



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Zeynep Ayça TERZİOĞLU

FARKINDALIK TEMELLİ EGZERSİZ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ  
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı  
Doktora Tezi

Antalya, 2022



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Zeynep Ayça TERZİOĞLU

FARKINDALIK TEMELLİ EGZERSİZ PROGRAMININ ÜNİVERSİTE  
ÖĞRENCİLERİNİN PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNDEKİ  
ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Danışman

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ

İkinci Danışman

Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Doktora Tezi

Antalya, 2022

**T.C.**  
**Akdeniz Üniversitesi**  
**Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,**

Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Doktora Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan	: Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA	(İmza)
Üye (Danışmanı)	: Prof. Dr. Mustafa YILDIZ	(İmza)
Üye	: Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Rüşhan İRİ	(İmza)
Üye	: Prof. Dr. Baki YILMAZ	(İmza)

Tez Başlığı: Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 21.06.2022

Mezuniyet Tarihi : 07/07/2022

## **AKADEMİK BEYAN**

Doktora Tezi olarak sunduğum “Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

**Zeynep Ayça TERZİOĞLU**



T.C.  
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



TEZ ÇALIŞMASI ORIJİNALLIK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Öğrenci Numarası	20185286001
Anabilim Dalı	
Programı	Rekreasyon Doktora Programı
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Birinci Danışman, Prof. Dr. Mustafa YILDIZ İkinci Danışman, Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ
Tez Başlığı	Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkililiğinin İncelenmesi
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	1866843949
Rapor Tarihi	05.07.2022
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %15 Alıntılar dahil: %23
<b>SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE,</b>	
<p>Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 150 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır.</p> <p>Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: (X) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. ( ) Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdeleri sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.</p>	
<b>Gerekçe:</b>	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımda yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim.	
Danışman Öğretim Üyesi Prof. Dr. Mustafa YILDIZ	

## İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	v
TABLOLAR LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
SUMMARY.....	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ.....	1

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Psikolojik İyi Oluş.....	11
1.1.1. Kendini Kabul.....	12
1.1.2. Yaşam Amacı.....	13
1.1.3. Çevresel Hakimiyet.....	13
1.1.4. Olumlu İlişkiler.....	13
1.1.5. Özerklik.....	14
1.1.6. Bireysel Gelişim.....	14
1.2. Yaşam Doyumu.....	14
1.2.1. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar .....	16
1.3. Farkındalık.....	17
1.4. Farkındalığın Tutumları.....	19
1.5. Farkındalığın Beş Elementi.....	21
1.6. Farkındalık Modeli.....	21
1.6.1. Aksiyom I. Niyet.....	22
1.6.2. Aksiyom II. Dikkat.....	22
1.6.3. Aksiyom III. Tutum.....	23
1.7. Farkındalık Meditasyonu.....	23
1.8. Farkındalık ve İyi Oluş.....	25

1.9. Farkındalık Temelli Kuramlar.....	26
1.9.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	26
1.9.2. Farkındalık Temelli Stres Azaltma.....	28
1.9.3. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi.....	29
1.9.4. Öz-şefkatli Farkındalık (Mindful Self-Compassion).....	30
1.10. Zihin-Beden Bağlantısı.....	31
1.11. Egzersiz ile İlişkili Kavramlar.....	32
1.12. Egzersiz Davranışı Teorileri ve Modelleri.....	34
1.12.1. Sağlık İnancı Modeli (The Health Belief Model).....	34
1.12.2. Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory).....	36
1.12.3. Planlanmış Davranış Teorisi (Theory of Planned Behavior).....	37
1.12.4. Öz-Düzenleme Teorisi (Self-Determination Theory).....	38
1.12.5. Transteorik Model (Transtheoretical Model).....	38
1.12.6. Öz-yeterlilik Kuramı (Self-Efficacy Theory).....	39
1.13. Psiko-eğitim Grubu.....	39
1.14. İlgili Araştırmalar.....	40

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli.....	45
2.1.1. İzleme Testi.....	47
2.2. Araştırmanın Evreni ve Araştırma Grubu.....	48
2.3. Farkındalık Temelli Egzersiz Programı.....	49
2.3.1. Programın Hazırlanması.....	49
2.3.2. Ön Görüşme: Ön Testlerin Uygulanması.....	51
2.3.3. Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Her Bir Oturumuna İlişkin Süresi, Kazanımları ve İçeriği .....	51
2.4. Veri Toplama Araçları.....	77
2.4.1. Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....	78
2.4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	79
2.4.3. Eğitim Değerlendirme Formu.....	80
2.5. Verilerin Toplanması.....	80
2.6. Verilerin Analizi.....	80

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

3.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Bulguları.....	82
3.2. Deney Grubunun Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar .....	84
3.3. Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin Sonuçları.....	86
3.3.1. Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular.....	86
3.3.2. Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Son-Test ve İzleme Testi Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular.....	88
3.3.3. Deney Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular.....	90
3.4. Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin Sonuçları (Ön-test – Son-test).....	92
3.4.1. Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular.....	92
3.4.2. Kontrol Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinin Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular.....	94
3.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Bulguları.....	94
3.6. Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular.....	97
<b>SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....</b>	<b>99</b>
<b>KAYNAKÇA.....</b>	<b>106</b>
<b>EK 1 – Bilgilendirilmiş Onam Formu.....</b>	<b>124</b>
<b>EK 2 – Kişisel Bilgi Formu.....</b>	<b>125</b>



<b>EK 3 – Psikolojik İyi Olma Ölçeği.....</b>	<b>126</b>
<b>EK 4 – Yaşam Doyumu Ölçeği.....</b>	<b>127</b>
<b>EK 5 – Eğitim Değerlendirme Formu .....</b>	<b>128</b>
<b>EK 6 – Ev Uygulaması Formu.....</b>	<b>129</b>
<b>EK 7 – Dokuz Nokta Egzersizi.....</b>	<b>130</b>
<b>EK 8 – Farkındalık Temelli Egzersiz Programının İçeriği.....</b>	<b>131</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>134</b>

## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1 Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Temelleri .....	12
Şekil 1.2 Farkındalığın Üç Aksiyomu .....	22
Şekil 1.3 Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluşun RICH Modeli .....	25
Şekil 1.4 Kabul ve Kararlılık Terapisinin Psikolojik Esneklik Modeli.....	27
Şekil 1.5 Sağlıkın Üç Temel Yapısı.....	31
Şekil 1.6 Sağlık İnancı Davranışının Basitleştirilmiş Versiyonu.....	35
Şekil 1.7 Sağlık İnancı Modeli.....	36
Şekil 1.8 Planlanmış Davranış Teorisi.....	37
Şekil 2.1 Farkındalık Temelli Egzersiz Programı Veri Toplama Sürecine İlişkin Akış Şeması.....	47

## TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1.1 Psiko-eğitim Grubu ile Danışma/Terapi Grupları Arasındaki Farklar.....	40
Tablo 2.1 Araştırmanın Deneysel Deseni.....	45
Tablo 2.2 Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı.....	48
Tablo 3.1 Psikolojik İyi Olma Ölçeği Ön-Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	83
Tablo 3.2 Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	84
Tablo 3.3 Deney grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Sonuçları.....	85
Tablo 3.4 Deney grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Sonuçları.....	86
Tablo 3.5 Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	87
Tablo 3.6 Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	89
Tablo 3.7 Deney Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	91
Tablo 3.8 Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	92
Tablo 3.9 Kontrol Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları.....	94
Tablo 3.10 Psikolojik İyi Olma Ölçeği Son-Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	95
Tablo 3.11 Yaşam Doyumu Ölçeği Son-Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları.....	96
Tablo 3.12 Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Değerlendirilmesine İlişkin Sonuçlar.....	97

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Araştırmanın bağımlı değişkenlerini, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımsız değişkeni ise farkındalık temelli egzersiz programı oluşturmaktadır. Araştırmada, deneysel düzeneklerden deney (ön-test, son-test ve izleme testi) ve kontrol gruplu (ön-test ve son-test) bir model kullanılmıştır. Araştırma, Covid-19 pandemisi sırasında 2020-2021 akademik yılında bir vakıf üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenimine devam etmekte olan toplam 60 öğrenci ile (30 deney grubu ve 30 kontrol grubu) yürütülmüştür. Deney ve kontrol grubuna katılan katılımcıların 48'i kadın, 12'si erkektir. Deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcıların yaş aralığı 18-27 arasında olup, yaş ortalaması 21.40'tır.

Araştırmada, kişisel bilgi formu, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonunda ise deney grubuna eğitim değerlendirme formu uygulanmıştır. Araştırma kapsamında deney grubunda yer alan katılımcılara 8 oturumluk bir psiko-eğitim programı uygulanmış, kontrol grubunda yer alan katılımcılara ise herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Farkındalık Temelli Egzersiz Programı deney grubuna haftada bir gün, 90 dakika olmak üzere 8 oturum olarak uygulanmıştır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçları, psiko-eğitim programının uygulanmasından önce ön-test, programın tamamlanmasının ardından son-test; programın etkisinin kalıcılığını belirlemek amacıyla da sadece deney grubuna son-testten üç ay sonra izleme testi şeklinde uygulanmıştır. Verilerin analizinde “Mann Whitney U”, “Friedman ANOVA” ve “Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi” ve Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır.

Analizler sonucunda, deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi olma ölçeği son-test toplam puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik iyi olma ölçeği alt boyutları arasında yer alan çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarından alınan son-test puanlarının sonuçlarına göre deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler ve otonomi/özerklik alt boyutlarından alınan son-test puanları sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş son-test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutunun son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sadece bireysel gelişim alt boyutunun son-

test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kontrol grubunun psikolojik iyi oluşun toplam puanından, altı alt boyutundan ve yaşam doyumundan aldıkları ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir düzeyde farklılık olmamıştır.

