlying Job Satisfaction. *Social Indicators Research*, 27: 1–39.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance And Commitment Therapy: An Experiential Approach To Behaviour Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy? In *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 3-29). Springer, Boston, MA.
- Hecht, C. L., Aarshati, A., Miceli, J., Olejniczac, D., Peyser, T., Geller, D. A., ... & Steel, J. L. (2021). Trait Mindfulness And The Mental And Physical Health Of Caregivers For Individuals With Cancer. *European Journal of Integrative Medicine*, 101325.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449): 1435-1446.
- Hick, S. F. (2009). Mindfulness And Social Work: Paying Attention To Ourselves, Our Clients, And Society. *Mindfulness And Social Work*: 1-30.

- Hofmann, S. G., ve Gomez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40 (4): 739-749.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, Self-Compassion, And Happiness in Non-Meditators: A Theoretical And Empirical Examination. *Personality And Individual Differences*, 50(2): 222-227. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- Hoppes, S., Bryce, H., Hellman, C., & Finlay, E. (2012). The Effects of Brief Mindfulness Training on Caregivers' Well-Being. *Activities, Adaptation & Aging*, 36(2): 147-166.
- Hosseinzadeh Asl, N. R., Dölek, K., & İl, S. (2021). Sosyal Hizmet ve Bilinçli Farkındalık Uygulamaları. *Journal of Society & Social Work*, 32(2).
- Hut, M., Glass, C. R., Degnan, K. A., & Minkler, T. O. (2021). The Effects Of Mindfulness Training On Mindfulness, Anxiety, Emotion Dysregulation, And Performance Satisfaction Among Female Student-Athletes: The Moderating Role Of Age. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2): 75-82.
- International Federation of Social Workers (2014). Proposed Global Definition of Social Work. <http://ifsw.org/get-involved/global-definition-of-social-work/>.
- İstanbul Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü. <https://www.aile.gov.tr/istanbul/kuruluslarimiz/> 15.02.20200
- Jensen, K. H. K., Krog, M. C., Koert, E., Hedegaard, S., Chonovitsch, M., Schmidt, L., ... & Nielsen, H. S. (2021). Meditation And Mindfulness Reduce Perceived Stress in Women With Recurrent Pregnancy Loss: A Randomized Controlled Trial. *Reproductive BioMedicine Online*, 43(2): 246-256. <https://doi.org/10.1016/j.rbmo.2021.04.018>
- Jeon, S. H., Shin, M., & Yoo, M. S. (2011). A Study On Factors Affecting Life Satisfaction And Wellbeing in Youth. *Korean Journal of Youth Studies*, 18(1): 275-296.
- Jevning, R., Wallace, R. K., & Beidebach, M. (1992). The Physiology Of Meditation: A Review. A Wakeful Hypometabolic İntegrated Response. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 16(3): 415-424.
- Johnstone, M. (1989). Stress in Teaching: An Overview Of Research. *Scottish Council for Research in Education*, (103).

- Judd, F., Komiti, A., & Jackson, H. (2008). How Does Being Female Assist Help-Seeking For Mental Health Problems? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 42(1): 24-29.
- Kabat-Zinn J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Out-Patient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice Of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4: 33–47. [http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](http://dx.doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions In Context: Past, Present, And Future. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10(2): 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2017). Too Early To Tell: The Potential Impact And Challenges-Ethical And Otherwise-Inherent In The Mainstreaming Of Dharma In An Increasingly Dystopian World. *Mindfulness*, 8(5): 1125-1135. [10.1007/s12671-017-0758-2](https://doi.org/10.1007/s12671-017-0758-2)
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. *Well-being: The Foundations Of Hedonic Psychology*, 3(25): 1-23.
- Kahneman, D., & Krueger, B. A. (2006). Developments In The Measurement Of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20: 3-24.
- Kallapiran, K., Koo, S., Kirubakaran, R., & Hancock, K. (2015). Effectiveness Of Mindfulness In Improving Mental Health Symptoms Of Children And Adolescents: A Meta-Analysis. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(4): 182-194.
- Kang, Y., Rahrig, H., Eichel, K., Niles, H. F., Rocha, T., Lepp, N. E., ... & Britton, W. B. (2018). Gender Differences In Response To A School-Based Mindfulness Training Intervention For Early Adolescents. *Journal Of School Psychology*, 68: 163-176. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2018.03.004>
- Kar, S. K., Arafat, S. Y., Kabir, R., Sharma, P., & Saxena, S. K. (2020). Coping With Mental Health Challenges During COVID-19. In *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)* (pp. 199-213). Springer, Singapore.

- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1): 9-14.
- Karataş, K. (2007). Türkiye’de Çocuk Koruma Sistemi ve Koruyucu Aile Uygulamaları Üzerine Bir Değerlendirme. *Toplum ve sosyal Hizmet*, 18(2): 7-20.
- Karataş S. Ç. (1998). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaynak, Ü., & Güven, M. (2017). Bilişsel Davranışçı Tekniklere Dayalı Bilinçli Farkındalık Geliştirme Programının Etkililiği *Journal of International Social Research*, 10(51).
- Keng, S.-L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects Of Mindfulness On Psychological Health: A Review Of Empirical Studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6): 1041–1056.
- Keser, A. (2005). Çalışma Yaşamı İle Yaşam Doyumu İlişkisine Teorik Bakış. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1): 897-913.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6): 763–771.
- Kıraç, R., & Kalaycı Kırılıoğlu, H. (2021). Bilinçli Farkındalık ve Empatik Eğilimin, Eleştirel Düşünme Eğilimine Etkisi: Sağlık Yönetimi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Turkish Journal of Social Research/Turkiye Sosyal Arastirmalar Dergisi*, 25(1): 95-103.
- Kim, Y. H., & Kim, H. S. (2016). Developmental Trajectory Of Life Satisfaction And The Effects Of Gender And Attachment Relationships On Life Satisfaction in Early Adolescents. *Korean Journal of Counseling*, 17(3): 337-354.
- Kirkham, S. A. M., & Moore, E. (2013). *Adolescence. The handbook of language variation and change*, 2nd edn., ed. by JK Chambers and Natalie Schilling, 277–96.

- Koçak, O., & Arslan, I. (2018). Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan Ergenlerde Psikolojik İyilik ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(19): 609-621.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional Mindfulness And Life Satisfaction: The Role Of Core Self-Evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56: 165-169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kristeller, J. L., ve Hallett, B. (1999). An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. *Journal of Health Psychology*, 4 (3): 357-363.
- Lai, S. T., Lim, K. S., Tang, V., & Low, W. Y. (2021). Mindfulness-Based Intervention To Promote Psychological Wellbeing In People With Epilepsy: A Randomized Controlled Trial. *Epilepsy & Behavior*, 118: 107916.
- Larson, R., & Ham, M. (1993). Stress And" Storm And Stress" In Early Adolescence: The Relationship Of Negative Events With Dysphoric Affect. *Developmental Psychology*, 29(1): 130.
- Lazarus, R. S. (1976). *Patterns of Adjustment*, McGraw-Hill.
- Lehto, J. E., Uusitalo-Malmivaara, L., & Repo, S. (2015). Measuring Mindfulness And Well-Being In Adults: The Role Of Age And Meditation Experience. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1): 30-40.
- Lewinsohn, P. M., Gotlib, I. H., Lewinsohn, M., Seeley, J. R., & Allen, N. B. (1998). Gender Differences in Anxiety Disorders And Anxiety Symptoms in Adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 107(1): 109–117. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.107.1.109>
- Li, J., Lin, L., Zhao, Y., Chen, J., & Wang, S. (2018). Grittier Chinese Adolescents Are Happier: The Mediating Role Of Mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 131: 232-237.
- Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., ... & Xiang, Y. T. (2020). Progression Of Mental Health Services During The COVID-19 Outbreak In China. *International Journal Of Biological Sciences*, 16(10): 1732. [10.7150/ijbs.45120](https://doi.org/10.7150/ijbs.45120)

- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The Impact Of Mindfulness On Well-Being And Performance in The Workplace: An Inclusive Systematic Review Of The Empirical Literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology, 26*(4): 492-513.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The Structure Of Negative Emotional States: Comparison Of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) With The Beck Depression And Anxiety Inventories. *Behaviour Research And Therapy, 33*(3): 335-343.
- Lucas, R.E. (2005). Time Does Not Heal All Wounds: A Longitudinal Study Of Reaction And Adaptation To Divorce. *Psychological Science, 16*, 945-950.
- Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., ve Diener, E. (2003). Reexamining Adaptation And The Set Point Model Of Happiness: Reactions To Changes in Marital Status. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*: 527-539.
- Luhmann, M., & Hennecke, M. (2017). The Motivational Consequences Of Life Satisfaction. *Motivation Science, 3*(1): 51-75.  
<https://doi.org/10.1037/mot0000048>
- Lykins, E. L., Baer, R. A., & Gottlob, L. R. (2012). Performance-Based Tests Of Attention And Memory in Long-Term Mindfulness Meditators And Demographically Matched Nonmeditators. *Cognitive Therapy And Research, 36*(1): 103-114.
- Lynch, S., Gander, M. L., Kohls, N., Kudielka, B., & Walach, H. (2011). Mindfulness-Based Coping With University Life: A Non-Randomized Wait-List-Controlled Pilot Evaluation. *Stress and Health, 27*(5): 365-375.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive And Motivational Processes In Well-Being. *American Psychologist, 56*(3): 239.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A Measure Of Subjective Happiness: Preliminary Reliability And Construct Validation. *Social Indicators Research, 46*(2): 137-155.

- Malkoç, A. (2011). *Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Mallard, A. G., Lance, C. E., & Michalos, A. C. (1997). Culture As A Moderator Of Overall Life Satisfaction–Life Facet Satisfaction Relationships. *Social Indicators Research*, 40(3): 259-284.
- Mayer, J. D., & Gaschke, Y. N. (1988). The Experience And Meta-Experience Of Mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55: 102–111. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.55.1.102>
- Mavili, A. (2015). Ben ve Ailem. Konya, Atlas Akademi Yayınları, 2. Basım.
- Meier, B. P., Noll, S. W., & Molokwu, O. J. (2017). The Sweet Life: The Effect Of Mindful Chocolate Consumption On Mood. *Appetite*, 108: 21-27.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16(4): 347-413.
- Miller, R. L., Lucas-Thompson, R. G., Sanchez, N., Smith, A. D., Annameier, S. K., Casamassima, M., ... & Shomaker, L. B. (2021). Effects Of A Mindfulness-Induction On Subjective And Physiological Stress Response In Adolescents At-Risk For Adult Obesity. *Eating Behaviors*, 40: 101467.
- Minimol, K. (2016). Risk Assessment And Strengths Based Case Management In Elderly Care–Scope Of Social Work Practice. *Artha Journal of Social Sciences*, 15(2): 121-121.
- Modrego-Alarcón, M., López-del-Hoyo, Y., García-Campayo, J., Pérez-Aranda, A., Navarro-Gil, M., Beltrán-Ruiz, M., ... & Montero-Marin, J. (2021). Efficacy Of A Mindfulness-Based Programme With And Without Virtual Reality Support To Reduce Stress In University Students: A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research and Therapy*, 142: 103866.
- Moles, A.A. ve Bilgin, N. (1985). *Yaşam Kalitesi ve Çevresel İstikrarlılık*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları, 4, 113–131.
- Moniz, R., & Slutzky, H. (2015). A Brief Introduction To Mindfulness: Origins, Science, The Brain, And Practice. *The Mindful Librarian: Connecting The Practice of Mindfulness to Librarianship* (Eds R Moniz, JE Eshleman, J Henry, H Slutzky, L Moniz), 1-24.
- Monk-Turner, E. (2003). The Benefits Of Meditation: Experimental Findings. *The Social Science Journal*, 40(3): 465-470.

- Munoz, R. T., Hoppes, S., Hellman, C. M., Brunk, K. L., Bragg, J. E., & Cummins, C. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Hope and Stress. *Research on Social Work Practice, 28*(6): 696–707.
- Natanga, A. C., & Rusu, A. S. (2013). Testing a Mindfulness-based Program on a Non-clinical Sampla of Romanian Children: The Effects on the Levels of Internalizing, Externalizing and Attention-related Problems. *Psychologia Paedagogia, 5*: 5-20.
- Neff, K. D. (2003). The Development And Validation Of A Scale To Measure Self-Compassion. *Self And Identity, 2*(3): 223-250.
- Nerdrum, P., Rustøen, T., & Rønnestad, M. H. (2006). Student Psychological Distress: A Psychometric Study Of 1750 Norwegian 1st-Year Undergraduate Students. *Scandinavian Journal of Educational Research, 50*(1): 95-109. 10.1080/00313830500372075
- Nes, R. B., Røysamb, E., Tambs, K., Harris, J. R., & Reichborn-Kjennerud, T. (2006). Subjective Well-Being: Genetic And Environmental Contributions To Stability And Change. *Psychological Medicine, 36*(7): 1033-1042.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). Psychometric Theory. Third McGraw-Hill.
- Nyklíček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention On Psychological Well-Being And Quality Of Life: Is Increased Mindfulness Indeed The Mechanism? *Annals of Behavioral Medicine, 35*(3): 331-340.
- Odell, T. (2008). Promoting foster carer strengths: Suggestions for strengths-based practice. *Adoption & Fostering, 32*(1): 19-28.
- Onur B. (1997). *Gelişim Psikolojisi, Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm*. Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Orme, J. G., Buehler, C., Rhodes, K. W., Cox, M. E., McSurdy, M., & Cuddeback, G. (2006). Parental and familial characteristics used in the selection of foster families. *Children and Youth Services Review, 28*(4): 396-421.
- Orsulic-Jeras, S., Shephard, J. B., & Britton, P. J. (2003). Counseling Older Adults With HIV/AIDS: A Strength-Based Model Of Treatment. *Journal of Mental Health Counseling, 25* (3): 233 – 244.
- Ögel, K. (2011). *Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.

- Öksüz, S. (2018). Use Of Mindfulness In Social Work Practice: A Study Of Mindfulness Among University Students. (Doktora Tezi) İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Önder, M. S., & İnak, A. (2018). Geçmişte Kurum Bakım Hizmeti Alanların Şiddet
- Öz, F., & Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3): 82-89.
- Özdemir, U. (2018). Sosyal Hizmetin Neliği. Ankara : Nobel Yayıncılık.
- Özen, Y., (2017). Farkında Mıyız? (Bilişsel Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluşun İçselleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7): 167-189.
- Özer, M., & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Geriatry*, 6(2): 72-74.
- Özgen, F. (2012). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. Mezuniyet Tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi Çanakkale.
- Özgür, Ö. (2011). Kurum Bakımı Altındaki Çocukları Anlamak ve Onlarla Çalışmak: Bağlanma Teorisinden Bir Bakış. *Social Sciences*, 6(1): 96-106.
- Özkul, R., & Cömert, M. (2018). Secondary school teachers' life satisfaction level. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3): 707-724.
- Öztürk, M., & Ünal, V. (2015). Yetiştirme Yurdundan Ayrılanların Sosyalleşme ve Toplumla Bütünleşme Durumları (Sivas Örneği). *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 16(1): 119-134.
- Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and Psychological Needs: A Cross-cultural Comparison. *İlköğretim Online*, 11(1).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Park, N., & Huebner, E. S. (2005). A Cross-Cultural Study Of The Levels And Correlates Of Life Satisfaction Among Adolescents. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4): 444-456.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam Doyumuyla Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1): 157-176. DOI: 10.19171/uefad.587932

- Paulson, S., Davidson, R., Jha, A., ve Kabat-Zinn, J. (2013). Becoming conscious: the science of mindfulness. *Annals of New York Academy of Sciences*, 1303 (1), 87-104.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1): 149–161.
- Perkins, D. D., & Zimmerman, M. A. (1995). Empowerment Theory, Research, And Application. *American Journal of Community*, 23(5): 569-579.
- Petcharat, M., & Liehr, P. (2021) Feasibility Of A Brief Mindfulness Intervention: Examining Stress, Anxiety And Mindfulness For Thai Parents Of Children With Developmental Disabilities. *Archives of Psychiatric Nursing*, 35(5): 418-426. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2021.06.002>
- Plomin, R., Lichtenstein, P., Pedersen, N. L., McClearn, G. E. & Nesselroade, J. R. (1990). Genetic Influence On Life Events During the Last Half Of The Life Span. *Psychology and Aging*, 5: 25–30.
- Potter, D. (2017). Online Mindfulness- Based Stress Reduction (MBSR). <https://palousemindfulness.com/index.html>
- Raj, S., Sachdeva, S. A., Jha, R., Sharad, S., Singh, T., Arya, Y. K., & Verma, S. K. (2019). Effectiveness Of Mindfulness Based Cognitive Behavior Therapy On Life Satisfaction, And Life Orientation Of Adolescents With Depression And Suicidal Ideation. *Asian Journal Of Psychiatry*, 39: 58-62.
- Ratna, S. (2006). Meditation And Mental Well Being. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 50 (3): 205–214.
- Ribeiro, Í. J., Pereira, R., Freire, I. V., de Oliveira, B. G., Casotti, C. A., & Boery, E. N. (2018). Stress And Quality Of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. *Health Professions Education*, 4(2): 70-77.
- Rice, R. W., McFarlin, D. B., & Bennett, D. E. (1989). Standards Of Comparison And Job Satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 74(4): 591.
- Riet, P., Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The Effectiveness Of Mindfulness Meditation For Nurses And Nursing Students: An Integrated Literature Review. *Nurse Education Today*, 65: 201-211.

- Roysamb, E., Tambs, K., Reichborn-Kjennerud, E., Neale, M.C., ve Harris, J.R. (2003). Happiness And Health: Environmental And Genetic Contributions To The Relationships Between Subjective Well-Being, Perceived Health, And Somatic Illness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85: 1136-1146.
- Rudolph, K. D. (2002). Gender Differences İn Emotional Responses To Interpersonal Stress During Adolescence. *Journal Of Adolescent Health*, 30(4): 3-13.
- Rudolph, K. D., & Hammen, C. (1999). Age And Gender As Determinants Of Stress Exposure, Generation, And Reactions In Youngsters: A Transactional Perspective. *Child development*, 70(3): 660-677.
- Saban, M., Dagan, E., & Drach-Zahavy, A. (2021). The Effects Of A Novel Mindfulness-Based Intervention On Nurses' State Mindfulness And Patient Satisfaction İn The Emergency Department. *Journal of Emergency Nursing*, 47(3): 412-425.
- Saçan, S., Artan, İ., Erol, Z., & Şimşek, Z. (2014). Kurum Bakımından aile Yanına Döndürülen 6-18 Yaş Çocukların Duygusal ve Davranış Sorunları. *Qualitative Studies*, 9(2): 1-18.
- Saleeby, D. (2002). *The Strengths Perspective in Social Work Practice* (3rded.) Boston, Pearson/Allyn & Bacon.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10 (1): 655-670.
- Sato, W., Kochiyama, T., Uono, S., Kubota, Y., Sawada, R., Yoshimura, S., & Toichi, M. (2015). The Structural Neural Substrate Of Subjective Happiness. *Scientific Reports*, 5: 16891. 10.1038/srep16891
- Saudino, K. J., Pedersen, N. L., Lichtenstein, P., McClearn, G. E. & Plomin, R. (1997). Can Personality Explain Genetic İnfluences Onlife Events? *Journal of Personality and Social Psychology*, 72: 196–206.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—is it the same?. In *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23-38). Springer, Dordrecht.
- 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.
- Selye, H. (1975). Confusion and Controversy in the Stress Field. *Journal of Human Stress*, 1(2): 37-44. 10.1080/0097840X.1975.9940406

- Serin, N.G. ve Özbek, B. (2006). Okul İdarecilerinin Duygusal Zeka Beceri Düzeyleri İle Yaşam Doyumunu Yöneticilik Deneyimleri Ve Cinsiyet Açısından İncelenmesi. Uluslar arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyum Bildiri Kitabı, İzmir: Ege Üniversitesi, İletişim Fakültesi, ss.23-30
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62: 373–390. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shapiro, S., & Walsh, R. (2006). The Meeting Of Meditative Disciplines And Western Psychology. *American Psychologist*, 61(3): 227-239.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., ve Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21 (6): 581-599.
- Sheafor, B. W., & Horejsi, C. J. (2012). Sosyal Hizmet Uygulaması Temel Teknikler ve İlkeler. Nika Yayınevi.
- Shi, M., Wang, X., Bian, Y., & Wang, L. (2015). The Mediating Role Of Resilience In The Relationship Between Stress And Life Satisfaction Among Chinese Medical Students: A Cross-Sectional Study. *BMC Medical Education*, 15(1): 1-7.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did. F. Didonna içinde, *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). New York: Springer.
- Simmons, C. A., & Lehmann, P. (2013). Strengths and Psychotherapy. In C. A. Simmons & P. Lehmann (Eds.), *Tools for Strengths-based Assessment and Evaluation* (pp. 1-17). New York: Springer.
- Simmons, C. A., Shapiro, V. B., Accomazzo, S., & Manthey, T. J. (2016). *Strengths-based social work: A meta-theory to guide social work research and practice*.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S. W., & Adkins, A. D. (2010). Mindfulness Training For Parents And Their Children With ADHD Increases The Children's Compliance. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2): 157–166.
- Smith, B. W., Shelley, B. M., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., & Bernard, J. (2008). A pilot study comparing the effects of mindfulness-based and cognitive-behavioral stress reduction. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 14(3): 251-258.

- Snyder, C. R., & Taylor, J. D. (2000). Hope as a common factor across psychotherapy approaches: A lesson from the dodo's verdict. In *Handbook of hope* (pp. 89-108). Academic Press.
- Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects Of Mindfulness-Based Stress Reduction On Depression, Anxiety, Stress And Mindfulness In Korean Nursing Students. *Nurse Education Today*, 35(1): 86-90.
- Spear, L. P. (2000). The Adolescent Brain And Age-Related Behavioral Manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 24(4): 417-463.
- Spirito, A., Stark, L. J., Grace, N., & Stamoulis, D. (1991). Common Problems And Coping Strategies Reported In Childhood And Early Adolescence. *Journal Of Youth And Adolescence*, 20(5): 531-544.
- Staner, L. (2003). Sleep And Anxiety Disorders. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3): 249–258.
- Stark, L. J., Spirito, A., Williams, C. A., & Guevremont, D. C. (1989). Common Problems And Coping Strategies I: Findings With Normal Adolescents. *Journal Of Abnormal Child Psychology*, 17(2): 203-212.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent Development. *Annual Review Of Psychology*, 52(1): 83-110.
- Steinhausen, H. C., Metzke, C. W., Meier, M., & Kannenberg, R. (1998). Prevalence Of Child And Adolescent Psychiatric Disorders: The Zürich Epidemiological Study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 98(4): 262-271.
- Stolarski, M., Vowinckel, J., Jankowski, K. S., & Zajenkowski, M. (2016). Mind The Balance, Be Contented: Balanced Time Perspective Mediates The Relationship Between Mindfulness And Life Satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 93: 27-31.
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-Based Interventions For People Diagnosed With A Current Episode Of An Anxiety Or Depressive Disorder: A Meta-Analysis Of Randomised Controlled Trials. *PLOS One*, 9(4): e96110.
- Strauss, C., Gu, J., Montero-Marin, J., Whittington, A., Chapman, C., & Kuyken, W. (2021). Reducing Stress And Promoting Well-Being In Healthcare Workers Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Life. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2): 100227.

- Strine, T. W., Chapman, D. P., Balluz, L. S., Moriarty, D. G., & Mokdad, A. H. (2007). The Associations Between Life Satisfaction and Health-related Quality of Life, Chronic Illness, and Health Behaviors among U.S. Community-dwelling Adults. *Journal of Community Health, 33*(1): 40–50.
- Students: A Prospective Observational Study. *International Journal of Medical Research & Health Sciences, 7*(1): 98-109.
- Symptoms of Coronavirus CDC. (2020). 06.02.2021, Centers for Disease Control and Prevention (CDC): [www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptomstesting/symptoms.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptomstesting/symptoms.html)
- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*: 151-176.
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). “Farkındalık” Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi, 30*(76): 48-64.
- Şahin, Ş. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyum düzeyleri. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin
- Şenocak, H. (2006). Korunmaya Muhtaç Çocuklara Sağlanan Bakım Yöntemleri. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi, (51)*: 177-228.
- Şimşek, E. (2011). Örgütsel İletişim ve Kişilik Özelliklerinin Yaşam Doyumuna Etkileri, Doktora Tezi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using Multivariate Statistics* (Vol. 5, pp. 481-498). Boston, MA: Pearson.
- Tan, S. Y., & Keng, S. L. (2020). Application Of Mindfulness-Based Approaches In The Context Of Social Work. *Mental Health And Social Work: 311-329*.
- Tan, J., Yang, W., Ma, H., & Yu, Y. (2016). Adolescents' Core Self-Evaluations As Mediators Of The Effect Of Mindfulness On Life Satisfaction. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 44*(7): 1115-1122. <https://doi.org/10.2224/sbp.2016.44.7.1115>

- Taylor, S. G., Roberts, A. M., & Zarrett, N. (2021). A Brief Mindfulness-Based Intervention (Bmbi) To Reduce Teacher Stress And Burnout. *Teaching and Teacher Education, 100*: 103284.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, M., Ridgeway, V., Soulsby, J., ve Lau, M. (2000). Prevention of Relapse/ Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68* (4): 615-623.
- Teodorczuk, K. (2013). *Mindfulness And Academic Achievement In South African University Students* (Doctoral dissertation). University of Johannesburg.
- Thera, N. (1972). *The power of mindfulness*. Unity Press.
- Thompson, N. (2016). Güç ve güçlendirme. *Ankara: Nika Yayınevi*.
- Trent, N. L., Borden, S., Miraglia, M., Pasalis, E., Dusek, J. A., & Khalsa, S. B. S. (2019). Improvements In Psychological And Occupational Well-Being Following A Brief Yoga-Based Program For Education Professionals. *Global Advances In Health And Medicine, 8*.  
<https://doi.org/10.1177/2164956119856856>
- Topbaşoğlu, T. (2016). Yaşam doyumunun yordayıcısı olarak öfke ve affetme: Affetmenin düzenleyici rolü (Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinde Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Master's thesis). Işık Üniversitesi.
- Tuncer, N., & Avcı, N. (2018). Yetiştirme Yurdundan Anneliğe Giden Yolculuk; Koruma Altında Büyüyen Kadınların Anelik Deneyimlerinin İncelenmesi Üzerine Nitel Bir Çalışma. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi, 6*(15): 1060-1087.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22*(22): 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim, 35*(158): 75-89.