Araştırma sonucunda, 8 hafta süren farkındalık temelli egzersiz programına katılan üniversite öğrencilerinin kontrol grubuna kıyasla psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu düzeylerini artırmada önemli bir etkiye sahip olduğu ve yapılan izleme çalışması sonucunda bu etkinin pozitif yönde devam ettiği bulunmuştur. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular literatürde bulunan ilgili araştırmalar ışığında tartışılmış; uygulamaya ve araştırmacılara yönelik önerilerde bulunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Farkındalık, psikolojik iyi oluş, yaşam doyum, psiko-eğitim, egzersiz, egzersiz psikolojisi

## **SUMMARY**

### **EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS BASED EXERCISE PROGRAM ON UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LIFE SATISFACTION**

The aim of this study was to examine the effectiveness of a mindfulness-based exercise program on university students' psychological well-being and life satisfaction. The dependent variables of the study were psychological well-being and life satisfaction. The independent variable of the research was the mindfulness-based exercise program. In the study, an experimental method with experimental (pre-test, post-test, and follow-up test) and control group (pre-test and post-test) was used. The study group consists of 60 students (30 in experimental group and 30 in control group) continuing their education in different faculties of a foundation university in the 2020-2021 academic year during the Covid-19 pandemic, 48 were female and 12 were male. The age range of the participants in the experimental and control groups was between 18 and 27, and the average age was 21.40.

In the study, a personal information questionnaire, Psychological Well-Being Scale and Life Satisfaction Scale were used to collect the data. At the end of the study, an education evaluation form was applied to the experimental group. As part of the study, an 8-session psycho-education program was applied to the participants in the experimental group, and no study was conducted for the participants in the control group. The Mindfulness-Based Exercise Program was implemented in the experimental group, once a week, for 90 minutes each, in 8 sessions.

The measurement tools used in the research were pre-test before the implementation of the psycho-education program, and post-test after the completion of the program. In order to determine the permanence of the program's effect, it was applied only to the experimental group as a follow-up test three months after the post-test. "Mann Whitney U", "Friedman ANOVA" and "Wilcoxon Signed Rank Test" and Bonferroni correction were used in the analysis of the data.

As a result of the study, a significant difference was found between the psychological well-being post-test total scores of the experimental and control groups in favor of the experimental group. A significant difference was found between the experimental and control groups according to the results of the post-test scores obtained from the sub-dimensions of the psychological well-being scale, namely environmental mastery, personal growth and purpose

in life. According to the results of the post-test scores obtained from the positive relationships with others and autonomy sub-dimensions of the psychological well-being scale, no significant difference was found between the experimental and control groups. There was no significant difference between the psychological well-being post-test and follow-up test total scores of the university students in the experimental group. Similarly, no statistically significant difference was found between the post-test and follow-up test scores of positive relationships with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, and self-acceptance sub-dimensions. A statistically significant difference was found only between the post-test and follow-up test scores of the individual development sub-dimension. There was no significant difference between the pre-test and post-test scores of the control group from the total score of psychological well-being, its six sub-dimensions, and life satisfaction.

As a result of the study, it was found that university students who participated in the 8-week mindfulness-based exercise program had a significant effect on increasing their psychological well-being and life satisfaction levels compared to the students in the control group, and as a result of the follow-up study, this effect continued in a positive direction. The findings obtained as a result of the research were discussed in the light of the relevant studies in the literature. Suggestions were made for the practice and researchers.

**Keywords:** Mindfulness, psychological well-being, life satisfaction, psycho-education, exercise, exercise psychology

## ÖNSÖZ

Bu çalışma, farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Ortaya çıkan bu araştırma bulgularının araştırmacılara, literatüre ve programı uygulayacaklara katkı sağlamasını ümit ediyorum.

Lisansüstü eğitimim süresince bana inanan, ışık tutan, her zaman yanımda olan, beni her konuda cesaretlendiren, pozitif enerjilerinden güç aldığım, kendileri ile çalışmaktan onur ve gurur duyduğum tez danışmanlarım Prof. Dr. Mustafa YILDIZ ve Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR ÇELEBİ'ye teşekkürü bir borç bilirim. Tez izleme komitesinde yer alarak, çalışmamın en başından beri görüş ve önerileriyle bana ışık tutan değerli hocalarım Prof. Dr. Tennur YERLİSU LAPA ve Doç. Dr. Evren TERCAN KAAS'a şükranlarımı sunarım.

Doktora tezimi daha iyi hale getirmek için önerileri ve yapıcı tutumlarıyla tezime katkı sağlayan değerli jüri üyelerim, Prof. Dr. Rüçhan İRİ ve Prof. Dr. Baki YILMAZ'a teşekkür ederim.

Değerli görüşleri ile doktora tezime katkı sunan, çalışma disiplini her zaman örnek aldığım Prof. Dr. Adnan KAN'a teşekkür ederim.

Çalışmaya gönüllü olarak katılarak, ilgi ve devamlılıklarıyla araştırmaya katkı sağlayan tüm öğrencilerimize sevgiyle teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca üzerimde emekleri olan, koşulsuz fedakârlık gösteren, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyerek kendimi şanslı hissettiren sevgili babam Selçuk TERZİOĞLU, sevgili annem Leman TERZİOĞLU ve biricik kardeşim Süleyman TERZİOĞLU'na bana güvenip yanımda oldukları için sonsuz teşekkür ederim. Hayatımda olan değerli insanların desteğiyle ortaya çıkardığım bu çalışmamda, adını sayamadığım ve bana katkıda bulunan herkese sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

**Zeynep Ayça TERZİOĞLU**



## GİRİŞ

Bu bölüm içerisinde araştırmanın problem durumu, önemi ve amacı, araştırmanın problemi, alt problemleri, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar yer almaktadır.

### **Problem Durumu**

Covid-19 pandemisi bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Özellikle bu durumun öğrencilerin ruh sağlığı üzerindeki etkisi, dünya genelindeki yükseköğretim kurumları için de bir endişe kaynağı olmuştur. Ruh sağlığı perspektifinden bakıldığında genç yetişkinler, (Qiu vd., 2020) kadınlar ve öğrencilerin (Wang vd., 2020) Covid-19 pandemisinin etkisine en duyarlı olan bireyler arasında olabileceğine dair bulgular da yer almaktadır. Bunun yanı sıra yapılan bir literatür çalışması sonucunda karantina sürecinin “travma sonrası stres belirtileri, kafa karışıklığı ve öfke” durumlarını ortaya çıkarabileceği, daha uzun karantina süresinde ise enfeksiyon korkuları, hayal kırıklığı, can sıkıntısı, yetersiz kaynaklar, yetersiz bilgi, finansal kayıp ve damgalanmanın yer aldığı bulunmuştur (Brooks vd., 2020). Bu bağlamda insanın iyi olma, bunu anlama ve keşfetme süreci uzun yıllardan beri süregelen bir durumdur. İyi oluş kavramı, en üst psikolojik sağlık ve yaşantı ile bağlantılıdır. “Nasılsınız?” sorusunun basit görünmesine rağmen, araştırmacılar iyi oluş kavramını karmaşık ve tartışılması gereken bir kavram olarak nitelendirmektedir. Aslında alanyazında tarihi uzun yıllara dayanan, “iyi bir yaşamı” nelerin oluşturacağı ve en üst düzey yaşantının boyutlarının nasıl tanımlanabileceği konusunda önemli tartışmalar bulunmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Ryff’a (1989) göre psikolojik iyi oluş, “bir dizi varoluşsal meydan okumaya aktif bir katılımı” ifade etmektedir. Ryff, psikolojik sağlığı ve pozitif işlevselliği (positive functioning) diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul olmak üzere altı kategoride tanımlamıştır. Ryff ve arkadaşları (2006) iyi oluşu, hedonizm ve eudaimonizm/psikolojik işlevsellik olmak üzere iki temel kategoriye ayırmıştır. Hedonizm, iyi oluş kavramını zevk ve mutlulukla eşitler (Ryan ve Deci, 2001). Eudaimonizm, iyi oluşu daha çok uzun süreli bir anlam, amaç ve kişinin kendini gerçekleştirilmesi olarak tanımlar (Ryan ve Deci, 2001; Ryff ve Singer, 2008). İki iyi oluş türü arasındaki ilişki olumludur, her iki iyi oluş türü yüksek olan kişiler genel olarak yaşamdan en üst doyuma sahiptir (Huta ve Ryan, 2010).

Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun açıklanmasında birçok değişkenin etkili olduğu rapor edilmiştir. Yapılan çalışmalarda psikolojik iyi oluşun duygu düzenleme (Stevenson, Millings ve Emerson, 2018), farkındalık (Pidgeon ve Keye, 2014; Whitehead, Bates, Elphinstone, Yang ve Murray, 2019), öz-şefkat (Hall, Row, Wuensch ve Godley, 2013), dayanıklılık (Pidgeon ve Keye, 2014; Sourı ve Hasanirad, 2011) gibi bireysel faktörler tarafından açıklandığı bulunmuştur.