- Ünal, A. Ö., & Şahin, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 2(3): 46-63.
- Üstündağ Budak, A. M., & Ezeke Kocabaş, Ö. (2019). Diyalektik davranış terapisi ve beceri eğitimi: kullanım alanları ve koruyucu ruh sağlığındaki önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(2): 192-204.
- Vara, Ş. (1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Vasconcelos, A. F. (2021). Exploring the meaning of work through a transcendental frame. *International Journal of Organizational Analysis*. 10.1108/IJOA-12-2020-2522 [Epub ahead of print]
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*.8(3):190-203
- Veenhoven, R. (1996). The Study Of Life Satisfaction. In Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (1996). (Eds) *A Comparative Study Of Satisfaction With Life In Europe*. Eötvös University Press, 11-48.
- Vettese, L. C., Toneatto, T., Stea, J. N., Nguyen, L., & Wang, J. J. (2009). Do Mindfulness Meditation Participants Do Their Homework? And Does It Make A Difference? A Review Of The Empirical Evidence. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3): 198-225.
- Vinston, T. and Ericson, M. (2012). Life Satisfaction and Happiness. *Life*, 307(456): 190.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B., & Nielsen, G. H. (2015). The Impact Of Group-Based Mindfulness Training On Self-Reported Mindfulness: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6(3): 501-522.
- Vos, L. M., Habibović, M., Nyklíček, I., Smeets, T., & Mertens, G. (2021). Optimism, Mindfulness, And Resilience As Potential Protective Factors For The Mental Health Consequences Of Fear Of The Coronavirus. *Psychiatry Research*, 300: 113927.
- Walach, H., Buchheld, N., Buttenmüller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness– The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8): 1543–1555.

- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses And Associated Factors During The Initial Stage Of The 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic Among The General Population In China. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(5): 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, J., Korczykowski, M., Rao, H., Fan, Y., Pluta, J., Gur, R. C., ... & Detre, J. A. (2007). Gender Difference In Neural Response To Psychological Stress. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 2(3): 227-239.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116: 843–852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>
- Waterschoot, J., Van der Kaap-Deeder, J., Morbée, S., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2021). “How To Unlock Myself From Boredom?” The Role Of Mindfulness And A Dual Awareness-And Action-Oriented Pathway During The COVID-19 Lockdown. *Personality and Individual Differences*, 175: 110729.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development And Validation Of Brief Measures Of Positive And Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6): 1063.
- Weick, A., & Pope, L. (1988). Knowing What’s Best: A New Look At Self-Determination. *Social Case work*, 69: 10–16.
- Wen, X., Zhang, Q., Liu, X., Du, J., & Xu, W. (2021). Momentary And Longitudinal Relationships Of Mindfulness To Stress And Anxiety Among Chinese Elementary School Students: Mediations Of Cognitive Flexibility, Self-Awareness, And Social Environment. *Journal of Affective Disorders*, 293: 197-204.
- Wild, L., & Swartz, S. (2012). Adolescence. In J. Hardman (Ed.), *Child and Adolescent Development: A South African Socio-Cultural Perspective* (pp. 203–244). Cape Town, South Africa: Oxford University Press.
- Williams, M. & Penman, D. (2015). *Farkındalık: Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber*. İstanbul: Pegasus.
- Wright, S. J. (1985). Health Satisfaction: A Detailed Test Of The Multiple Discrepancies Theory Model. *Social Indicators Research*, 17(3): 299-313.

- Yaribeygi, H., Panahi, Y., Sahraei, H., Johnston, T. P., & Sahebkar, A. (2017). The Impact of Stress on Body Function: A review. *EXCLI Journal*, 16: 1057.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Turkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2): 21-27.
- Yazıcı, E. (2012). Korunmaya Muhtaç Çocuklar ve Çocuk Evleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(18): 499-525.
- Yektaş, Ç., Tufan, A. E. & Yazıcı, M. (2018). Düzce İli Çocuk Evlerinde Kalan Çocuk ve Ergenlerin Klinik ve Sosyodemografik Özellikleri. *Konuralp Tıp Dergisi*, 10(3): 298-304.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yetim, Ü. (1991). Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yıkılmaz, M., & Demir Gündül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2): 297-315.
- Yıldırım, S., & Hız, Ö. (2018). Türkiye’de Çocuk Refahı Bağlamında Korunmaya Muhtaç Çocuklara Sunulan Bir Hizmet: Koruyucu Aile Hizmeti. *Fırat Üniversitesi Uluslararası İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 2(1): 95-114.
- Yulaf, Y., & Gümüştas, F. (2019). Kurum Bakımında Yaşayan ve Evlat Edinilen Çocuk ve Ergenlerin Ruhsal Bozukluklar Açısından Karşılaştırılması. *Cukurova Medical Journal*, 44(3): 1-1.
- Zenner, C., Herrleben-Kurz, S., & Walach, H. (2014). Mindfulness-Based Interventions In Schools—A Systematic Review And Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 5: 603.
- Zimmerman, M. (2000). *Psychological, Organizational And Community Levels Of Analysis*. In Zimmerman, M. Handbook of Community Psychology (s. 43-46). Boston: Springer.
- 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanunu (2005, 15, 7) *Resmî Gazete* (Sayı: 25876) Erişim adresi: <https://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.5395.pdf>

## EKLER

### Ek 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

**Kurum:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Doktora Programı

Bu çalışma, bilimsel bir araştırma niteliğinde olup, araştırmanın adı “Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışmalarının Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu, Algılanan Mutluluk ve Algılanan Stres Düzeylerine Etkisi: Çocuk Evleri Sitesi Örneği”dir.

Bu araştırmada bazı anketler doldurmanız istenecektir. Soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Dolayısıyla, sizin için en uygun cevabı işaretlemeniz önemlidir. Eğer anlamadığınız sorular varsa veya anketi kendiniz dolduramıyorsanız araştırmacıdan yardım alabilirsiniz. Katılımınız tamamen gönüllülüğe bağlıdır. Çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlarla kullanılacak olup, kesinlikle buradaki kalış sürecinizi etkilemeyecektir. Cevaplarınız tamamen gizli tutulacaktır. Katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeniz durumunda istediğiniz zaman katılımı sona erdirebilirsiniz. Eğer katılmaya karar verirsiniz aşağıdaki formu doldurmanız gerekecektir.

- **Bana verilen bilgi formunu okudum. ( )**
- **Bu araştırmaya katılıp katılmamamın burada kalış sürecimi etkilemeyeceğini biliyorum. ( )**
- **Araştırmanın herhangi bir aşamasında onayımı çekme hakkına sahip olduğumu biliyorum. ( )**
- **Bu araştırmaya katılmak istiyorum. E ( ) H ( )**
- **Formun bir örneğini aldım / almak istemiyorum (bu durumda araştırmacı bu kopyayı saklar). ( )**

Katılımcının

Adı-

Soyadı: \_\_\_\_\_

—

İmzası:

Tarih (gün/ay/yıl): \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Araştırmacının

Adı-

Soyadı: \_\_\_\_\_

—

İmzası:

\* Bu Form, ölçeklerinizle eşleştirilmeyecek olup sadece katılım onayınız olarak ayrıca saklanacaktır.

**Cinsiyet:**

**Yaş:**

**Meditasyon yapar mısınız?**

Evet ( )

Hayır ( )

**Evetse ne kadar süredir meditasyon yapmaktasınız?** (Gün, ay veya yıl olarak belirtiniz)

\_\_\_\_\_

**Koronavirüsün sizi etkilediğini düşünüyor musunuz?**

Evet, olumsuz etkiledi.

( )

Hayır, etkilemedi.

( )

## EK 2. Öznel Mutluluk Ölçeği

1. Genelde kendimi şu şekilde değerlendiririm.

Çok mutlu değilim.

Çok mutluyum.

1 2 3 4 5 6 7

2. Akranlarımla karşılaştığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm.

Daha az mutlu.

Daha çok mutlu.

1 2 3 4 5 6 7

3. “Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar. Ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil.

Tamamen uygun.

1 2 3 4 5 6 7

4. “Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirler ve olmaları gerektiği kadar mutlu gözükmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?

Hiç uygun değil.

Tamamen uygun.

1 2 3 4 5 6 7

### EK 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

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

#### **EK 4. Yaşam Doyum Ölçeği**

##### **1 İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.**

Hiç katılmıyorum (1) Çok az katılıyorum (2) Orta düzeyde katılıyorum (3)  
Büyük oranda katılıyorum (4) Tamamen katılıyorum (5)

##### **2 Yaşam koşullarım mükemmeldir.**

Hiç katılmıyorum (1) Çok az katılıyorum (2) Orta düzeyde katılıyorum (3)  
Büyük oranda katılıyorum (4) Tamamen katılıyorum (5)

##### **3 Yaşamımdan memnunum.**

Hiç katılmıyorum (1) Çok az katılıyorum (2) Orta düzeyde katılıyorum (3)  
Büyük oranda katılıyorum (4) Tamamen katılıyorum (5)

##### **4 Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.**

Hiç katılmıyorum (1) Çok az katılıyorum (2) Orta düzeyde katılıyorum (3)  
Büyük oranda katılıyorum (4) Tamamen katılıyorum (5)

##### **5 Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.**

Hiç katılmıyorum (1) Çok az katılıyorum (2) Orta düzeyde katılıyorum (3)  
Büyük oranda katılıyorum (4) Tamamen katılıyorum (5)

## **EK 5. Algılanan Stres Ölçeği-4**

Aşağıda geçtiğimiz ay içerisindeki kişisel deneyimleriniz hakkında bir dizi soru yöneltilmektedir. Her soruyu dikkatlice okuyarak size en uygun seçeneğin altındaki kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan yanıtları vermenizdir.

### **1. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?**

Hiçbir zaman (1)                      Neredeyse hiçbir zaman (2)                      Bazen (3)  
Oldukça sık (4)                      Çok sık (5)

### **2. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?**

Hiçbir zaman (1)                      Neredeyse hiçbir zaman (2)                      Bazen (3)  
Oldukça sık (4)                      Çok sık (5)

### **3. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?**

Hiçbir zaman (1)                      Neredeyse hiçbir zaman (2)                      Bazen (3)  
Oldukça sık (4)                      Çok sık (5)

### **4. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?**

Hiçbir zaman (1)                      Neredeyse hiçbir zaman (2)                      Bazen (3)  
Oldukça sık (4)                      Çok sık (5)

## Ek 6. Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışması Programı

### ORYANTASYON TOPLANTISI

#### BİLİNÇLİ FARKINDALIKLA TANIŞMA....

*Bilinçli Farkındalık, hayatımızı yaşarken tamamen uyanık olmamız anlamına gelmektedir. Her dakikanın canlılığını algılayabilmektir. Ayrıca, bilinçli farkındalık sayesinde içgörü, değişim ve iyileşmek için sahip olduğumuz iç kaynaklara anında ulaşabiliyor oluruz. – Jon Kabat-Zinn*

-----

İçinde bulunduğumuz an'ı tamamen deneyimlediğimizi nadiren fark ederiz. Bir dağın tepesine yürüyüş yaparken, geçmişi veya geleceği düşünemeyecek kadar işimize odaklandığımızda veya biriyle zamanı durmuş gibi hissettiren bir bağlantı kurduğumuzda böyle bir deneyim yaşayabiliriz.

Aslında bu canlılık haline ulaşmak her an mümkün ama genellikle bunu kaçırıyoruz. Özellikle zor zamanlarda, baskı altında hissettiğimizde...

Bilinçli farkındalığın birçok farklı tanımı var. Örneğin “anlık deneyime açık bir merakla ve bir olmaya yönelik isteklilikle ilgi göstermek” (Diana Winston)

Bilinçli Farkındalık temelli grup çalışmaları meditasyon, beden farkındalığı ve yoganın harmanlanmasıyla oluşturulmuş bir programdır. Pratik yaparak öğrenilir ve stresle başa çıkma becerileri kazanmanıza yardımcı olur.

***Bu programın size faydası ne olacak?***

Program kapsamında öğreneceğiniz becerilerle;

- Stres, acı ve günlük yaşamın zorluklarıyla başa çıkma,
- Rahatsız edici olayların üstesinden gelme,
- Tamamen anda olmayı öğrenme şansınız olacak.

BF temelli grup çalışmaları ciddi tıbbi rahatsızlıklar için tedavinin yerine geçmez. Ancak depresyon, anksiyete, yüksek tansiyon, stres, kronik ağrı, migren, kalp rahatsızlıkları, diyabet gibi hastalıklarda iyileştirici etkisi olduğu araştırmalarca kanıtlanmıştır. Ayrıca, bu grup çalışmalarına katılanların kendilerini daha canlı ve kendileriyle daha uyum içinde hissettiklerini belirttikleri görülmektedir.

## **Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Program İçeriği**

Bu program bireylerin sürdürülebilir bilinçli farkındalık bilgi ve birikimi kazanmaları hedefiyle hazırlanmıştır. Oturumlar ortalama 90 dakika sürecektir. Her oturum sonunda, bir sonraki oturuma kadar katılımcıların hafta içinde uygulaması ve değerlendirmesi gereken uygulamalar olacaktır.

### **ORYANTASYON BULUŞMASI**

Programın içeriği ve tanıtımına yönelik olarak gerçekleştirilecek bu ön buluşma, kuruluştaki kalan bireylere program hakkında bilgi vermek, programa yönelik sorularını cevaplamak için düzenlenecektir. İçerik, süreç, genel hatlarıyla bilinçli farkındalık kavramı ve uygulamaları konuşulacak katılımcılardan gönüllülük değerlendirmesi yapmaları istenecektir.

#### **1. HAFTA**

Birinci oturumda, detaylı olarak programın gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca zihin-beden ilişkisine yönelik teoriler ve bunların gündelik hayata uygulanma biçimleri konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- “Bilinçli farkında” nasıl olunur?
- Bedenimizle dost olmak
- “Üzüm meditasyonu”
- Beden-taraması
- Bilinçli farkındalıkla (Mindful) yeme

#### **2. HAFTA**

Bu hafta, bilinçli farkındalıkta kişinin algısının anahtar rolü hakkında konuşulacaktır. Katılımcılardan gündelik hayatta otomatik-pilotta geçirdikleri zamanların farkına varmaları istenecektir. Bu haftanın öğretileri:

- Oturma meditasyonu
- Hafta boyu karşılaşılan güzel şeylere bilinçli farkındalıkla yaklaşmak

#### **3. HAFTA**

Bu oturumda, bilinçli farkındalıkla (mindful) yoga uygulamaları başlangıç düzeyinde öğretilenecektir. Duyguların farkında olmak üzerine konuşulacak ve katılımcılardan hafta boyunca deneyimlediklerini fark ettikleri olumsuz olayların takibini yapmaları istenecektir: Olay neydi? Olay esnasında olumsuz duygularınızın farkında mıydınız? Bedeninizde neler hissettiniz? Modunuz, hisleriniz nasıldı?

#### 4. HAFTA

Bu hafta Mindful yoga uygulamalarının ikinci evresi uygulamalı olarak öğretilacaktır. Ayrıca bilinçli farkındalıkla stresle başa çıkma yöntemleri hakkında konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- Dur- Nefes Al – Gözlemlen- Harekete Geç

#### 5. HAFTA

Bu oturumda fiziksel acı ve zor duygularla başa çıkmada bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- Radikal Kabullenme
- Yönelme Egzersizi
- Olumsuz Duyguya Eğilme Egzersizi

#### 6. HAFTA

Altıncı oturumda bilinçli farkındalıkla dinleme, empati – sempati ve etkin iletişim yolları hakkında konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- Göl / Dağ Meditasyonu
- Şiddetsiz İletişim

#### 7. HAFTA

Bu oturumda şefkat ve öz-şefkat kavramları hakkında konuşulacak, bu doğrultuda gündelik hayatta uygulanabilecek şefkat uygulamaları öğretilecektir. Bu haftanın öğretileri:

- Şefkat Meditasyonu

#### 8. HAFTA

Programın son oturumunda, başlangıçtan bu yana neler öğrenildiği üzerine konuşulacaktır. Bu oturumda vurgulanmak istenen “sürdürülebilirlik” olacaktır. Öğrenilen uygulamaların içselleştirilmesinin ve sürekliliğinin önemi hakkında konuşulacaktır. Bu final oturumunda programın bitişi ve bilinçli farkında bir hayatın başlangıcı kutlanarak vedalaşılacak ve kapanış gerçekleştirilecektir.

## 1. OTURUM-FARKINDALIK

Birinci oturumda, detaylı olarak programın gözden geçirilmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca zihin-beden ilişkisine yönelik teoriler ve bunların gündelik hayata uygulanma biçimleri konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- “Bilinçli farkında” nasıl olunur?
- Bedenimizle dost olmak
- “Üzüm meditasyonu”
- Beden-taraması
- Bilinçli farkındalıkla (Mindful) yeme

**Başlangıç:** Isınma Oyunu

**Yazalım:** Grup Kuralları (Sözleşme)

**Konuşalım:** Bu çalışmalardan beklentileriniz neler? Bunlara ulaşmak için neler yapabilirsiniz? Önünüze ne gibi engeller çıkabilir?

### 1. Bilinçli Farkında nasıl olunur?

Bilinçli farkındalık her zaman mutlu olmak, hiçbir şeyden şikâyet etmemek değildir. Mükemmel olmak zorunda değiliz. Ancak, olumlu yönde değişebiliriz.

Anda kalmak kolay bir şey değildir. Aklımız sürekli olarak geçmişle ilgili ya da gelecekle ilgili bir düşünceye gider. Bunu da kabul ederek ilerlemeliyiz. “Hadi bakalım ne olacak?” gibi beklentiler yerine sadece egzersizi yapmaya odaklanmak.

**Zihninizde neyi tekrarlırsak o güçlenir.** O yüzden kendimize karşı yargılayıcı olmadan anda kalmaya çabalamalıyız. Sevdiğiniz birini nasıl desteklersiniz? Kendinize de aynı şekilde yaklaşmayı deneyin. –Bilinçli olarak ve nezaketle an’a dikkatinizi toplamak-

- *Farkında Nefes Egzersizi*

### 2. Bedenimizle dost olmak

*Kimler şimdiye kadar hayatında en az bir kez “keşke bedenimde şu özellik farklı olsaydı” diye düşündü?*

Çoğu zaman bedenimizle ilgilenmeyiz. Ancak bilinçli farkındalık her şeyde olduğu gibi bedenimiz için de olduğu gibi kabullenmeyi gerektirir. Bir hastalığımız olabilir veya beğenmediğimiz fiziksel bir özelliğimiz olabilir. Tüm bunlar bedenimizle

arkadaş olmamızı engellemez. Değiştirmeye, “düzeltmeye” çalışmadan sadece olduğu haliyle bedenimizi kabullenmek.

3. Üzüm Meditasyonu (Birer kuru üzüm)
4. Beden Taraması

Bu egzersiz aslında çok iyileştirici bir meditasyon türüdür. Bedenimize şefkatle bütün dikkatimizi toplamamızı, farklı kısımlarını tek tek fark etmemizi sağlar. Parmak ucundan başımızın en tepesine kadar... Dikkatimizi bedenimizde gezdirirken çeşitli hisleri de fark edebiliriz. Tek bir kasımızı bile kıpırdatmadan zihnimiz bedenimizde gezinebilir. Normalde dikkatimizi vermediğimiz için gözümüzden kaçan, kendimizle ilgili birçok şeyin farkına varabiliriz. Kendimize dönebiliriz.

Üzüm Meditasyonu için şu metin kullanılmıştır (Potter, 2017):

*“Elinize üzümlerden birini alın. Ve sanki Mars’tan gelmişsiniz ve hayatınızda ilk defa bir kuru üzüm görüyorsunuz gibi üzüme bakın, inceleyin. Bu nesne de ne? Belki yenilebilir bir şey olduğunu bile bilmiyorsunuz. Işık nasıl üstüne düşüyor. Farklı açılardan farklı görünüyor. Rengi çok değişik... Kahverengi gibi, siyah gibi...*

*Dokunduğunuzda elinizde bıraktığı hisse bakın. Bazı kısımları daha sert gibi, hafifçe sıktığınızda yumuşaklığını hissedebilirsiniz.*

*Şimdi de koklayın bakalım. Bir kokusu var gerçekten.*

*Şimdi biraz garip gelecek belki ama üzümü duymayı deneyin. Kendiliğinden bir sesi yok ama kulağınıza götürüp sıkın bakalım. Parmaklarınızda çevirin. Belki şimdi duyabilirsiniz.*

*Ve şimdi üzümü ağzınıza yaklaştırın. İlk tepimiz ağzımıza atıp yutuvermek oluyor değil mi? Şu an farklı bir şey deneyeceğiz. Bu deneyimi yavaşlatacağız. Üzümü dudaklarınızın arasına koyun. Ağzınıza alın ama ısırmayın. Ağzınızın içinde dolandırın biraz. Ağzınızın farklı bölgelerini ziyaret etsin bakalım. Yanaklarınızın içi, dilinizin altı, üstü. Ve hala ısırılmayı başardıysanız, şimdi çok küçük bir ısırık alın. Tadının yoğunlaştığını hissettiniz değil mi? Çiğnemeyin. Ağzınızda gezdirin biraz daha. Ve hazır olduğunuzda hızlı hızlı değil ama ufak ufak çiğnemeye başlayın. Çiğnerken belki sesini duyabilirsiniz bile. Tadını fark edin, dilinizde bıraktığı hissi fark edin. Parçaların ağzınızda küçüldüğünü fark edin. Ve üzüm bitti. Hala ağzınızda tadı kalmış olmalı.*

*Bu hafta boyunca normalde hiç düşünmeden yaptığınız bazı etkinlikleri bu üzümlü yerken yaptığınız şekilde yaklaşarak deneyimleyin. Örneğin duş alırken, dişlerinizi fırçalarken, yürürken... Nerde olduğunuzu, ne yaptığınızı, nasıl yaptığınızı gerçekten fark edin.”*

Beden Tarama Meditasyonu için kullanılan metin (Potter, 2017):

*“Bu meditasyon, genellikle uzanarak yapılır. Şu an için, biz oturarak beden tarama meditasyonunu deneyimleyeceğiz. Gözlerinizi kapatabilir ya da açık bırakabilirsiniz. Ellerinizi kucağınıza ya da iki yana düşürün. Avuçlarınız serbest bir şekilde kalsın. Ayaklarınız hafif aralık bir şekilde yere tam bassın. Kendinizi tamamen serbest bırakın. Bu şekilde iken farkındalığınızda ne varsa kabul edin. Zihninizde ve bedeninizde olanları kabul edin. Bu anı yaşayın.*

*Öncelikle, sağ ayak parmaklarınıza odaklanın. Nefesinize odaklanmaya devam ederken, hissettiğiniz tüm duyuları fark edin. Bedeninizde ve zihninizde neler oluyor, farkına varın ve sadece deneyimleyin. Her nefesinizin parmaklarınıza doğru kaydığını hayal edin. (Sessizlik)*

*Şimdi, dikkatinizi sağ ayak tabanınıza verin. Vücudunuzun bu bölgesindeki tüm duyuları hissedin ve her nefesinizin ayak tabanınızdan aktığını hayal edin. Ayağınızın yere değişimini fark edin. Bu hisse odaklanın Nefes almaya devam ediyorsunuz. Şimdi dikkatinizi sol ayağınıza çevirin. Nefesinizi oraya yolladığınızı hayal edin. Kaval kemiklerinizin, baldırlarınızın ve alt bacaklarındaki algıların bilincine varın.*

*Şimdi ise, uyluğunuza yönelin. Uyluklara nefesinizi yönlendirin. Sıcaklığı hissediyor musunuz? Ya da belki hafif bir gıdıklanma. Ya da hiçbir şey hissetmiyor olabilirsiniz. Hepsi normal. Şimdi dikkatinizi bir kalçanızdan diğerine gezdirin. Sandalye ile temas halinde olan kalçanızı farkedin. Normal bir şekilde nefes alın. Nefesinizi verirken nefesiniz tüm vücudunuzu dolaşsın ve burnunuzdan dışarı çıksın. Bırakın bedeninizdeki tüm gerilme serbest kalsın. Şimdi ve buradasınız. Güvendesiniz. Gevşeyin. Dikkatinizi belinize verin. Nefesiniz, belinizin her noktasına temas etsin. Şimdi sırtınızın üst kısmına yönelin. Nefes alırken göğüs kafesinizin genişliyor.*

*Sonrasında dikkatinizi tekrar karın bölgenize yöneltin ve nefes alırken karınınızın yükseldiğini, nefes verirken indiğini fark edin. Sadece bu anı yaşayın. Otururken göğsünüzü, karın bölgenizi, göğüs duvarındaki kaslarınızı, göğüslerinizi ve vücudunuzun tüm ön tarafını hissedin, yaşayın. Bu bölgenin çözülmesini ve rahatlmasını sağlayın.*

*Şimdi dikkatinizi parmak uçlarınıza ve iki elinize birlikte verin. Titreşim, nem veya sıcaklık veya herhangi başka bir algı var mı? Parmaklarınızı hissedin. Kollarınızın ve dirseklerinizi hissedin. Dikkatinizi omuzlarınızda gezdirin. Herhangi bir gerginlik ve kasılma hissediyor musunuz? Sadece fark edin. Eğer varsa nefesinizi o bölgeye yönlendirin. Nefesinizin orayı ziyaret ettiğini ve kendi ritminde terk ettiğini hayal edin. Ve şimdi de dikkatinizi boynunuza ve boğazınıza çevirin ve vücudunuzun bu kısmını hissedin ve serbest bırakın. Şimdi yüzünüze odaklanın. Çenenizi sıkıyor musunuz? Diliniz ağzınızın içinde rahat mı? Dudaklarınızın ve ağzınızın bilincine varın. Ardından nefesinizin burun deliklerinizden içeri girdiğini ve dışarı çıktığını hissedin. Gözlerinizin, tüm göz çevrenizin ve göz kapağınızın farkına varın. Herhangi bir gerilme olursa nefesinizi bırakarak rahatlamaya çalışın. Alnınızı gevşetin. Nefes alırken yüzünüz gevşesin. Kulaklarınızı, başınızı hissedin. Tüm kaslarınızın gevşediğini fark edin. Ayaklarınızdan başınızın tepesine kadar tüm vücudunuzu dahil edin. Her şey, olması gerektiği gibi. Bir bütünsünüz ve tamsınız. Bir süre bu anın tadını çıkarın. (Sessizlik). Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.”*

##### 5. Bilinçli Farkındalıkla Yeme

Ayşe eve geldiğinde yarına yetiştirmesi gereken bir ödevle ilgili kafası doluydu. Ödevle bakmadan önce rahatlamak için biraz televizyon izlemeye karar verdi. Eline bir torba cips alıp TV karşısına oturdu. İzlediği dizide heyecan arttıkça elindeki cipsleri daha da hızlı yemeye başladı. Dizi bittiğinde bütün cipsi yediğini fark etti. Bu sağlıksız bol tuzlu, bol yağlı şeyi yediği için akşam yemeği yememesi gerektiğine karar verdi. İzlediği dizi, aslında ödevi ertelemekle ilgili hissettiği kaygıyı bastırıldığı için zihninde, kalbinde, ağzında ve midesinde neler olduğunu görmezden geldi. Yatağına yattığında kalbi de bedeni de aç kalmıştı ve hala ödevle ilgili kaygılıydı.