Alanyazın incelemesinde psikolojik iyi oluş ile ilişkili olduğu bulgularan farkındalık ve öz-şefkat, bireylere zor deneyimleri daha az dirençle karşılamaları için gereken güvenliği sağlayan kaynaklardır (Neff ve Germer, 2018). Farkındalık, “nezaket, merak, kabul ve açıklık gibi özellikleri içeren, şu ana kasıtlı olarak esnek bir biçimde dikkati verme” olarak tanımlanmaktadır (Alidina, 2020: 7). Benzer bir şekilde Hershfield ve Corboy (2013) farkındalığı, “şu anda olan her şeyi olduğu gibi kabul etme hâli” olarak tanımlamaktadır. Farkındalık sadece şu anda olanlara dikkati vermeyi içermez. Aynı zamanda, iyi ya da kötü yargılarda kaybolmadan olanları kabul eden belli bir dikkat niteliğini içerir. Bu tutum genellikle direnmeme olarak tanımlanır (Neff ve Germer, 2018). Öz-şefkat, benlik ve diğerleri arasındaki ego koruyucu sınırları güçlendirmek yerine yumuşatma eğilimindedir, bireyin yakınlarına göstermiş olduğu şefkat duygusunu kendisine karşı da göstermesini içerir (Neff, 2011). Bir başka tanıma göre ise öz-şefkat, acı ve ızdırap dönemlerinde bireyin kendisini nasıl desteklemesi gerektiğini öğrenmesini içerir (Bodhipaksa, 2019). Öz-şefkat, bireyin yaşamı içerisinde olan durumlar iyi gittiğinde neşelenmesine izin verir, acı çektiğinde veya herhangi bir sıkıntı yaşadığında da bireyin güzelliği ve anlam bulmasına yardımcı olan nazik ve destekleyici bir yapıdır (Desmond, 2017). Öz-şefkat, bireylerin yaşamlarında acı ile karşılaştığında farkındalığın kalbinden ortaya çıkar. Farkındalık; bireyleri sevgi dolu, geniş bir farkında olma ile acıyı açmaya davet eder. Öz-şefkat, “acının ortasında bireylerin kendilerine karşı nazik olmasını” ifade eder. Farkındalık ve öz-şefkat, bireylerin yaşamlarının zor anlarında birbirine bağlı bir var olma durumunu oluşturur (Neff ve Germer, 2018). Farkındalık, acı veren veya bireyi rahatsız eden duyguların varlığına tepki göstermeden kabul etmeye yardımcı olurken öz-şefkat ise birey o duygularıyla bir arada oldukça kendisine güven duymasına yardımcı olur (Bodhipaksa, 2019).

Çalışmada incelenen bir diğer kavram ise yaşam doyumudur. Yaşam doyumunu, “insanların yaşamlarına yönelik tutumlarının duygusal bileşenidir. Bireyin geçmiş, şu an ve gelecek hakkında ki duygularının bir yansıması” olarak tanımlanır (Ripple, Biehler ve Jaquish, 1982: 529). Diğer bir deyişle, yaşam doyumunu, bireyin bir bütün olarak yaşam kalitesinin bilişsel bir değerlendirmesini

temsil eder ve genellikle mutluluk veya iyi oluş ile eşitlenerek eş anlamlı olarak kullanılır (Eklund ve Tenenbaum, 2014). Alanyazın incelendiğinde farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Schutte ve Malouff, 2011; Şahin, 2019).

Olumlu psikolojik işlevselliği destekleyen psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkili bir diğer değişken ise duygu düzenleme güçlüğüdür. Duygular, kişileri bilgilendirir ve bireyin davranışını çevresindeki dünyaya nasıl uyarladığına rehberlik eder (Gratch ve Marsella, 2004). Duygular, psikolojik uyumu kolaylaştırabileceği gibi bozabilir (Lazarus, 2006). İnsanları diğer canlı türlerinden ayıran en önemli özelliklerinden biri duygularını düzenleme kapasitesidir. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenleme kavramını dört boyutla açıklamıştır. Bunlar: (a) bireyin duygularının farkında olması ve anlaması, (b) duygularını kabul etme, (c) bireyin olumsuz duyguları yaşarken dürtüsel davranışlarını kontrol etmesi ve istenen hedeflere uygun davranma becerisini kullanması ile (d) bireyin hedefleri ve durumsal taleplerine yönelik olarak duygusal tepkilerini istenen şekilde düzenlemek için uygun duygu düzenleme stratejilerini esnek bir şekilde kullanma yeteneğidir. Bu özelliklerden herhangi birinin veya tümünün olmaması, duygu düzenlemede zorlukların veya duygu düzensizliğinin varlığını gösterir.

İyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkili olan bir diğer kavram ise fiziksel egzersizdir. Egzersiz, kişinin vücudunda zindelik ve sağlık düzeyinde olumlu bir uyum sağlamaya teşvik eden kasıtlı olarak yönlendirilmiş faaliyettir. Bununla birlikte zindeliği ve sağlığı geliştirmeye hizmet eden ve birincisini geliştirme sürecinde ikincisini zayıflatmayan pozitif bir fizyolojik adaptasyonu uyaran spesifik bir aktivitedir. Yürümekten koşmaya, jimnastik, ağırlık antrenmanı ve yogaya kadar binlerce aktivite egzersiz içerisinde yer almaktadır (McGuff ve Little, 2009). Fiziksel egzersiz vücudu etkileyen ve tipik uyum sürecinin gelişmesine yol açan bir faktör olarak kabul edilir (Karpman, 1989). Egzersizin bireyin duygu düzenlemesini olumlu etkilediği (Bernstein ve McNally, 2017), yaşam doyumunu artırdığı (Moreno-Murcia, Belando, Huéscar ve Torres, 2017), stres seviyesini (Herbert, Meixner, Wiebking ve Gilg, 2020) azalttığı bulunmuştur. Bununla birlikte egzersizin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilediği birçok çalışmada bulgulanmıştır (Zayed, Ahmed, Van Niekerk ve Ho, 2018). Langer (2009) zihin ve beden düalizminden söz ederek bireyin zihin sağlığını değiştirdiğinde fiziksel sağlığını da değiştirebileceğini ifade etmiştir.

Psiko-eğitim grupları, çocuklardan yetişkinlere kadar tüm yaş seviyelerini kapsayarak önleyici veya iyileştirici bir odak noktasına sahip olmakla birlikte eğitici olup beceri eğitimini de vurgular (Brown, 2018). Psiko-eğitim grupları, daha çok yapılandırılmış belirli bir programı içeren

grup oturumlarını içermektedir. Bununla birlikte aslında psiko-eğitim grupları, grup rehberliği ve grupla psikolojik danışma hizmetlerinin bir kesişimini oluşturmaktadır (Voltan Acar, 2012). Bu bağlamda mevcut çalışmada farkındalık temelli egzersiz programı ile üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin artırılması hedeflenmiştir.

Covid-19 pandemisi ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemiştir ve bu nedenle bireylerin iyi oluş düzeylerini artırmak için belirli müdahalelere ihtiyaç ortaya çıkmıştır. Genellikle yüz yüze gerçekleştirilen psiko-eğitim grupları Covid-19 pandemisiyle de birlikte giderek çevrim içi platformlara taşınmaya başlamıştır. Covid-19 pandemisi öncesinde de yapılan bir meta-analiz çalışması incelendiğinde çevrim içi platformda gerçekleştirilen farkındalık müdahalelerinin, depresyon, kaygı, farkındalık, stres ve genel iyi oluş düzeylerine pozitif yönde katkı sağladığı bulunmuştur (Spijkerman, Pots ve Bohlmeijer, 2016). Bir başka çalışmada çevrim içi platformda uygulanan farkındalık temelli stres azaltma programının katılımcıların zihinsel iyi oluş düzeylerinde artış olduğu ve bu durumun üç ay sonrasında gerçekleştirilen izleme testi sonuçlarında da devam ettiği bulunmuştur (Mak, Chan, Cheung, Lin ve Ngai, 2015). Bu doğrultuda özellikle Covid-19 pandemisi döneminde üniversite öğrencileri için önleme programı içeren bir psiko-eğitim çalışmasının gerekli olduğu görülmüştür. Bu kuramsal açıklamalar ve araştırmalar ışığında farkındalık, öz-şefkat, duygu düzenleme güçlüğü ve fiziksel egzersizin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkili olabileceği sonucuna varılabilmektedir. Bu nedenle mevcut çalışmada farkındalık, şefkat, öz-şefkat, duygu ve düşünce farkındalığı ile fiziksel egzersizi içinde barındıran bir program hazırlanmıştır. Bu çalışmada farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarını artırma yönünde etkinliğinin araştırılması amaçlanmıştır.

### **Araştırmanın Önemi**

Covid-19 pandemisi, bir bireyin günlük yaşantısında ruh sağlığını korumasının ne kadar önemli olduğunu göstermiştir. Covid-19 pandemisi ile birlikte uzaktan eğitim sürecine geçilmesi, ölüm korkusu, maddi koşullar nedeniyle yaşanan stres, karantina önlemleri ile birlikte bireylerin fiziksel, zihinsel ve psiko-sosyal sağlıklarında birtakım zorlayıcı durumlar görülmüştür. Bu dönemde alınan önlemler bireylerin izole olmasına, kendilerini yalnız hissetmelerine ve bu durumda bireylerde stres ve anksiyetenin artmasına neden olduğu düşünülebilir. Özellikle farkındalık uygulamalarının önemi Covid-19 pandemisi döneminde daha da belirgin hale gelmiştir. Farkındalık, Covid-19 pandemisinin neden olduğu küresel salgın gibi kriz zamanlarında bireyleri

destekleyip öz-şefkat düzeylerini artıran (González-García, Álvarez, Pérez, Fernandez-Carriba ve López, 2021) ve kaygı düzeylerini azaltabilecek (Simonsson, Bazind, Fisher ve Goldberg, 2021) uygulamalar arasında yer alır. Covid-19 pandemisi döneminde Terzioğlu ve Çakır-Çelebi (2021) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin dikkati düzenleyebilme, duyumsal farkındalık, duyguları isimlendirebilme ve öz-şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Farkındalık ve meditasyon kavramları genellikle birbirinin yerine kullanılır ancak ikisi arasında ince bir ayırım bulunmaktadır. Meditasyon daha çok zihni sakinleştirebilen ve bireyin kendisi, zihni ve çevresi hakkındaki farkındalığını artırabilen formel bir uygulamadır (Behan, 2020). Farkındalık ise yargılamadan ve kabul edici bir şekilde şimdiki an'da olmaya dayanan bir farkında olma biçimi olarak algılanır (Bishop vd., 2004). Meditasyon, daha geniş bir kavram olan farkındalık çatısı altına girer (Behan, 2020). Farkındalık meditasyonunun kökeni, yaklaşık 2.500 yıllık eski Budist geleneklerine dayanmaktadır (Baer, 2010). Klinik bir ortamda, farkındalık temelli müdahaleler, ilk olarak Jon Kabat-Zinn ve meslektaşları tarafından 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Fakültesinde başlayan Farkındalık Temelli Stres Azaltma kursunda ifade edilen bir yaklaşıma dayanır (Kabat-Zinn, 1982). Sonrasında farkındalık temelli stres azaltma ve farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) gibi birçok terapi yöntemi çok sayıda terapötik bağlamda kullanılmaya başlanmıştır. Farkındalık, kişinin iyi ya da kötü, sağlıklı ya da hasta, değerli ya da değersiz olarak yargılaması yerine düşünce, duygu ve olay olmak üzere tüm kişisel deneyimleri şimdiki anda sadece olduğu hali ile kabul etmeyi içerir (Marlatt ve Kristeller, 2000).

Farkındalık, “yapma modundan (doing mode)”, “olma moduna (being mode)” bir tür geçiş olarak düşünülebilir. İnsanlar zamanlarının çoğunu bir faaliyetten diğerine koşarak geçirme eğilimindedir. Bu yaşam tarzı bireyin hayatından uzaklaşmasına sebep olur. Olma modu, terapistin doğrudan danışanla şimdi ve burada olmasını sağlar. Farkındalık meditasyonu, olma modunun bir örneği olarak nitelendirilir, bu durum yargılamadan anbean gerçekleşen farkındalık uygulamasıdır (Hick, 2008).

Farkındalık temelli programlar, bireyin hayatını dolu dolu yaşamaktan alıkoyan bilinçsiz düşünme ve davranış alışkanlıklarından bazılarını kırmaya teşvik eder. Bireyin sahip olduğu birçok yargılayıcı, olumsuz düşünce ve alışılmış düşünme tarzını içeren günlük rutinin bazılarını bozarak, bu olumsuz düşünce kalıplarından bazılarını aşamalı olarak çözer ve bireyin daha farkında olmasını sağlar (Williams ve Penman, 2011).

Farkındalık, öz-duyarlılığın temelidir çünkü birey acı çektiğinde acıya doğru dönebilmeli ve bunu kabul edebilmelidir. Bireyin hissettiği acısına yönelik özenli ve şefkatli olabilmesini de gerektirir. Farkındalık, “kabul ile şimdiki an deneyiminin farkında olma” hali olarak tanımlanabilir (Neff ve Germer, 2018). Öz-şefkat, acı ister kişisel başarısızlıklardan ve hatalardan isterse genel yaşam zorluklarından kaynaklanıyor olsun kişinin kendi acılarına doğrudan yönelmesini ve bunu şimdiki anla bağını sürdürerek bir şefkat duygusuyla kucaklamasını gerektirir. Böyle bir tutum, acı çekmeyi dönüştürerek iyi oluşu, dayanıklılığı ve zor düşünce ve duygularla başa çıkmayı artırır (Neff ve Davidson, 2016). Öz-şefkat, acıyı insanlık durumunun doğal bir parçası olarak kabul ederek şefkatin sıcak kucaklaması içinde tutar, sevgi, nezaket ve bağlılık duyguları üretir (Neff ve Davidson, 2016).

Farkındalık ile ilişkili olan bir diğer kavram ise duygu düzenlemedir. Duygu düzenleme, kişinin hedeflerine ulaşmak için duygu ile ilgili psikolojik süreçlerin ve iç duygu durumlarının oluşumunu, biçimini, yoğunluğunu ve süresini değiştirme süreci olarak tanımlanmıştır (Eisenberg ve Morris, 2002). Duygu düzenleme ve iyi oluş, belirli beyin bölgelerindeki mikro seviyedeki nöronların ateşlenmesini, başkalarıyla duygusal deneyimi paylaşmayı, kişinin sosyal ağları gibi sosyal etkileşimde bulunan insanların açık davranışlarını içerir. Bu durum mikro seviyeden makro seviyeye kadar farklı açılardan ve farklı değerlendirme seviyelerinde görülebilen geniş kavramlardır (Nyklíček, Vingerhoets ve Zeelenberg, 2011). Duygu düzenleme güçlüğü ise, tepkileri kabul etme, tüm duyguları deneyimleme ve farklılaştırma becerisi ile duygusal sıkıntı karşısında davranışların kontrolü dahil olmak üzere, duygu düzenlemesinin, duygulara yanıt vermenin uyarlanabilir yolları olarak kavramsallaştırılmasına dayanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004).

Farkındalık ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer kavramda egzersizdir. Sağlık, doğası gereği fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal olmak üzere pek çok faktörü içerisinde barındırmaktadır. İyi bir sağlık bazen “sağlıklı yaşam” veya “yüksek düzeyde iyi oluş” olarak ifade edilebilir. Bu durum, yaşamdan ve zorluklardan zevk alma kapasitesi yüksek ve zorluklar karşısında yeterli başa çıkma stratejilerine sahip olan pozitif fiziksel ve duygusal iyi oluştur (Biddle, Mutrie ve Gorely, 2015). Egzersiz güçlü bir “iyi hissetme” deneyimi ile ilişkilendirilebilir ve günlük yaşamda yaşanan baskılardan daha hızlı kurtulmaya yardımcı olan kısa vadeli başa çıkma stratejisi içerisinde yer alabilir (De Moor ve de Geus, 2018). Modern zamanlardaki egzersiz araştırmaları, İkinci Dünya Savaşı’ndan sonra daha iyi bir dünya inşa etmek amacıyla başlamıştır. Halk sağlığını koruma ve bireysel davranışların değişmesine odaklanacak bir şekilde değişim yolunda ilerlenilmiştir

(Hardman ve Stensel, 2009). Egzersiz ve iyi oluş arasındaki pozitif ilişkiler uzun yıllardır çalışma konuları içerisinde yer almıştır. Egzersiz yapmak, bireyin fiziksel dayanıklılığını, duygusal ruh halini ve zihinsel dayanıklılığını olumlu bir şekilde etkiler. Özellikle egzersiz ile kaygı düzeylerinin azalması yönündeki bağlantıyı destekleyen araştırmalar da mevcuttur (Szabo, 2003)

Yapılan çalışmalar Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) (Carmody ve Baer, 2008), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) (Querstret, Morison, Dickinson, Cropley ve John, 2020), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) (Grégoire, Lachance, Bouffard ve Dionne, 2018) gibi farkındalığın kullanıldığı pek çok terapi modeli ile ilişkili deneysel çalışmaların, psikolojik sağlığa pozitif yönde katkı sağladığı bulunmuştur.

Yapılan araştırma bulguları ışığında bireyin farkındalığının yüksek olması anda kalmayı ifade eden bir kavramdır. Üniversite öğrencilerinde hem geçmiş yaşantılardan hem de Covid-19 pandemisinin de getirdiği gelecek kaygılarının olmasından dolayı psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin nasıl artırılabilirliği, araştırılması gereken konular arasında yer almaktadır. Özellikle farkındalık temelli programların bireylerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları düzeylerine pozitif yönde etki edeceği düşünülmüştür. Covid-19 pandemisi ve sebep olduğu koşulların bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkilediği anlaşılmaktadır. Farkındalık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, pozitif psikoloji araştırmalarında büyük önem kazanmıştır. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üniversite öğrencileri dahil olmak üzere her bireyi etkileyen, toplumda önemi giderek artan yapılarıdır. Psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunun artırılmasına ilişkin farklı psiko-eğitim programlarının geliştirilmesine ihtiyaç vardır. Farkındalık uygulamalarının da psikolojik iyi oluşu arttırdığı bilinmektedir (Van Gordon, Shonin, Sumich, Sundin ve Griffiths, 2014). Son yıllarda, farkındalık müdahaleleri, ruh sağlığını geliştirme yönünde pozitif bir yaklaşım olarak ortaya çıkmıştır (Wielgosz, Goldberg, Kral, Dunne ve Davidson, 2019). Alanyazın incelendiğinde meditasyon ve farkındalık, Covid-19 pandemisi ve benzer süreçlerdeki sürekli değişimle yaşamak için faydalı bir yol sunabilir (González-García vd., 2021). Üniversite öğrencileri, aniden ortaya çıkan Covid-19 pandemisi sonucunda üniversitelere devam etmeme, evde kalma, sosyal çevrelerinden uzaklaşma, egzersiz yapmama, seyahat etmeme ayrıca enfekte olma ve bunu yakınlarına bulaştırma korkusundan doğrudan etkilendiler. Ortaya çıkan bu stresli yeni hayatın akademik süreçlerin yanı sıra öğrencilerin yükünü artırdığı düşünülebilir. Meditasyon ve farkındalık uygulamaları bireye, yaşamındaki bu döneminin de geçeceğini gözlemlemesine yardımcı olabilecek yararlı beceriler kazandırır. Bu nedenle mevcut araştırmada sekiz haftalık farkındalık temelli egzersiz programı hazırlanarak üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve

yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin incelenmesi amaçlanmıştır. Özellikle bu çalışmada Covid-19 pandemisi sırasında çevrim içi bir platformda uygulanan psiko-eğitim programının etkililiği ölçülmüştür. Hazırlanan programın üniversite öğrencilerinin yaşamlarında önemli bir yere sahip olan psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerine pozitif yönde etki edeceği düşünülmektedir.