Böyle bir şey bir daha olduğunda cipsi mindful yemeye karar verdi. Öncelikle zihninde neler olduğuna baktı. Ödeviyle ilgili biraz kaygılı olduğunu fark etti. Zihni ona ödevle bu akşam ilgilenmesi gerektiğini söylüyordu. Kalbinde neler olduğuna baktığında birlikte çalışacağı arkadaşıyla tartıştıkları için üzgün olduğunu fark etti. Bedenine baktığında aç ve yorgun olduğunu fark etti. Güzel bir şekilde beslenmeye ihtiyacı vardı.

20 parça cips alarak her birini kokusunu, görünüşünü, tadını inceleyerek yavaş yavaş yediğinde (Bknz. Üzüm meditasyonu) kendini çok daha iyi hissettiğini fark etti.

Arkadaşına güzel bir mesaj attı. Protein ve sebze bir öğün yedi. Yorgun hissettiği için erkenden yatmaya, ama sabah ilk iş ödeviyle ilgilenmeye karar verdi.

**Zihnimiz aynı anda düşünme ve fark etme becerisine sahip değildir.** Başka bir şey düşünürken yediğiniz şeyi fark edemezsiniz. Tadını gerçekten alamazsınız, ne kadar yediğinizin ayırdına varamazsınız, doyup doymadığınızı anlayamazsınız. Bu sebeple, yavaş yavaş ve farkında olarak yemeyi deneyin. Başka bir şey düşünmeden... Başka bir şeyle ilgilenmeden...

Oturumun başında bu çalışmadan beklentilerinizi sıralamıştınız. Tüm konuştuklarımızın ardından onları şimdilik bir kenara bırakmanızı, beklentilerden bağımsız olarak bu çalışmaların akışında gitmenizi istiyorum. Sadece an'ın tadını çıkaralım □

**Yapalım:** 1) Üzüm meditasyonu x 1, Beden Taraması x 5

2) Normalde rutinde yaptığımız bazı aktiviteleri farkındalıkla yapmayı deneyin. Örneğin, bulaşıkları yıkamak, dişlerinizi fırçalamak, bir yere yürümek.

- Deneyimin hemen sonrasında hatırlatıcı birkaç not almanızda fayda var. Nasıl hissettiniz? Duyular, duygular ve düşünceler açısından fark ettiğiniz bir şeyler oldu mu?

## 2. OTURUM-DİKKAT ve BEYİN

Bu hafta, bilinçli farkındalıkta kişinin algısının anahtar rolü hakkında konuşulacaktır. Katılımcılardan gündelik hayatta otomatik-pilotta geçirdikleri zamanların farkına varmaları istenecektir.

Ayrıca, duyguların farkında olmak üzerine konuşulacak ve katılımcılardan hafta boyunca deneyimlediklerini fark ettikleri olumlu olayların takibini yapmaları istenecektir: Olay neydi? Olay esnasında olumlu duygularınızın farkında mıydınız? Bedeninizde neler hissettiniz? Modunuz, hisleriniz nasıldı?

Bu haftanın öğretileri:

- Oturma meditasyonu

Hafta boyu karşılaşılan güzel şeylere bilinçli farkındalıkla yaklaşmak

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

- Nefes egzersizi.

**Konuşalım:** Geçen haftadan aklınızda neler kaldı? Uygulamaları yapma şansınız oldu mu?

## 6. Bilinçli Farkındalıkta Kişinin Algısı

En sevdiğiniz şarkıcının en sevdiğiniz şarkısını düşünün. Konser biletlerine verilen ücreti düşünün. O şarkıcının kalabalık bir saatte metro girişinde o şarkısını söylediğini hayal edin. Telaşla oradan oraya koşturan yolcular sizce şarkıyı fark ederler miydi? Siz fark eder miydiniz?

**Hayatımız içerisindeki koşturmaca, etrafımızda var olan mucizevi güzellikleri fark etmemizi engelleyebiliyor.**

Einstein: “Yaşamı sürdürmenin iki yolu vardır: Biri hiç mucize yok gibi, diğeryse her şey birer mucizeymiş gibi.” der.

### 2. Oturma Meditasyonu

**Dikkatinin başka bir şeye kaydığını fark etmek bile bilinçli farkındalıktır.**

**Dikkatini kontrol etme pratiği yaptıkça beynimizde kimyasal değişikliklerin meydana gelmeye başladığı araştırmalarca kanıtlanmıştır.**

Olanı olduğu gibi kabul etmek için öncelikle *ne* olduğunun farkında olmamız gerekiyor. Dolayısıyla dikkatimizi şimdi-ve-burada'ya yönlendirmeyi öğrenmeliyiz. Gün içerisinde ayıracağınız 10 dakika rahat bir zihinle hayatınıza bakmanız çok şey değiştirecektir. **Yaşam içerisinde deneyimlediğimiz şeyleri değiştiremeyiz, ancak onları nasıl deneyimlediğimizi / algımızı değiştirebiliriz. Ve bu büyük bir fark yaratır.**

**Yapalım:** 1) Oturma meditasyonu / Beden taraması x 6

2) Geçen haftaya benzer olarak, bu hafta da hoşumuza giden deneyimleri bilinçli farkındalıkla yaşamaya çalışalım. Birisi bize gülümsediğinde veya güneşi yüzümüzde hissettiğimizde durup o an'ı gerçekten fark edelim. Ne hissediyoruz? Nasıl hissediyoruz?

- Deneyimin hemen sonrasında hatırlatıcı birkaç not almanızda fayda var. Nasıl hissettiniz? Duyular, duygular ve düşünceler açısından fark ettiğiniz bir şeyler oldu mu?

## Figür 1. Oturma Meditasyonu



### 3. OTURUM-YOGAYA GİRİŞ

Bu oturumda, bilinçli farkındalıkla (mindful) yoga uygulamaları başlangıç düzeyinde öğretilecektir. Duyguların farkında olmak üzerine konuşulacak ve katılımcılardan hafta boyunca deneyimlediklerini fark ettikleri olumsuz olayların takibini yapmaları istenecektir: Olay neydi? Olay esnasında olumsuz duygularınızın farkında mıydınız? Bedeninizde neler hissettiniz? Modunuz, hisleriniz nasıldı?

Bu haftanın öğretileri:

- Bilinçli farkındalıkla (mindful) yoga uygulamaları

Hafta boyu karşılaşılan olumsuz deneyimlere bilinçli farkındalıkla yaklaşmak

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

- Nefes egzersizi.

**Konuşalım:** Geçen haftadan aklınızda neler kaldı? Uygulamaları yapma şansınız oldu mu?

Pratiğinizin bu noktasında, artık zihnimizin ne kadar çok çalıştığını fark etmişsinizdir. Geçmiş olayları tekrar tekrar oynatma, geleceğe dair beklentiler / korkular veya da mevcut an hakkında değerlendirmeler (bunu sevdim, bundan hoşlanmadım, bu ne zaman bitecek, vb.).

Meditasyonun amacının tüm düşüncelerden kurtulmak olduğunu varsayarsanız, bu gerçekleşmediğinde, kendinizi başarısız hissedebilirsiniz ya da meditasyon sizin için bir mücadeleye dönüşebilir. Oysa meditasyonda amacımız içsel ve dışsal süreçlerle çalışma becerisini kazanmaktır. **Zihin “kaslarımız” da beden kaslarımız gibi kullandıkça güçlenir.**

**İzleyelim:** “Samuray ve sinek” videosu.

- Mindful Yoga

“Meditasyona huzur ve gevşeme eşlik edebilir, ancak bu kavramlar eş anlamlı değildir.” Jon Kabat-Zinn

“Rahatlama meditasyonun bir sonucudur; uygulamanın kendisi değil.” Erik Wikstrom  
**Yoga**, beden ve zihnin iç içe geçmesidir. Duruşun çok önemli olduğunu şimdiye kadar öğrendik. Bedeninizi nasıl konumlandığınızı, doğrudan zihninize ve duygudurumunuza etki edebilmektedir. Vücut dilinizin farkında olmak, bir şeye karşı tutumunu değiştirmenize yardım edebilir.

Spordan farklı olarak, mindful yogada amacınız her pozisyonda bedeninizin, düşüncelerinizin ve bir bütün olarak kendinizin farkında olmaya odaklanın. Ve asla bedeninizi sınırları ötesinde zorlamayın.

**Uygulama:** 10 Mindful Yoga Hareketi

**Yapalım:**

1) Mindful Yoga veya oturma meditasyonu (haftada en az 6 kez)

Beden taraması (en az 1 kez)

2) Günün sonunda, uyumadan önce; o gün yaşadığınız ve hoşunuza gitmeyen bir olayı düşünün. Olayın büyük bir olay olmasına gerek yoktur. Örneğin, uzun bir kuyrukta beklemek zorunda kaldığınız için canınızın sıkılması bile olabilir.

Düşünülmesi gerekenler: Olay esnasında hissettiklerinizin farkında mıydınız? Bedeninizde neler hissediyordunuz o sırada? Duygunuz neydi? Bunları yazarken, ne gibi hisler, duygular fark ediyorsunuz?

Not: Eğer ki hiçbir olumsuz deneyim aklınıza gelmiyorsa, o halde zamanınızı bu gerçeği kutlamak için değerlendirin □

#### 4. OTURUM-STRES

Bu hafta Mindful yoga uygulamalarının ikinci evresi uygulamalı olarak öğretilecektir.

Ayrıca bilinçli farkındalıkla stresle başa çıkma yöntemleri hakkında konuşulacaktır.

Bu haftanın öğretileri:

- Dur- Nefes Al – Gözlemlen- Harekete Geç

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

- Nefes egzersizi.

**Konuşalım:** Geçen haftadan aklınızda neler kaldı? Uygulamaları yapma şansınız oldu mu?

Stres, “savaş ya da kaç” tepkisinin fiziksel olarak ifade etme şeklimizdir. İki tür stres vardır: anlık ve kronik stres.

Kronik stres, bedenimizde kimyasal değişimlere sebep olur. Zihinsel ve fiziksel birçok hastalığa sebep olmaktadır. Depresyon, uyku bozuklukları, cilt problemleri, baş ağrıları bunlardan sadece birkaçıdır. Yoğun strese karşı gevşeme egzersizleri veya sevdiğinizle zaman geçirmek iyi gelmektedir.

Uygulamalar:

**1- Dur- Nefes Al – Gözlemlen- Harekete Geç**

**2- Sandalye yogası**

**Yapalım:** 1) Sandalye yogası veya oturma meditasyonu (haftada en az 6 kez)

2) Dur- Nefes Al – Gözlemlen- Harekete Geç (her gün en az 1 kez)

### **Ara Değerlendirme Zamanı**

Şimdiye kadar beden taraması, oturma meditasyonu ve yoga öğrendik. Ayrıca, farkındalık, mindful yeme, olumlu/olumsuz duyguları fark etmek, dur-nefes al-gözlemlen-harekete geç uygulamalarını öğrendik.

Çalışmamızın başından bu yana fark ettiğiniz olumlu değişiklikler neler?

Henüz gerçekleşmediğini düşündüğünüz şeyler neler?

Burada yaptığınız çalışmalarla ilişkili hatırladığınız spesifik bir olay yaşadınız mı?

Olay neydi? Neler yaşadınız?

## **5. OTURUM-ZOR DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA**

Bu oturumda fiziksel acı ve zor duygularla başa çıkmada bilinçli farkındalık uygulamaları hakkında konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- Radikal Kabullenme
- Yönelme Egzersizi

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

- Nefes egzersizi.

**Konuşalım:** Bu oturuma kadar, uygulamalar esnasında bir zorluk ortaya çıktığında (dikkatimizi dağıtan bir duygu, düşünce veya his), bunu kabul ederek ilerledik ve amacımıza yönelik olarak dikkatimizi geri topladık. Bu oturumda yeni bir yaklaşımı deneyeceğiz. Buna göre, zorluk her ne ise, isteyerek ve bilerek ona “yönelme” ve

araştırmayı deneyeceğiz. Bu yöntem son derece etkili olmasına karşın, ilk başta zor gelebilir. İnsanın genellikle son istediği şey, bizi zorlayan faktörlere yönelmek ve odaklanmak oluyor. Oysa nazikçe ve bilinçli bir şekilde bunu denemenin çok faydalı olduğunu göreceksiniz.

Yönelme Egzersizi için kullanılan metin, aşağıdaki gibidir (Potter, 2017):

*“Dikkatinizi anda toplayın. Rahat bir pozisyonda oturun. Nefesinize odaklanın ve normal bir şekilde nefes alıp vermeye devam edin.*

*Kendinizi yeterince rahat hissettiğinizde duygunuza odaklanın. Onu nasıl adlandırırsınız? Öfke, korku, üzüntü? Diyelim ki öfke olsun. “Öfkeliyim” demek yerine şöyle söylemeyi deneyin: “İçimde öfkeli bir şey fark etmeye başladım.” veya “İçimde bu duyguya sahip bir yer keşfettim.” Şimdi bu duyguyu bedeninizin neresinde hissediyorsunuz anlamaya çalışın. Dikkatinizi oraya yönlendirin ve izin verin kalsın.*

*Şimdi tepkinizi yumuşatmayı deneyin. Normal bir şekilde nefes alıp verin. Bir çocuğa veya sevdiğiniz bir evcil hayvana nasıl yaklaşırsanız bu duyguya da öyle yaklaşmayı deneyin. Onun varlığını kabul etmeniz, onu istediğiniz anlamına gelmiyor; sadece varlığını tanıdığınızı gösteriyorsunuz.*

*Şimdi bu duyguyu itmeden, bastırmadan başka bir yöne gidebilirsiniz. Mutlu olduğunuz bir alanı veya sevdiğiniz birini düşünün. Geçmişte veya şu anda hayatınızda olduğu için mutlu olduğunuz herhangi bir şey...*

*Şimdi, ikisi için de alan açacak kadar dikkatinizi genişletin. Başladığınız zor duyguya da sizi mutlu eden şeylere de yer var. Biraz burada kalın*

*Hazır olduğunuzda dikkatinizi içinde bulunduğunuz odaya çevirin. Ne duyuyorsunuz, neler görüyorsunuz? Şimdi günlük aktivitelere devam edebilirsiniz.”*

- **Radikal Kabullenme**

Mohini, hayvanat bahçesinde yaşayan bir beyaz kaplandı. Yıllar boyu demir parmaklıklı çimentodan bir zemini olan 4 metre kare bir kafeste yaşadı. Tüm zamanını o daracık alanda ileri geri yürüyerek geçirirdi. Bir gün hayvanat bahçesinde ona geniş bir yaşam alanı oluşturdular. Bu alanda yeşil çimenler, ağaçlar, tepeler ve sebzeler vardı. Ama artık çok geçti. Mohini bu alana salınır salınmaz bir köşeye sığındı ve hayatının geri kalanını o köşede geçirdi. Mohini dört metre karelik bir alanda volta atmaya devam etti, ta ki o alandaki çimenler ölüp yok olana kadar.