### **Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin incelenmesidir. Burada açıklanan amaca dayalı olarak aşağıdaki denenceler test edilecektir:

1. Farkındalık temelli egzersiz programına katılan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul altı alt boyutunda son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
2. Farkındalık temelli egzersiz programına katılan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu son-test puan ortalamaları, ön-test puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir.
3. Farkındalık temelli egzersiz programına katılan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayanlara göre (kontrol grubu) psikolojik iyi oluş toplam puanı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul altı alt boyutunda anlamlı düzeyde fark vardır.
4. Farkındalık temelli egzersiz programına katılan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin, bu programa katılmayanlara göre (kontrol grubu) yaşam doyumu puanlarında anlamlı düzeyde fark vardır.
5. Deney grubundaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul altı alt boyutunda son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
6. Deney grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu son-test puan ortalamaları ile izleme testi puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur.
7. Kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş toplam puanı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam



amacı ve kendini kabul altı alt boyutunda ön-test puan ortalamaları ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

8. Kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ön-test puan ortalamaları ve son-test puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktur.

### **Araştırmanın Varsayımları**

1. Psiko-eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin kendilerine verilen psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu ölçme araçlarını içten ve objektif bir şekilde cevaplandıkları varsayılmıştır.
2. Araştırma grubuna uygulanan ölçeklerin ilgili özellikleri ölçülebilir nitelikte olduğu varsayılmıştır.

### **Sınırlılıklar**

1. Araştırmanın verileri bir vakıf üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrenciler ile sınırlıdır. Bu nedenle araştırma bulguları, benzer gruplara genellenebilir.
2. Araştırmanın bağımlı değişkenlerinden olan psikolojik iyi oluş düzeyi “Psikolojik İyi Olma Ölçeği’nin” ölçtüğü özelliklerle, yaşam doyumu düzeyi “Yaşam Doyumu Ölçeği’nin” ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırmada artırılmak istenen değişkenler, araştırmacının geliştirdiği psiko-eğitim programının içerdiği etkinlikler ile sınırlıdır.
4. Araştırma çevrim içi platform üzerinden gerçekleştirildiği durum ile sınırlıdır.
5. Araştırma plasebo kontrol grubunun yer almaması ile sınırlıdır.
6. Araştırma Covid-19 pandemi sürecinin etkileri ile sınırlıdır.

### **Tanımlar**

- **Psikolojik iyi oluş (Psychological well-being):** Ryff’in (1989) ifade ettiği çok boyutlu psikolojik iyi olma modeli, kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olmak üzere altı alt boyutu içerir. Kendini kabul, bireyin olumlu ve olumsuz özelliklerini her yönleriyle kabul etmesidir (Keyes, 2015). Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, sıcak, yakın ilişkileri, tatmin edici sosyal temasların ve ilişkilerin varlığını ifade eder (Keyes, 2015). Otonomi/özerklik, sosyal baskılara direnme yeteneği ile başka bireylerin standartlarına bağımlı olmadan kendi

davranışlarını düzenleme kapasitesini ifade eder (Keyes ve Martin, 2017). Çevresel hâkimiyet, bireyin kendi psikolojik durumuna en uygun ortamı seçme ve yaratma yeteneğini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Yaşam amacı, bireyin hayatının bir amacının olduğu inancıdır (Keyes ve Martin, 2017). Bireysel gelişim ise, bireyin potansiyel gücünü yerine getirdiğine, bilgi ve becerilerini geliştirdiğine ilişkin öznel algısını oluşturur (Keyes ve Martin, 2017).

- **Farkındalık (Mindfulness):** Farkındalık, bireyin “şimdiki anda, yargılayıcı olmadan kasıtlı bir şekilde dikkatini belirli bir yöne vermesi” olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 2012: 1).
- **Yaşam doyumu (Life satisfaction):** “Yaşam doyumu, bireyin yaşamını kendisine özgü bir değerlendirme kriterine bağlı olarak bilinçli bir şekilde bilişsel olarak değerlendirmesidir” (Pavot ve Diener, 1993: 164).
- **Egzersiz (Physical exercise):** Fiziksel egzersiz, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenini iyileştirmek veya sürdürmek için üstlenilen planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan beden hareketlerini içeren fiziksel aktivitenin bir alt kümesidir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).
- **Psiko-eğitim grubu (Psycho-educational group):** Grup üyelerine belirli bir konu hakkında bilgi sahibi olma fırsatı sunar; katılımcıların kendilerini anlama, kişilerarası ilişkilerini geliştirmelerinde ve kendilerini etkileyen sorunlarını anlayıp çözme sürecinde daha etkili olmalarına olanak tanır (Brown, 2018).

## BİRİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 1.1. Psikolojik İyi Oluş

İyi olma hali, zihinsel sağlığı ve fiziksel sağlığı bütünleştirir. Bu durum hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesine yönelik daha bütüncül bir yaklaşımla sonuçlanır. İyi oluş, bireylerin yaşamları hakkında ne düşündüklerinin ve hissettiklerinin, ilişkilerinin kalitesinin, pozitif duygu durumu ve dayanıklılıklarının, potansiyellerinin farkına varmaları ile yaşamdan genel olarak memnuniyetlerinin birer göstergesidir (Patnaik, 2021).

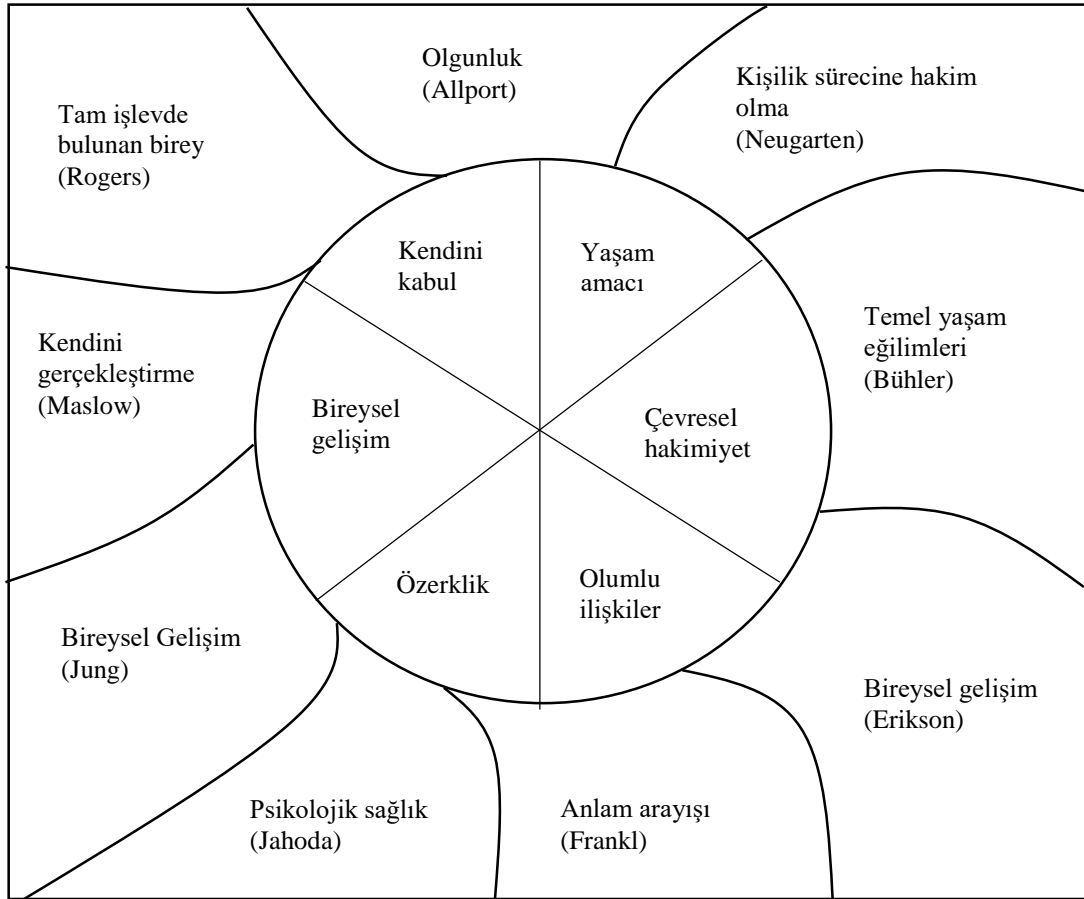
İyi oluş, eudaimonik ve hedonik iyi oluş olmak üzere iki boyutta ele alınır. Eudaimonizm, Aristoteles'in erdemler görüşüne dayanır, hedonik iyi oluş ise hazzı ifade eder (Athota, 2021). İyi olma halinin kavramsallaştırılması, ruh sağlığı ve mutluluk, yaşam doyumu ve kişinin potansiyelini gerçekleştirme kavramına daha yakındır. Bununla birlikte iyi oluş kavramı, yaşam deneyimlerinden memnuniyet, başarıma duygusu, fayda ve aidiyet ile eşanlamlıdır. Psikolojik iyi oluşu deneyimleyen bireyler, kendini kabul, çevresel hâkimiyet, başkalarıyla olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve özerklik duygusuna sahiptir (Patnaik, 2021).

Öznel iyi oluş, duygulanım ve yaşam kalitesine ilişkin daha küresel değerlendirmeleri içerirken; psikolojik iyi oluş, yaşamın varoluşsal zorlukları karşısında algılanan gelişimi inceler (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Eudaimonik, psikolojik iyi oluşu vurgulayarak, kişisel gelişimin hazdan daha önemli olduğunu öne sürer (Sayers ve Little, 2004).

Huppert (2009), psikolojik iyi oluşun, bireyin yaşamının iyi gitmesiyle ilgili olduğunu ifade etmiştir. Sürdürülebilir iyi oluş, bireylerin her zaman iyi hissetmelerini gerektirmez. Bunun yanı sıra hayal kırıklığı, başarısızlık, keder gibi bireye acı veren duyguların deneyiminin de hayatın normal bir parçası olduğu söylenir. Bireye acı veren duyguları yönetebilmek uzun vadede iyilik için oldukça önemlidir. Olumsuz duygular aşırı veya çok uzun sürdüğünde ve bir kişinin günlük yaşamında işlev görme yeteneğini engellediğinde, psikolojik iyi olma durumu tehlikeye girer. Psikolojik iyi oluş, genellikle mutluluk (hedonik bakış açısı), bireysel ve toplumsal yaşamda optimal etkinlikle işlevsellik (eudaimonik bakış açısı) gibi olumlu duygusal durumların bir birleşimi olarak kavramsallaştırılır (Deci ve Ryan, 2008).

Ryff'ın (1995) psikolojik iyi oluş modelinin temel boyutları; kendini kabul, diğer insanlarla olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı ve bireysel gelişim olmak üzere altı alt

boyutu içermektedir. Bu altı boyut, bireyin kendisi ve yaşamı hakkında olumlu değerlendirmeleri, bir birey olarak sürekli büyüme ve gelişme duygusu, yaşamın amaçlı ve anlamlı olduğu inancı, diğer insanlarla iyi ilişkilere sahip olma, kapasiteyi içeren bir iyilik halini ifade etmektedir (Ryff, 1995). Şekil 1.1’de psikolojik iyi oluşun temel boyutları ve teorik temelleri gösterilmiştir.



Şekil 1.1 Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff ve Singer, 2008: 20)

### 1.1.1. Kendini Kabul

Kendini kabul, benliğin karmaşık ve bazen hoş gitmeyen kişisel özellikleriyle karşı karşıya kalırken, kişinin kendisine saygı duymasını içerir. Ruhsal yönden sağlıklı bireyler, yaşamları boyunca kendilerinin olumlu ve olumsuz özelliklerini her yönleriyle kabul ederler (Keyes, 2015; Keyes ve Martin, 2017). “Kendini kabul, Maslow, Rogers, Allport ve Jahoda tarafından vurgulanan, yalnızca kendine karşı olumlu bir tutuma sahip olmayı değil, aynı zamanda Jung'un bireysel gelişim açıklamasında yer alan kişinin iyi ve kötü niteliklerini kabul etmesini ayrıca da Erikson tarafından ego bütünlüğü görevinin bir parçası olarak tanımlanan kişinin geçmiş

yaşamını kabul etmesini içerir” (Ryff, 1995: 99). Buradan da anlaşılacağı üzere kendini kabul, bireyin kendine duyduğu saygı ve kendi kimliğinden memnun olmasını ifade etmektedir.

### **1.1.2. Yaşam Amacı**

Yaşam amacı, bireyin hayatının bir amacının olduğu inancıdır (Keyes ve Martin, 2017). Sağlıklı bireyler, amaca yönelik davranışlar sergilerler ve yaşam yolculuklarında çeşitli deneyimler ararlar (Patnaik, 2021). Yaşam amacı, kişinin hayattaki kendi misyonunu keşfetmesi, bir kimliğe ve kendi yaşam seçiminde güçlü bir niyete sahip olması anlamına gelir (Moneta, 2014). İyi oluşun bu boyutu, varoluşçu bakış açılarından, özellikle de Frankl'ın sıkıntı karşısında anlam arayışından faydalanır. Logoterapisi, doğrudan insanların yaşamlarındaki güçlükler ve ızdıraplarda anlam ve amaç bulmalarına yardımcı olmakla ilişkilidir. Sartre'a göre yaşamda anlam ve yön yaratmak da otantik yaşamın temel zorluğudur. Jahoda'nın ruh sağlığı tanımı, kişiye yaşamda bir amaç ve anlam duygusu veren inançların önemine bir vurgu yapar. Allport'un olgunluk tanımı, yönlendirilmişlik ve amaçlılık duygusu da dâhil olmak üzere yaşamın amacının net bir şekilde anlaşılmasını içermektedir (Ryff ve Singer, 2008).

### **1.1.3. Çevresel Hâkimiyet**

Bu boyut, kişinin kendi psikolojik durumuna en uygun ortamı seçme ve yaratma yeteneğini ifade eder (Ryff ve Keyes, 1995). Bireyin psikolojik durumunu en iyi şekilde destekleyen ortamı seçme veya yaratma yeteneği, aynı zamanda bireyin özerkliğini de yansıtır bununla birlikte bireye yaşadığı dünyayla ilgili bir kontrol duygusu sağlar (Wang, Nyutu, Tran ve Spears, 2015). Jahoda, bireyin ruhsal koşullarına uygun ortamları seçme veya yaratma yeteneğini ruh sağlığının temel bir özelliği olarak tanımlamıştır. Allport'un olgunluk kriterleri, benliğin ötesine geçen önemli çaba alanlarına katılabilmeyi kastettiği “benliği genişletme” kapasitesini içermektedir. Bu bakış açıları, çevreye aktif katılımın ve çevreye hâkim olmanın, pozitif psikolojik işlevselliği bütünleşik bir çerçevede ele almanın önemli bileşenleri olduğunu öne sürmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

### **1.1.4. Olumlu İlişkiler**

Olumlu ilişkiler, başkalarıyla sıcak, yakın ilişkileri, tatmin edici sosyal temasların ve ilişkilerin varlığını ifade eder (Keyes, 2015). Bu boyut başkalarıyla yaşanan bir aşkı, derin dostluğu, sıcak, empatik, samimi ve güvene dayalı ilişkiler geliştirmesi anlamına gelir (Moneta, 2014).

### 1.1.5. Özerklik

Özerklik, sosyal baskılara direnme yeteneği ile başka bireylerin standartlarına bağımlı olmadan davranışları düzenleme kapasitesini ifade eder (Keyes ve Martin, 2017). Yüksek bir iyi oluş düzeyi hastalık, yaralanma riskinin azalması, daha iyi bir bağışıklık sistemi, çabuk iyileşme ve daha uzun bir ömür ile ilişkilidir. İyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler daha üretkendir ve topluma katkıda bulunma olasılıkları diğer bireylere göre daha yüksektir (Patnaik, 2021).

Kendini gerçekleştiren bireyler, özerk işlevler ve “kültürlenmeye karşı direnç” (Maslow) olarak tanımlanır. Rogers tarafından tanımlanan kendini gerçekleştiren kişi, onay için başkalarına bakmadığı, ancak kendini kişisel standartlara göre değerlendirdiği bir iç değerlendirme odağına sahiptir. Özerklik aynı zamanda kişinin artık kitlelerin kolektif inançlarına, korkularına ve yasalarına ait olmadığı bir “uzlaşımından kurtuluş” (Jung) olarak tanımlanır (Ryff ve Singer, 2008).

### 1.1.6. Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim, kişinin potansiyelini tamamlaması, bilgi ve becerilerini geliştirdiğine ilişkin öznel algısıdır (Keyes ve Martin, 2017). Bireysel gelişim, bireyin her zaman yeni zorluklarla yüzleşmeye istekli olması, yeni deneyimlere açık olması, yeteneklerini ve potansiyelini geliştirmesi anlamına gelir (Moneta, 2014). İyi oluşun tüm yönleri arasında, bireyin kendini gerçekleştirmeyle ilgili olduğu için bireysel gelişim boyutu, psikolojik iyi oluş boyutları arasında Aristoteles'in eudiamonia'sına anlam bakımından en yakın olandır. Bireyin potansiyelini geliştirmesi için sürekli bir süreci içerir. Kendini gerçekleştirme Maslow tarafından formüle edildiği ve Norton tarafından detaylandırıldığı, Jahoda'nın olumlu zihinsel sağlık anlayışı gibi merkezi olarak kişisel potansiyelin gerçekleştirilmesi ile ilgilidir. Rogers ise sürekli olarak gelişen ve deneyime açık olarak tanımladı. Yaşam boyu teorileri (Buhler, Erikson, Neugarten, Jung) ayrıca sürekli büyümeye ve yaşamın farklı dönemlerinde yeni zorluklarla yüzleşmeye vurgu yapar (Ryff ve Singer, 2008).

## 1.2. Yaşam Doyumu

Filozoflar geleneksel olarak mutluluğun hedonizm ve yaşam doyumu olarak iki boyutunu birbirinden ayırmışlardır. Yaşam doyumu teorisi, mutluluğu bireyin bir bütün olarak yaşamına karşı olumlu bir tutuma sahip olmasıyla tanımlar (Haybron, 2008).

Literatürde yaşam doyumunun pek çok tanımı mevcuttur. Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985: 71) yaşam doyumunu “bilişsel bir yargılama süreci” olarak tanımlamaktadır. Shin

ve Johnson (1978: 478), yaşam doyumunu “bir kişinin yaşam kalitesinin seçtiği kriterlere göre küresel bir değerlendirmesi” olarak tanımlar. “Yaşam doyumunu, “görünür” yaşam kalitesinin göstergelerinden biridir. Zihinsel ve fiziksel sağlık göstergeleriyle birlikte, insanların ne kadar iyi geliştiğini gösterir” (Veenhoven, 1996: 3). Bir başka tanıma göre yaşam doyumunu “bireyin yaşamına dair bilinçli bir bilişsel yargı süreci” olarak tanımlanmaktadır (Pavot ve Diener, 1993: 164). Van Praag, Frijters ve Ferrer-i-Carbonell (2003: 30), bir bütün olarak yaşam doyumuna ve yaşamın farklı alanlardaki (sağlık, finansal durum, iş vb.) doyumuna dayalı ortak bir model geliştirmeye yönelik çalışma yapmışlardır. “Bir bütün olarak yaşamdan duyulan memnuniyet, kendi etki alanı bileşenlerine açılabilen toplu bir kavram olarak görülebilir” (Praag, Frijters ve Ferrer-i-Carbonell, 2003: 30).