Belki de hayatımızdaki en büyük trajedi özgürlüğün mümkün olmasına rağmen, ona ulaşma yeteneğinden mahrum büyümemizdir. En doğal hakkımız olanı kabul etmeyi

başaramayız. Her gün hayatımızı kısıtlayan iç sesimizi dinleyerek yaşamaya devam ederiz. Piyangoyu da kazansak, harika insanla da evlensek; yeterince iyi hissetmediğimiz sürece mutlu olamayız. Mohini'den farklı olarak, biz kendimiz için yarattığımız kafesleri fark etmeyi öğrenebiliriz. Kafesten çıkmak için ilk adım; kendimizle ve hayatımızla ilgili her şeyi tamamıyla kabullenmektir. Kabul etmenin anlamı olumsuz davranışları kabul etmek ve sürdürmek değildir. Bedenimizde olan bitenin farkında olmaktır.

Radikal kabullenme, otomatikleşmiş tepkilerimize karşı edinmemiz gereken bir alışkanlıktır. Örneğin bir yerimiz ağrıdığında, vücudumuzu kaparız. Kaslarımız kadar zihnimiz de aslında kasılır. Kendimizi düşünceler içinde kaybolmuş buluruz: “Bu ağrı ne kadar sürecek? Bunla ilgili ne yapmalıyım?” ya da “Kendine bakmayı bilmiyorsun. Yeterince spor yapsaydın böyle olmazdı.” gibi.

Radikal kabullenmenin birinci ayağı bilinçli farkındalıktır. Olanı olduğu gibi görmeden kabul edemeyiz.

İkinci ayağı ise şefkattir. Duygularımıza karşı direnmek yerine acımızı bir annenin çocuğunu tuttuğu gibi sarmalarız. Kendimizi yargılamak yerine, şefkat gösteririz.

**Yapalım:** Yönelme egzersizi x2 (ilk iki gün) + Oturma/Beden taraması/Yönelme x4

## 6. OTURUM-MINDFULNESS ve İLETİŞİM

Altıncı oturumda bilinçli farkındalıkla dinleme, empati-sempati ve etkin iletişim yolları hakkında konuşulacaktır. Bu haftanın öğretileri:

- Şiddetsiz İletişim
- Dağ Meditasyonu

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

- Nefes egzersizi.

**Konuşalım:** Hayatınızdaki stresli olayları düşündüğünüzde; hepsinde değilse bile, çoğunda diğer insanların da olduğunu görürsünüz. Bu oturumda, diğer insanlarla iletişimimizde daha mindful olmanın yolları hakkında konuşacağız.

*Bir ağacın büyüklüğü ve güzelliğini anlamak için;*

*Sessiz olmalısın ve ağacın gölgesinde dinlenmelisin.*

*Ağacın altında durmalısın.*

*O halde, herhangi birisini anlamak için, o kişiyi dinlemeli, sessiz olmalı ve onu olduğu gibi kabul etmelisin. Bir ağacın altında dinlenir gibi... (Tara Brach)*

### **Çatışma Çözme Stilleri (Savaşma / Kaçma / Donup kalma)**

Talepkar:

Benim istediğim önemli (Savaşma tepkisi). Ya benim dediğim gibi olur ya da hiç olmaz. Çatışmayı kendi ihtiyaçları çevresinde değerlendirir. Karşıdaki kişiyi düşünmez. Baskındır. “Kendi ihtiyaçlarımı seni hiçe saymak pahasına karşılarım”.

Uzlaşmacı/ boyun eğen:

Kibar ol. Senin istediğin önemli (Donma tepkisi). “Çatışma olmazsa küsüşme de olmaz.” Karşıdakini düşünür, kendisini düşünmez. “Kendi ihtiyaçlarım pahasına senin ihtiyaçlarını karşılarım.”

Geri çekilen:

Ortamdaki uzaklaşır (Kaçma tepkisi). “Umurumda değil, bununla uğraşamam.” Olayı yok sayar, bastırır. “Ne ben ne sen ihtiyaçlarımızı karşılayacağız.”

Çatışmayı çözmek için en yaygın olarak kullanılan yöntem ise orta yolda buluşmaktır: İkimiz de biraz verici olalım. Orta yolda buluşalım. Hem talep eder hem de vericidir.

OYSA başka bir yol daha var:

**BÜTÜNLEŞEN:** İkimiz de ihtiyaçlarımızı tamamen karşılayabiliriz. Bilinçli farkındalık ve davranışların (beden dili, ses tonu) / duyguların/ ihtiyaçların (hem senin hem benim) araştırılması yeterli. Bu süreç çizgisel değil, döngüsel. Kesinlikle yaratıcılık gerekmektedir. Üç adımdan oluşmaktadır:

- 1) İki tarafın da ihtiyaçlarının tanınması ve kabul edilmesi,
- 2) Karşı tarafın niyetinin ve kök hedeflerinin keşfedilmesi ve anlaşılması,
- 3) İki tarafın da ihtiyaçlarını ve kök hedeflerini karşılamak adına karşılıklı keşifle ortak çözümlerin bulunması.

**ŞİDDETSİZ İLETİŞİM** (Marshall Rosenberg’in Şiddetsiz İletişim: Bir yaşam dili adlı eserinden uyarlanmıştır)

İnsanlığın doğal yapısı şefkate yatkındır. Kalpten vermeye ve almaya karşın içimizde bir coşku kendiliğinden vardır. O halde;

Bizi kendi özümüzden uzaklaştırıp şiddet içeren eylemlere iten ne?

En zorlayıcı durumlarda bile, bu özüne sadık kalan insanların sırrı ne?

**KELİMELERİN GÜCÜ.** Yaşam içerisinde etiketlerle, yargılarla dolu konuşmaya itiliyoruz. Bunu değiştirmek elimizde.

Kendi özümüzle bağ kurmamız için Şiddetsiz İletişim bize yeni bir yol öğretiyor. Kendimizi ifade etmenin ve diğer insanları dinlemenin farklı bir yolu. Alışık olduğumuz tepkileri vermek yerine, o anda ne hissettiğimiz, algıladığımız ve istediğimizden yola çıkarak kelimelerimizi farkındalıkla seçtiğimiz bir yol... Kendimizi dürüstçe ve net bir şekilde ifade etmeliyiz. Aynı zamanda, karşımızdaki insanı saygıyla ve empatiyle dinlemeliyiz. Bizi etkileyen davranışları ve koşulları gözlemleyerek başlayalım.

Şiddetsiz iletişimin dört adımı:

- 1) Öncelikle karşınızdakinin söylediği ya da yaptığı şeyin sizi/hayatınızı nasıl etkilediğini gözlemleyin. Yargısız olmaya çalışın. <<DAVRANIŞ>>
- 2) Sonrasında, bu davranış karşısında nasıl hissettiğinizi ifade edin: Kırıldınız mı? Korktunuz, eğlendiniz ya da rahatsız mı oldunuz? <<DUYGU>>
- 3) Son olarak, tanımladığımız hislere hangi ihtiyacınız eşlik ediyor, belirtin. <<İHTİYAÇ>>
- 4) Bu üç adımı çok net ve belirli bir taleple bitirmeliyiz. Karşı taraf ihtiyacımız doğrultusunda bizi desteklemek için ne yapabilir, bunu tariflemeliyiz. <<TALEP>>

Örneğin, grup sorumlusu size şöyle diyebilir: “Ayşe, odanda yerde bıraktığın kıyafetleri gördüğüm zaman rahatsız hissediyorum. Çünkü oda arkadaşınla ortak kullandığınız ortamın daha düzenli olmasına ihtiyacım var. Kıyafetlerini çıkardıktan sonra dolabına ya da kirli sepetine koyabilir misin?”

**Eşli olarak deneyelim.**

**Dağ Meditasyonu**

Dağ meditasyon metni (Potter, 2017):

*“Bu meditasyon, bir sandalyede ya da yerde oturularak gerçekleştirilmelidir. Sandalyeye ya da oturduğunuz mindere değen yerlerinizi hissedin. Sabit ve desteklendiğiniz bir pozisyon bulmaya çalışın. Bedeninizin üst kısmı dengede; omuzlarınız ve kalçalarınız rahat... Ellerinizi kucağınıza veya dizlerinize serbestçe bırakın. Kollarınız kendi ağırlığıyla düşsün, tıpkı ağır bir perde gibi... Şimdi dikkatinizi bedeninizde gezdirin; ayaklarınız, kalçalarınız, alt bedeniniz üst bedeniniz, kollarınız, omuzlarınız, boynunuz, kafanız... Hazır olduğunuzda gözlerinizi kapayın ve dikkatinizi nefesinize yönlendirin. Nefes alıp verdikçe hissettiklerinize... Doğal akışında nefes alıp verin, düzenlemeye veya değiştirmeye çalışmadan. Rahatça ve doğal bir şekilde nefesiniz aksın gitsin, kendi ritminde. Yapmanız gereken hiçbir şey*

yok. Bedeninize izin verin, gururla, bir bütün olma hissiyle, tam şu anda...> (uzun bir sessizlik) <

Burada oturdukça, zihninizde daha önce gördüğünüz ya da sadece hayal ettiğiniz olabilecek en heybetli dağı canlandırın. Dağın zihninizde gittikçe daha da netleşmesine izin verin. Görsel bir imge olarak belirmiyorsa bile; şeklini, tepelerini, geniş köklerini, kıvrımlarını hissetmeye çalışın. Ne kadar devasa, durağan, güzel olduğunu fark edin. >(sessizlik)<

Belki de dağınızın tepesinde karlar ve aşağı kadar uzanan ağaçlar vardır. Ya da kayalıklıdır. Şelaleler, akıp giden dereler olabilir. Tek bir zirvesi ya da birden fazla tepesi olabilir. Gözlemleyin, özelliklerini not alın ve hazır hissettiğinizde bedeninizle dağı bir bütün haline getirmeyi deneyin. Oturduğunuz yerde, dağınızın büyüklüğünü ve dinginliği paylaşın. Dağın kendisi olun. Oturur pozisyonda yere kök salın, başınız dağın tepesi olsun, bedeninizle desteklensin. Kollarınız ve omuzlarınız dağın cepheleri olsun; kalçalarınız ve bacaklarınız sandalyeye ya da mindere kök salmış sağlam zemini... Omurganızın sizi dikleştirdiğini hissedin. Oturmaya devam ederken, aldığınız her nefesle, nefes alan dağa biraz daha dönüşün. Canlı, ancak dingin, tam olarak siz neyseniz o, kelimelere ve düşüncelere gerek olmadan... Merkezde, hareketsiz bir var oluş...

Oturmaya devam ederken, güneş gökyüzünde yer değiştirirken dağın sabitliğinde ışığın, renklerin ve gölgelerin nasıl yer değiştirdiğini fark edin. Dağın yüzeyindeki hareketleri fark edin, akıp giden dereler, eriyen karlar, bitkiler ve vahşi yaşam... Dağ durdukça geceyle gündüzün birbirini takip ettiğini... Isıtan parlak güneş ve ardından gelen serin, yıldızlı gece. Tüm bunlar olurken, dağ sadece durur. Her dakika değişimi deneyimler. Sürekli olarak değişir, ama sadece kendisi kalır. Mevsimler birbiri ardı gelirken, hava her an değişirken sabit kalır sakinlikle... Yazın kar yoktur, sonbaharda dağ ateş renkli bir palto giymiş gibidir, kışın kardan ve buzdan bir battaniye alır üstüne. Her mevsimde kendisini bulutlu, yağmurlu, sisli veya karanlık bir havanın içinde bulabilir. İnsanlar gelip dağın güzelliğini görmek isteyebilir ya da “dağa gitmek için çok rüzgârlı/yağmurlu/karanlık” diyebilir. Bunların hiçbiri dağ için önemli değildir, o kendisi olarak kalmaya devam eder. Bulutlar gelip gidebilir, turistler sevebilir ya da sevmeyebilir. Dağın muhteşemliği ve güzelliği insanların görüp görmemesinden, güneşli ya da bulutlu günlerden, kaynayan ya da donduran havadan, gündüzden ya da geceden hiç etkilenmez. Kendisi olarak durmaya devam

eder. İlkbahar gelir, ağaçlar yapraklanır, çiçekler açar, kuşlar dallarda yeniden şarkı söylemeye başlar. Dereler, eriyen kar sularıyla taşar. Dağ dinginliğini sürdürür.