Mutluluk ve yaşam doyumunu, sıklıkla yanlış anlaşılan ve hatta yanlış kullanılan yapılardır. Genel olarak mutluluk, en iyi şekilde yaşamın öznel takdiri olarak anlaşılır ve “bir bireyin bir bütün olarak yaşamının genel kalitesini olumlu olarak değerlendirme derecesi” olarak tanımlanabilir (Veenhoven, 1994: 106). Mutluluk kavramının bünyesinde iki bileşen yer alır. Bunlardan ilki bireyin hoş giden duygulanımların deneyimini nahos olanlardan daha kolay tanımlama derecesi olan hedonik duygulanım düzeyi; ikincisi ise bireyin hayattan istediği şeyin ne ölçüde yerine getirildiğini ifade eden memnuniyettir. Yaşam doyumunu ise, bireyin bir bütün olarak yaşamı hakkında yaptığı bir yargıdır. Bu yargı, yalnızca yaşamın duygusal bir takdirinden ziyade, kişinin tüm yaşamının ve bunun tatmin edici olup olmadığına dair bilişsel bir değerlendirmesini içerir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Antik Yunan zamanı ve öncesinden beri insanlar “iyi yaşamın” doğasını merak etmişlerdir. “Yaşamı istenilen kılan şey nedir? Yüksek yaşam kalitesini ne belirler?” gibi soruların cevapları araştırılmıştır. Bu soruların cevaplarından biri, kişinin başkalarının nasıl gördüğünden bağımsız olarak yaşamının arzu edilir olduğunu hissetmesi ve düşünmesidir. Bu durum kişinin öznel olarak yaşamının arzu edilir, hoş ve iyi olduğuna inandığı gerçeğini ifade eden öznel iyi oluş olarak adlandırılmıştır (Diener, 2009). Öznel iyi oluş için, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç bileşenli bir yapı varsayılmıştır (Diener, 1984). Bu bağlamda, yaşam doyumunu öznel iyi oluş ile ilgili bir kavramı ifade etmektedir. Öznel iyi oluş, bireyin hem olumlu hem de olumsuz duygusal deneyimlerini içerir (Diener ve Suh, 1997). Olumlu ve olumsuz duygular öznel iyi oluşun duygusal bileşenini, yaşam doyumunu da öznel iyi oluşun bilişsel bileşenini ifade etmektedir (Diener, 1984; Pavot ve Diener, 1993). Öznel iyi oluşun yüksek olması, olumlu duygulanım varlığı ile yaşamdan ve iş, serbest zaman gibi yaşam alanlarından doyumun varlığını

da içerir. Öznel iyi oluşun bileşenlerinden birinde yüksek olan bir birey veya toplum, diğer bileşenlerde hala düşük olabileceğinden, bileşenlerin üçü de değerlendirilmelidir (Diener ve Suh, 1997).

Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961), yaşam doyumunun beş bileşenini ileri sürmüştür. Bunlardan birincisi kişilerin yaşamlarındaki faaliyetlere ilişkin zevk alma derecesi, ikincisi kişilerin kendi yaşamları için sorumluluk alma derecesi, üçüncüsü yaşam hedeflerine ne ölçüde ulaşıldığı, dördüncüsü kişinin fiziksel, psikolojik ve sosyal olarak benlik kavramı ve dördüncüsü ise kişinin iyimser tutumlara ve mutlu duygulara sahip olup olmadığıdır.

Yaşam doyumu bütünseldir, kişinin yaşamının tamamına ya da belirli bir süre boyunca yaşamının tamamına yayılır. Sadece bireyin yaşamındaki anların toplamını değil, aynı zamanda bir bütün olarak kişinin yaşamının küresel kalitesini de yansıtır (Haybron, 2008).

### **1.2.1. Öznel İyi Oluşu Açıklayan Kuramlar**

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bileşenlerinden birini oluşturmaktadır ve öznel iyi oluşu açıklayan pek çok kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlardan ilki haz ve acı kuramlarıdır. Haz ve acı kuramları, hedeflerin ve ihtiyaçların elde edilmesinin mutluluğa yol açtığı fikri sonucunda, haz ve acı kavramlarının birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu belirtir. Bu formülasyona göre bir kişinin, arzu ve hedefleri tam olarak yerine getirilirse büyük bir mutluluğa ulaşması imkânsız olabilir. Pek çok ihtiyaç ve hedef formülasyonu, eksiklik veya yoksunluğun mutluluğun gerekli bir öncüsü olduğunu varsayar. Bu yaklaşımdaki varsayımlardan biri, yoksunluk ne kadar büyükse, hedefe ulaşmadaki mutlulukta o kadar büyüktür. İhtiyaçların karşılanmasının mutluluğa yol açtığı fikri, tüm ihtiyaçların kalıcı olarak doyurulmasının maksimum mutluluğa yol açacağı fikrinin tam tersidir (Diener, 2009).

Diğer kuram ise etkinlik kuramıdır (Activity Theories). Etkinlik teorileri, mutluluğun insan etkinliklerinin bir diğer yanı olduğunu ifade eder. Aristoteles'in teorisine göre mutluluk erdemli etkinliklerden yani iyi yapılan bir etkinlikten gelir, insanın belli yetenekleri vardır ve bunlar iyi bir şekilde yapıldığında mutluluk ortaya çıkar (Diener, 2009).

Bir başka öznel iyi oluş kuramı ise yargı kuramlarıdır (Judgment Theories). Bazı teoriler, mutluluğun bazı standart ve gerçek koşullar arasındaki karşılaştırmadan kaynaklandığını varsayar. Gerçek koşullar standardı aşarsa, mutluluk ortaya çıkacaktır. Memnuniyet durumunda, bu tür karşılaştırmalar bilinçli olabilir. Ancak duygulanım durumunda bir standartla karşılaştırma bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebilir. Yargı kuramları genellikle hangi olayların olumlu veya



olumsuz olacağını tahmin etmese de, olayların üreteceği etkinin büyüklüğünü tahmin etmeye yardımcı olurlar (Diener, 2009).

### 1.3. Farkındalık

Farkındalık, Pāli dilindeki *sati* ve Sanskritçe *smṛti* sözcüklerinin yaygın olarak kabul edilen İngilizce çevirisidir. Gerçek anlamlarına dayanarak, *sati* ve *smṛti* kelimeleri daha önce geçmiş olayları “hatırlama (remembering)” veya “anımsama (recollecting)” süreci olarak tanımlanmıştır (Shonin, Gordon ve Griffiths, 2016). Ancak farkındalık bir kelimedir, birbirinden farklı bireyler bu kelimeyi çeşitli şekillerde kullanılabılır. Örneğin, Çince’de *nian*, Tibet dilinde *dran pa* olarak kullanılmaktadır (Gethin, 2015). Farkındalık, şimdiki anın gerçekliğini net bir şekilde odak noktasına getirerek bireyi geçmişin anılarından ve gelecekteki olaylardan uzaklaştırır (Levey ve Levey, 2015). Farkındalık meditasyonu olarak uygulanan şeylerin çoğu, bir Budist disiplini olan *vipassana* olarak adlandırılan “iç görü” meditasyonundan gelmektedir. Dünyada en yaygın olarak bilinen *vipassana* şekli Theravada Budist geleneğinden gelmektedir (Kozak, 2015).

Literatürde farkındalık kavramının pek çok tanımı yer almaktadır. “Farkındalık, hem içimizde hem de çevremizde olup bitenlerin farkında olma yeteneğimizdir. Bedenlerimizin, duygularımızın ve düşüncelerimizin sürekli farkındalığıdır” (Hanh, 2008: 6). Bir başka tanıma göre “farkındalık, bireyin hem acılarını hafifletme hem de yaşamını zengin ve anlamlı kılma eğilimini taşıyan, belirli bir tutum ve yaşamla deneyimsel ilişki kurma biçimidir” (Siegel, 2010). Rogers ve Maytan’a (2019) göre farkındalık, “şimdiki zamanda daha dolu yaşamayı öğrenmenin bir yoludur”. Bir başka tanıma göre ise “farkındalık, farkında olma durumumuzu şimdiki anların akışına getirmek” olarak tanımlanmaktadır (Calabrese, 2021). Alanyazında kullanılan en genel tanımı ile farkındalık “şu anda ve yargılamadan, kasıtlı olarak dikkati belirli bir yöne verme olarak tanımlanmaktadır” (Kabat-Zinn, 1994: 4). Farkındalık, “düşünceleri, duyguları, davranışları ve diğer her şeyi fark etmek ve bunlara dikkat etmektir” (Shapiro ve Shapiro, 2019: 6). Hanh (1976: 11) benzer şekilde farkındalığı “kişinin bilincini mevcut gerçekliğe yönelik canlı tutması” olarak tanımlamıştır. Bilinç hem farkındalığı hem de dikkati kapsar. Farkında olmak, içsel ve dışsal çevreyi sürekli olarak izleyen bilincin arka planında yer alan “radarıdır”. Kişi, uyarıların ilgi odağı olmadan farkında olabilir. Dikkat, sınırlı bir deneyim aralığına yüksek bir hassasiyet sağlayan bilinçli bir farkında olma durumuna odaklanma sürecidir (Westen, 1999; akt. Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık, bireyin zihnini, kalbini ve bedenini yaşamla tam olarak var olacak şekilde eğitmenin bir yoludur yani bir varoluş biçimidir (Shapiro, Rechtschaffen ve de Sousa,

2016). Buddha, farkındalığın dört katmanını Sutra’da belirtmiştir. Bunlar, beden, duyguların, zihnin ve zihindeki nesnelere farkındalığı şeklindedir. Her katmanda uygulanan farkındalık iyi oluş ve mutluluğun temelini oluşturabilir (Hanh, 2013).