Benzer bir şekilde, meditasyon yaparken bir de dağı deneyimlemeyi öğreniriz. Merkezimize sadık kalıp, hayatımızda değişen her şeyin ortasında dinginliğimize sahip çıkabiliriz. Yaşamımız boyu, zihnimizin, bedenimizin ve dış dünyanın değişimine tanık oluruz. Aydınlık ve karanlık, hareketlilik ve pasiflik dönemlerimiz olur. Kendi bedenimizde, zihnimizde veya dış dünyada fırtınalar yaşadığımız, soğuktan ve yağmurdan etkilendiğimiz kadar neşe ve coşkuyla kaplandığımız da olur.

Meditasyon aracılığıyla dağa dönüşerek biz de onun gücüyle ve dengesiyle durabiliriz. Onun enerjisini kendi enerjimizi desteklemek için kullanabiliriz. Kendi düşünce ve duygularımızı, zihnimizi meşgul eden şeyleri, duygusal fırtınalarımızı, krizlerimizi ve hatta başımıza gelen şeyleri hava durumuyla dağ ilişkisi üzerinden görebiliriz. Tüm olanları çok kişisel algılama eğiliminde oluruz genellikle. Oysa tıpkı hava durumu gibi, olanlar doğası gereği son derece kişisel olmayan bir yapıya sahiptir. Hayatımızın hava durumu da yok sayılmamalı ve farkındalıkla kabul edilmeli. Bu şekilde yaklaştığımızda, daha derin bir sessizlikle ve bilgelikle durabiliriz. Dağ izin verdiği ölçüde bize bunu öğretecektir. O halde, otururken bir şekilde dağın dinginliğini kendinizde hissedebildiyseniz, bu hissi zaman zaman kendi pratiğinizde kullanmak faydalı olabilir. Gerçek dinginlikle ve farkındalıkla oturmanın aslında ne demek olduğunu size hatırlatabilir. Şimdi bir süre dağ olarak oturmaya devam edin ve hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.”

[Meditasyon metni Kabat-Zinn'in Dağ Meditasyonundan uyarlanmış olup <http://www.mindfulnessstapes.com> adresinde İngilizce versiyonu mevcuttur.]

**Yapalım:** Beden taraması, yoga, oturma meditasyonu, dağ meditasyonu x 6. (En az 1 kere dağ meditasyonu olacak şekilde)

## 7. OTURUM-MINDFULNESS ve ŞEFKAT

Bu oturumda şefkat ve öz-şefkat kavramları hakkında konuşulacak, bu doğrultuda gündelik hayatta uygulanabilecek şefkat uygulamaları öğretilecektir. Bu haftanın öğretileri:

- Şefkat Meditasyonu

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

- Nefes egzersizi.

## **Konuşalım:**

Program boyunca şefkatin, özellikle kendimize duymamız gereken şefkatin, ne kadar önemli bir faktör olduğunu gördük. Belki de bu programın en önemlisiydi bu. Bu oturumda şefkat ve özşefkat konusunu detaylı olarak ele alacağız.

## **Şefkat Meditasyonu**

Şefkat Meditasyonu metni şu şekilde oluşturulmuştur (Potter, 2017):

*“Koltuğunuzda rahat bir konum alın ve tam şu anda içinde bulunduğunuz duyguların, hislerin farkında olun. Hazır olduğunuzda dikkatinizi bedeninizde gezdirin; ayaklarınız, bacaklarınız, kalçalar, bedeninizin alt bölümü, üst bölümü, kollarınız, omuzlarınız, boynunuz, kafanız... Nefesinize odaklanın. Buradasınız. Hayattasınız. Bir bütünsünüz.*

*Hazır olduğunuzda gözünüzün önüne tanıdığınız, sizi seven ve size karşı hep nazik olun birini getirin. Sizde sıcak, sevgi dolu duygular uyandıran birini... Bu kişi arkadaşınız, aile üyeniz, öğretmeniniz, sevgiliniz olabilir... Size iyi davranan, sizi güvende hissettiren, sizi ne kadar önemseydiğini hissettiğiniz birisi. Bu kişi geçmişinizde tanıdığınız biri ya da halen hayatınızda olan biri olabilir. Eğer böyle birisi aklınıza gelmiyorsa size ilham veren birisini de seçebilirsiniz. Ona şöyle deyin: Hep mutlu ve sağlıklı ol. (Dileklerinizi duyduğunu hayal edin.) Sevgi, sıcaklık ve güzel duygular seninle olsun. Zararlardan korun, korkular senden uzak olsun. Hayat dolu, neşeli ol. İç huzuru tat. (Bu noktada içinizden gelen başka iyi dilekler varsa, onları da ekleyin)*

*Şimdi birkaç dakika durun ve bu dileklerde bulunmak size nasıl hissettirdi fark edin. Hazır hissettiğinizde bu kişinin aynı dilekleri sizin için dilediğini hayal edin:*

*Hep mutlu ve sağlıklı ol. (Dileklerinizi duyduğunu hayal edin.) Sevgi, sıcaklık ve güzel duygular seninle olsun. Zararlardan korun, korkular senden uzak olsun. Hayat dolu, neşeli ol. İç huzuru tat. (Bu noktada içinizden gelen başka iyi dilekler varsa, onları da ekleyin)*

*Bu kelimelerin anlamını hissedin. Şu an böyle hissetmiyor olsanız bile, bilin ki o kişi bunları sizin için diliyor. Şimdi kendiniz için aynı dileklerde bulunmayı deneyin. İçinizden tekrar edin:*

*Hep mutlu ve sağlıklı olayım. Sevgi, sıcaklık ve güzel duygular benimle olsun. Zararlardan korunayım, korkular benden uzak olsun. Hayat dolu, neşeli olayım. İç huzuru tadayım.*

*Bir çocuk, sevdiğiniz bir evcil hayvan veya yakın bir arkadaş için bu dileklerde bulunmak kolay olabilir. Bu dilekleri kendi kelimelerinizle iletebilirsiniz:*

*Hep mutlu ve sağlıklı ol. Sevgi, sıcaklık ve güzel duygular seninle olsun. Zararlardan korun, korkular senden uzak olsun. Hayat dolu, neşeli ol. İç huzuru tat.*

*Bu dilekleri hayatınızdaki tüm insanlara yönlendirebilirsiniz. Hatta sadece uzaktan tanıdığınız insanlara da yönlendirin. Marketteki kasiyer, komşularınız gibi. Hatta yeterince hazır ve güvende hissediyorsanız, bu dilekleri sizin için zorluk çıkartan kişilere de yöneltin. Bunu yapmak belki de şunu hatırlatacak; tıpkı sizin gibi, onların da mutluluk, sağlık, sevgi, sıcaklık ve güzel duygulara ihtiyacı var. Tıpkı sizin gibi, onlar da ellerinden geleni yapıyorlar aslında. Eğer mümkünse onlar için de söyleyin: Hep mutlu ve sağlıklı ol. (Dileklerinizi duyduğunu hayal edin.) Sevgi, sıcaklık ve güzel duygular seninle olsun. Zararlardan korun, korkular senden uzak olsun. Hayat dolu, neşeli ol. İç huzuru tat. (Bu noktada içinizden gelen başka iyi dilekler varsa, onları da ekleyin)*

*Bu uygulamada, sizi zorlayan bazı kısımlar olmuşsa bile bilin ki canlılığınızın artmasına, diğer insanlarla aranızdaki bağın güçlenmesine yardımcı oldu. Hazır olduğunuzda kendinize dönün. Otururken bedeninizdeki hisleri fark edin. Ayaklarınız yere değiyor, elleriniz serbestçe yanlarınızda veya dizlerinizde... Nefesinize dönün. Nefesiniz bedeninize hayat getiriyor, tıpkı iyi dileklerinizin çevrenizdeki insanlara etkisi gibi.”*

Özşefkati artırmak için yapabilecekleriniz:

- 1) Kendinize bir mektup yazın. Sizi seven bir arkadaşınız olsa size ne derdi? Yazdığımız mektubu okuyun.
- 2) Kendinizi eleştirdiğiniz bir an tespit edin. Ve iç sesiniz size neler söylüyorsa yazın. Sonra şunu düşünün: bu kelimeleri, sevdiğiniz bir arkadaşınıza söyler miydiniz?
- 3) Kendinize olumlu bir hatırlatıcı bulun. Zor bir zamandan geçerken bu hatırlatıcıyı kullanın. Buna bir örnek olarak: “Şu an zor bir şey yaşıyorum. Kendime karşı nazik ve şefkatli olabilirim. Şu an buna ihtiyacım var.”

**Yapalım:** Beden taraması + Oturma Meditasyonu / Yoga x 6 (en az 1 kere Şefkat Meditasyonu olacak şekilde)

Günde en az 1 kere yap: rutin bir etkinliği farkındalıkla yapma / mindful yeme / dur-düşün..., yönelme)

## 8. OTURUM-KENDİ PRATIĞİNİ OLUŞTURMAK

### KAPANIŞ

Programın son oturumunda, başlangıçtan bu yana neler öğrenildiği üzerine konuşulacaktır. Bu oturumda vurgulanmak istenen “sürdürülebilirlik” olacaktır. Öğrenilen uygulamaların içselleştirilmesinin ve sürekliliğinin önemi hakkında konuşulacaktır. Bu final oturumunda programın bitişi ve bilinçli farkında bir hayatın başlangıcı kutlanarak vedalaşılacak ve kapanış gerçekleştirilecektir.

**Hatırlayalım:** Grup Kuralları

Nefes egzersizi.

**Konuşalım:**

**Düşünme zamanı...**

Programın son aşamasına geldik. Eğer oturumlar arasındaki ödevleri de yapmaya devam ettiyseniz çok yol katettiğinizi söyleyebiliriz! Gösterdiğiniz katılım sonucu, hayatınızda bazı şeyler şimdiye kadar değişmiş olabilir. O halde şunu sormanın tam zamanı: ***Başladığınızdan bu yana, kendinizde ne gibi değişiklikler gözlemlediniz?***

Bu değişiklikler, başta beklediğinizden farklı olabilir. Çok büyük değişiklikler olmayabilir de. Zor bir anınızda kendinize biraz daha anlayışlı olmanız da önemli bir değişikliktir.

***Kendi pratiğinizi oluşturmak***

Bu hafta için sizi bekleyen bir ödev olmayacak. Bu programın son oturumunun başlangıcı var ama aslında bir sonu yok. Bu program şimdiye kadar sizin için faydalı olduysa, şu soruyu düşünmek isteyebilirsiniz: **Bundan sonra mindfulness uygulamalarını kendi hayatınızda nasıl sürdüreceksiniz?**

Günlük uygulama önerileri:

1. Mindfulness için güzel bir başlangıç noktası, bedenimizdir.
2. Nefesinizle dost olmak iyi bir fikir olabilir. Onsuz yapamayacağınız için ve zihinsel durumumuzu doğrudan etkilediğini için.
3. Zaman zaman, nefesinize odaklanmayı deneyin.
4. Nefes hissinin nerede olduğunu tespit edin ve tam farkındalıkla nefes dalgalarında sörf yapın.
5. Uyandıktan sonra birkaç dakika yatakta uzanmaya devam edin. Soluk alışverişinize odaklanın.

6. Farkındalığınızı nefesinizden başlayarak genişletin ve tüm bedeninize yayılmasına izin verin.
7. Bedeninizde duyumsadığınız hislerin farkında olmak için mümkün olduğunca çabalayın.
8. Bir iki dakika için bile olsa, sadece nefesinize odaklanın ve dinlenin.
9. Zihninizin düşünceler arasında savrulduğunu fark ederseniz kendinize hatırlatın; zihin böyle bir şey... Kendinizi yargılamayın.
10. Sadece zihninizi nereye gitmiş fark etmeyi deneyin. Bu da farkındalığın bir parçası.
11. Onuncu adımı milyonlarca kez tekrar edin. □
12. Düşüncelerin akışına kapılıp gelecekte (kaygılar, planlamalar) veya geçmişte (hatıralar, suçlamalar) takılmak ve acı duygular hissetmek çok basit.
13. Tüm bunları durdurmaya çalışmaya gerek yok. Fark ettiğinizde zaten akıntıya kapılmak yerine daha dingin olacaksınız.
14. Uyandıktan sonra veya uyumadan hemen önce, birkaç dakika bu yöntemle bilinçli farkındalığınızı artırabilirsiniz.

Meditasyonu derinleştirin:

1. Asıl meditasyon, hayatınızı ne şekilde yaşadığınızdır. 2. Dolu yaşanan bir hayat için, anda olmalısınız. 3. Anda olmak için, bilinçli olarak dikkatinizi tam o dakikaya çağırabilirsiniz. To be present, it helps to purposefully bring awareness to your moments – otherwise you may miss many of them. 4. Bunu, mevcut an'a bilinçli olarak dikkat ederek yapabilirsiniz. 5. Bunun için kendinize şefkat duymalısınız. 6. İyi ya da kötü, şimdiki an hayatta olduğumuz tek andır, unutmayın. O yüzden kendimize iyi davranmak için neye ihtiyacımız varsa onu yapmak için doğrun an şimdiki andır. 7. Yani, mevcut anla sevgi dolu bir ilişkinizin olması önemlidir. 8. Kendinizle bu şekilde arkadaşlık kurmak hayatınızın macerası olacaktır. Ve sizi güçlendirecektir. 9. Birkaç hafta denemeye devam edin. Zaman geçtikçe daha da benimseyeceksiniz.

## EK 7. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 06/08/2019-E.3219



Sayı : 20292139-050.01.04  
Konu : Etik Kurul Kararları

**Sayın İrmak ARSLAN**  
Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Doktora Programı Öğrencisi

Kurulumuz 31.07.2019 tarihinde toplanarak, "Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışmalarının Yaşam Doyumu, Stres ve Umut Düzeylerine Etkisi: Bir Çocuk Evleri Sitesi Örneği" başlıklı araştırmanızda kullanmak üzere kurula sunmuş olduğunuz Etik Kurul Başvuru Formunuzu onaylayarak imza altına almıştır. Araştırmanızın Etik Kurul Onay Formu ekte yer almaktadır. Bilgilerinizi rica ederim.

**e-İmzalıdır**  
Prof. Dr. Nasuh USLU  
Kurul Başkanı

Ek:Etik Kurul Onay Formu (3 sayfa)

05/08/2019 Yönetici Asistanı

: Zeyneb Funda TEZ

### Mevcut Elektronik İmzalar


Evrak Doğrulamak İçin: <https://ehys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/C8FDL>  
NASUH USLU (Etik Kurulu Başkanlığı - Kurul Başkanı) 06/08/2019 09:19

Adres :Halkalı Caddesi No: 2 Küçükçekmece/İstanbul  
Telefon No : 444 97 98 Faks No: +90 (212) 693 82 29  
E-Posta : bilgi@izu.edu.tr İnternet Adresi: www.izu.edu.tr  
Kep : izu@hs01.kep.tr

Ayrıntılı Bilgi : Zeyneb Funda TEZ  
Unvan : Yönetici Asistanı  
Tel : 2126929606



31.07.2019 tarihli ve 2019/07 sayılı Etik Kurulu Kararı ektir.

 <b>Istanbul Zaim Üniversitesi</b>	<b>İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU</b>														
<b>ARAŞTIRMA ETİK KURUL ONAY FORMU</b>															
<b>Tarih:</b>	31.07.2019														
<b>Sayı:</b>	2019/07														
<b>Ekler:</b>	EK 1: Başvuru Dilekçesi EK 2: Etik Davranış Beyan Formu EK 3: Etik Kurul Başvuru Formu EK 4: Anketler (5 sayfa)														
<b>Yer:</b>	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rektörlüğü														
<b>İlgi:</b>	Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün 30.07.2019 tarihli ve 4094 sayılı yazısı														
<b>Katılımcılar:</b>	<table><tr><td>1. Prof. Dr. Nasuh USLU</td><td>Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı</td></tr><tr><td>2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU</td><td>Üye/Öğretim Üyesi</td></tr><tr><td>4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ</td><td>Üye/Dekan V.</td></tr><tr><td>5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA</td><td>Üye/Müdür V.</td></tr><tr><td>6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOGURTÇU</td><td>Üye/Öğretim Üyesi</td></tr><tr><td>7. Bilal ŞAMAT</td><td>Üye/Hukuk Müşaviri</td></tr></table>	1. Prof. Dr. Nasuh USLU	Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı	2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ	Üye/Dekan V.	3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU	Üye/Öğretim Üyesi	4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ	Üye/Dekan V.	5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA	Üye/Müdür V.	6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOGURTÇU	Üye/Öğretim Üyesi	7. Bilal ŞAMAT	Üye/Hukuk Müşaviri
1. Prof. Dr. Nasuh USLU	Kurul Başkanı/Rektör Yardımcısı														
2. Prof. Dr. Mehmet Emin KÖKTAŞ	Üye/Dekan V.														
3. Prof. Dr. Mehmet KUTLU	Üye/Öğretim Üyesi														
4. Prof. Dr. Mustafa ATEŞ	Üye/Dekan V.														
5. Prof. Dr. Ömer ÇAHA	Üye/Müdür V.														
6. Prof. Dr. Yahya Kemal YOGURTÇU	Üye/Öğretim Üyesi														
7. Bilal ŞAMAT	Üye/Hukuk Müşaviri														
Planlanan araştırma önerisi özeti aşağıdaki gibidir.															
<b>Araştırmanın Niteliği:</b>	Doktora Tezi														
<b>Araştırmanın Başlığı:</b>	Bilinçli Farkındalık Temelli Grup Çalışmalarının Yaşam Doyumu, Stres ve Umudun Düzeylerine Etkisi: Bir Çocuk Evleri Sitesi Örneği														
<b>Araştırmacılar ve adres bilgisi:</b>	İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı Doktora Programı Öğrencisi İrmak ARSLAN psk.irmak.arslan@gmail.com (534)3645986														
<b>Araştırmanın Süresi (ay):</b>	Araştırma için hedeflenen süre 24 (yirmi dört) aydır.														
<b>Araştırmanın Amacı:</b>	<p>Gelişimsel dönemlerden biri olan ergenlikle birlikte, kişide pek çok sorun ortaya çıkabilmektedir. Bireyin dayanıklılık düzeyi, başa çıkma becerileri gibi sahip olduğu potansiyelin artırılması; yüksek yaşam kalitesi, psikolojik iyilik hali, bedensel ve sosyal sağlıkta artış gibi sonuçlar doğurmaktadır. Bu noktada, bilinçli farkındalık uygulamalarının var olan iyilik halini koruyucu bir rol oynaması, desteklenme ihtiyacı bulunan alanlardaysa iyileşmeye yardımcı olması beklenmektedir.</p> <p>Sosyal çalışmacının gruplar düzeyindeki görevlerinden biri de çeşitli önleyici ve güçlendirici programlar geliştirmek ve topluma katkıda bulunmaktır. Yapılan alanyazın incelemesinde, mevcut durumda Türkiye kapsamında gençlere ve özel olarak kurum bakımındaki ergenlere yönelik Bilinçli Farkındalık temelli bir programın henüz oluşturulmadığı, uygulanmadığı ve dolayısıyla olası iyileştirme</p>														

31.07.2019 tarihli ve 2019/07 sayılı Etik Kurulu Kararı ekidir.

	<p>etkisinin değerlendirilmediği görülmektedir. Bu çalışma; psikolojik iyilik açısından bir gereklilik olan an'ın yapılandırılması, olumlu duygu ve hislerin beslenmesi ve olumsuz duygularla başa çıkmada yardımcı olması açısından Bilinçli Farkındalık öğretilerini temel alan ve Türkçe'ye uyarlanmış bir program sunmayı hedeflemektedir. Bu sayede mevcut araştırmanın sosyal hizmet alanına gerek akademik gerek uygulama kapsamında katkıda bulunması amaçlanmaktadır.</p>
<b>Araştırma Etiği:</b>	<p>Araştırmaya Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Genel Müdürlüğünden ve araştırmanın gerçekleşeceği kuruluşlardan gerekli izinler alınarak başlanacaktır. Çalışmanın bilimsel araştırma için veri toplamayı amaçladığı, çalışma sonuçlarının sadece bilimsel amaçlarla kullanılacağı, çalışmanın sonuçlarının katılımcıların aleyhine olacak şekilde kullanılmayacağı, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı, cevapların tamamen gizli tutulacağı, çalışmaya katılanların kimliklerini açık edici davranışlardan kaçınılacağı ve çalışmaya katılanların katılım sırasında herhangi bir nedenle rahatsızlık hissetmeleri durumunda istedikleri zaman katılımlarını sona erdirebilecekleri bilgileri, uygulanacak anketlerin başında yer almaktadır.</p>
<b>Araştırmada Kullanılacak Ölçme Araçları (adları):</b>	<p>Araştırma kapsamında Yaşam Doyumu Ölçeği, Genel Sağlık Anketi-12, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılacaktır.</p>
<b>Araştırmaya Katılacak Örneklem Sayısı, Örneklem Nereden ve Nasıl Seçileceği:</b>	<p>Araştırmanın İstanbul ili Avrupa yakasında Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğüne bağlı bir çocuk evleri sitesinde ön-test son-test, kontrol gruplu seçkisiz desene yapılması planlanmaktadır. Çalışma evrenini, araştırma tarihleri arasında kurumda bulunan erkek çocuklardan; zihinsel engeli olmayan, soruları bağımsız olarak yanıtlayabilen bireyler oluşturmaktadır. Örneklem, bireylerin tesadüfi şekilde kontrol veya deney grubuna dahil edilmesi şeklinde oluşturulacaktır. Kontrol grubunun 20, deney grubunun ise 30 çocuktan oluşması planlanmaktadır.</p> <p>Yapılacak olan grup oturumları öncesi, araştırmaya gönüllü olan bireylerden araştırmaya konu olan değişkenlere yönelik ölçekleri doldurmaları istenecek ve sonuncu oturum sonrasında aynı ölçümler yeniden alınacaktır. Kontrol grubu olarak çocuk evleri sitesinde kalmakta olan ve sosyo-demografik denklığı bulunan gençlerden eş zamanlı olarak ölçekleri doldurmaları istenecektir.</p>



T.C.  
AİLE, ÇALIŞMA VE SOSYAL HİZMETLER BAKANLIĞI  
Eğitim ve Yayın Dairesi Başkanlığı

Sayı : 94952863-605.01-E. 10  
Konu : Bilimsel Araştırma Talepleri

06/11/2019

BAKANLIK MAKAMINA

Ekli çizelgede detaylı bilgileri bulunan ve ilgili Genel Müdürlükler tarafından uygun görülen bilimsel araştırma taleplerinin, ilgili Birim koordinesinde, gözetim ve denetiminde, günlük işleyişi aksatmadan, araştırmaya katılanların kişilik hakları ve güvenlikleri gözetilerek, ses-görüntü kaydı alınmaksızın, iş akışını aksatmayacak şekilde gönüllülük ve gizlilik esasları çerçevesinde, araştırma sonuçlarının herhangi bir yerde yayınlanmadan önce Bakanlığımızdan izin alınması ve araştırma bitiminde bir örneğinin Başkanlığımıza gönderilmesi koşulları ile gerçekleştirilmesi hususlarını;  
Olurlarınıza arz ederim.



This is to certify that

**Irmak Arslan**

on April 4 2019

successfully completed the eight-week MBSR course  
[ including approximately 50 hrs of instruction, reading, and practice ]

# **Mindfulness-Based Stress Reduction**

## ÖZGEÇMİŞ

Irmak ATAK

### A. EĞİTİM

Doktora: İZÜ, Sosyal Hizmet, 2021, İstanbul

Yüksek Lisans: Okan Üniversitesi, Sağlık Odaklı Klinik Psikoloji, 2013, İstanbul

Lisans: Boğaziçi Üniversitesi, Psikoloji, 2009, İstanbul

### B. AKADEMİK DENEYİM

2016 – 2017 AREL Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Misafir Öğretim Üyesi

### C. İLGİ ALANLARI

Yoga, Meditasyon, Tiyatro

### D. YAYINLARI

Artan, T., Karaman, M., Atak, I., & Cebeci, F. (2020). COVID-19 Salgınına Yönelik Algı ve Tutumları Değerlendirme Ölçeği'nin Değerlendirilmesi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 4(2), 33-39.

Artan, T., Atak, I., Karaman, M., & Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) Salgınında Sosyodemografik Özellikler, Psikolojik Sağlık ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 15(6).

Arslan, I., & Bektaş H. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Ölçülmesi. *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, ss.767-784.

Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (2), 73-86.

Koçak, O., & Arslan, I. (2018). Çocuk Destek Merkezlerinde Kalan Ergenlerde Psikolojik İyilik ve Algılanan Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7 (19), 609-621.

- Arslan, I., & Bektaş, H. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Alan Araştırması. Uluslararası Ekonomi, Finans ve Ekonometri Sempozyumu 2018, 6-7 Aralık, Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi, Sözel Bildiri.
- Çelik, R., & Arslan, I. (2018). Göç ve İşsizlik Arasındaki İlişki: Ampirik Bir Uygulama. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 74, 65-75.
- Arslan, I. (2018). Yetişkin Bağlanma Stilleri ve Romantik İlişki Türleri Arasındaki İlişki. Sosyal Hizmet Kongresi 2018, 11-12 Mayıs, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sözel Bildiri.
- Koçak, O., & Arslan, I. (2018). Yurttan kalan ergenlerde psikolojik iyilik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. Sosyal Hizmet Kongresi 2018, 11-12 Mayıs, İstanbul Aydın Üniversitesi, Sözel Bildiri.
- Dedecan, I. (2015). Berlin Disseksüalite Programının Türkiye'ye Uyarlanması Açısından Değerlendirilmesi. 21. Ulusal Sosyal Psikiyatri Kongresi, 10-13 Eylül, Çanakkale, Poster Bildiri.
- Dedecan, I., & Cankardaş, S. (2015). Sexsomnia Studies in Turkey: A Literature Review. 14th European Psychology Congress, 7 – 10 Jul 2015, Milano, Italy, Oral Presentation.
- Dedecan, I., & Dünder, S. (2015). Madde kullanımı riskli davranışların neresinde? Bir sıralama araştırmasının ön bulguları, 9. Ulusal Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi, 10-12 Aralık, Edirne, Poster Bildiri.
- Krespi, M. R., & Arslan, I. (2014). Multidimensional Health Locus Of Control Scale C Form: A Reliability and Validity Study, *Journal of Psychological Counseling and Education*, 1(1), 45-67.
- Arslan, I. (2013). Çok Boyutlu Sağlık Denetim Odağı Ölçeği C Formu: Türkiye Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi.
- Arslan, I., & Krespi M. R. (2013). "Multidimensional Health Locus Of Control Scale C Form: Turkish Adaptation Study" Poster Presentation, European Congress Of Psychology, Stockholm.
- Arslan, I., & Dikmelik, E. (2008). Blocking effect and second-order conditioning in Japanese male quails. Unpublished manuscript, Boğaziçi University, İstanbul.

Arslan, I. (2008). “Erkek Japon Bıldırcınlarında İkincil Koşullanma ve Bloklama Etkisi” XIII. Ulusal Psikoloji Öğrencileri Kongresi, Sözel bildiri,10-13 Temmuz, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