Birey otomatik pilot modunda olduğu zaman sanki beden bir şey yaparken, zihin başka bir şey yapıyormuş gibidir. Zihin çoğu zaman pasiftir ve kendisinin düşünceler, anılar, planlar veya duygular tarafından “yakalanmasına” izin verir (Segal, Williams ve Teasdale, 2013). Otomatik pilot terimi, kişinin şu andaki duyusal algısının bilinçli niyeti veya farkındalığı olmadan hareket ettiği bir zihin durumunu tanımlar (Crane, 2009). Farkındalık, herhangi bir duyumu, düşüncüyü veya duyguyu olduğu gibi iyi veya kötü, arzu edilir veya istenmeyen olarak yargılamadan ayırt edebilme durumudur (Gardner-Nix ve Costin-Hall, 2009).

Felver, Doerner, Jones, Kaye ve Merrell (2013) farkındalık hakkındaki bazı yaygın kullanılan yanlış anlamalardan bahsetmektedir. Farkındalığın Doğu dininin, özellikle Budizm’in bir biçimi olduğu ileri sürülür ancak farkındalık ve farkındalık temelli müdahalelerde kullanılan tekniklerin çoğunun Doğu dinlerinde veya felsefi düşünce okullarında kökleri olduğu doğru olsa da, farkındalık kavramı ve uygulaması doğası gereği tamamen sekülerdir. Bir diğer yanlış anlaşılma ise, farkındalığın meditasyon eylemini ifade etmesidir.

Meditasyon, “dini bir faaliyet olarak ya da sakinleşmenin ve rahatlamanın bir yolu olarak dikkati yalnızca bir şeye verme eylemi” olarak tanımlanır (Cambridge Dictionary, 2022). Bir başka tanımda meditasyon fiili “tefekkür veya tefekkür ile meşgul olmak”, “yüksek bir ruhsal farkındalık düzeyine ulaşmak amacıyla zihinsel egzersiz yapmak” olarak tanımlanır (Merriam-Webster, 2004). Bu tanımlar derin düşünme, dua etme veya anımsamak gibi birbirinden farklı davranışları içerebilir. Üçüncü bir yanlış anlaşılma ise, farkındalığın “dikkatle” eş anlamlı olduğunun düşünülmesidir. Farkındalık belirli bir dikkat biçimi olarak kavramsallaştırılır ve yargısız bir tavırla şimdiki ana odaklanmanın ana unsurunu da içerir. Farkındalığın bu ana unsuru, dikkatin birçok yönden yakın bir ilişki içerisinde bulunan yapısı olmasına rağmen, farklı bir yapıda olduğunu göstermektedir (Felver vd. 2013)

Farkındalık, bireyin hem acılarını hafifletme hem de yaşamlarını zengin ve anlamlı kılan, deneyime yönelik belirli bir tutum veya yaşamla ilişki kurma biçimidir (Siegel, 2010). Zihin, sürekli gözlem yapar ve çevreden bilgileri alır. Bu gözlemlere dayalı olarak düşünceler oluşur ve bu düşünceler sonucunda duygular ortaya çıkar. Farkındalık, bireyin zihninin ve bedeninin bu şekilde bir süreçte olduğunu, her düşünce ve duyguya yanıt vermeye gerek duymadan bir kenara çekilip o akışı gözlemleyip, kabul etmenin bir yolu olarak tanımlanır (Thomas, 2019).

Farkındalık, Budist meditatif uygulamasının tüm akımlarının temelinde yatan dikkatsel bir tutumdur: Güneydoğu Asya ülkelerinin (Tayland, Birmanya, Kamboçya ve Vietnam) Theravada geleneği; Vietnam, Çin, Japonya ve Kore'nin Mahayana (Zen) okulları; Tibet topluluğunda bulunan, Moğolistan, Nepal, Butan, Ladakh ve şu an Hindistan'ın büyük bir bölümündeki Tibetçe Budizm'in Vajrayana geleneği bulunmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık özünde evrenseldir, çünkü her şey dikkat ve farkında olma ile ilgilidir. Ayrıca dikkat ve farkında olma bireylerin doğuştan getirdiği insani özellikleridir (Kabat-Zinn, 2012).

Hanh (2015), bireylerin her gün deneyimleyebileceği yedi farkındalık mucizesini belirtmektedir. Bu mucizeler, günlük yaşamdaki farkındalık uygulamaları için öneriler sunar. Farkındalığın ilk mucizesi, bireyin hayatında ne varsa ve kim olursa olsun tam olarak deneyimlemenin bir aracı olarak farkındalık; ikinci mucizesi, başkalarının varlığını kolaylaştırmanın bir yolu olarak farkındalık; üçüncü mucize, farkındalığın konusu her ne ise onu beslemenin ve desteklemenin bir yolu olarak farkındalık; dördüncü mucize, acıyı iyileştirmenin bir yolu olarak bir başkasının farkındalığı; beşinci mucize, bireyin kendisine ve başka insanlara ve bu ikisi arasındaki ilişkilere “derinden bakmanın” bir aracı olarak farkındalık; altıncı mucize, bireyler ile onların geçmişleri, çevreleri ve biz arasındaki bağlantıları anlamının ya da bu bağlantıların farkına varmanın bir yolu olarak farkındalık; yedinci mucize ise, ızdırabın, kabule, özgürlüğe ya da barış ve neşeye dönüştürülmesinin bir aracı olarak farkındalıktır.

Farkındalığın pek çok teknikte bulunan dur, gözlemler ve geri dön olmak üzere üç bileşeni yer almaktadır. Üç bileşenin içeriği Germer'e (2005) göre aşağıda özetlenmiştir:

*Dur:* Bireyin otomatik olarak verdiği tepkilerden uzaklaşmasını, bu sayede yapılan bir şeyi durdurarak veya yavaşlatarak yapılan eyleme ilişkin farkındalığı artırmaktır. Örneğin, daha yavaş bir şekilde her lokmayı farkına vararak tatmak bu deneyimlemeyi içerir.

*Gözlemle:* Bireyin dikkatini, düşüncelerine, duygularına ve fiziksel duyularına çekmesi anlamına gelir. Katılımcı gözlemle, yaşanılanlar ile yakın ilişkide olmayı ifade eder.

*Geri dön:* Dağılan dikkatin odağını şu anda meydana gelenlere geri getirme anlamına gelir.

#### **1.4. Farkındalığın Tutumları**

Kabat-Zinn (2013), farkındalığın yargılamama, sabır, başlangıç zihin, güven, çabalamama, kabul ve serbest bırakma olmak üzere yedi temel tutumunu ifade etmiştir. Kabat-Zinn'e (2013) göre her bir tutum aşağıda açıklanmıştır:

*Yargılamama (Non-judging):* İnsanlar kendisini iyi hissettiren olayları “iyi”, kötü hissettiren şeyleri “kötü”, kendisine herhangi bir duygu hissettirmeyen şeyleri ise “nötr” olarak kategorize eder. Birey yaşamındaki stresle başa çıkabilmek için bu otomatik yargıların farkına vararak zihnini özgürleştirebilir.

*Sabır (Patience):* Sabır bir bilgelik biçimidir. Bazen olayların kendi zamanlarında gelişmesi gerektiği gerçeğini anlayıp ve kabul etmeyi ifade eder. Sabırlı olmak, her ana tamamen açık olmak, onu tam olarak kabul etmek, her şeyin kendi vaktinde gelişebileceğini bilmektir.

*Başlangıç zihin (Beginner's mind):* İnsanların bildikleri, düşüncelerini, inançlarını, olayları gerçekte oldukları gibi görmelerinin engellemesine neden olur. Şimdiki anın zenginliğini görmek için, “başlangıç zihin” ile her şeyi sanki ilk kez görüyormuş gibi bir tutumda olunmalıdır. Örneğin, bir çikolatayı ilk kez yiyormuş, bir bahçeyi, bir kuşu ilk kez görüyormuşçasına, geçmişten bağımsız bir şekilde bakmayı ifade eder. “Başlangıç zihin” bireyin yeni durumlara açık olmasını sağlar. Bu durum, hiçbir anın bir diğer anın aynısı olmadığını ifade eder.

*Güven (Trust):* Bireyin kendisine ve hislerine güven geliştirmesi, meditasyon uygulamalarının ayrılmaz bir parçasıdır. Birey diğer kişilerin sadece rehber konumunda olduğunu bilmeli, kendi sorumluluğunu almalı ve kendine güvenmelidir. Kendisine güvenen birey, başka insanlara da güvenir ve o kişilerde olan iyilikle kolaylıkla fark eder.

*Çabalamama (Non-striving):* Bireyin hedeflerine ulaşmasının en iyi yolu, sonuç için çabalamaktan vazgeçmek ve bunun yerine her şeyi anbean olduğu gibi görme ve kabul etmesidir. Bireyin sabır ve düzenli uygulaması ile hedeflerine doğru hareket kendiliğinden gerçekleşecektir.

*Kabul (Acceptance):* Kabul, var olan durumları, olayları şu anda oldukları gibi görmek anlamına gelir. Birey, deneyimlerinde ne hissetmesi, ne düşünmesi ya da görmesi gerektiğine dair fikirler barındırır. Bunun yerine, kendisine, hissettiği, düşündüğü veya gördüğü her şeyi açık bir şekilde inkâr etmeden kabul etmekle işe başlamalıdır.

*Serbest bırakmak (Letting go):* Bırakmak, her şeyi olduğu gibi kabul etmenin bir yoludur. Farkındalık uygulamaları ile bireyin geçmiş ve gelecek ile ilgili yoğun duygu ve düşünceleri serbest bırakılır, bu duygu ve düşünceler sadece izlenir. Bu sayede birey kendini deneyimlerini yargılamakta bulduğunda, bu yargılayıcı düşüncelerden vazgeçer.

Farkındalık uygulamasının bu yedi temel tutumuna ek olarak, farkındalığın yaşamlarımızdaki varlığını genişletmenin yanı sıra derinleştirmeye de katkıda bulunan başka nitelikleri de vardır. Bunlar, zarar vermeme, cömertlik, minnettarlık, hoşgörü, bağışlayıcılık,

nezaket, merhamet, empatik neşe ve soğukkanlılık tutumlarını geliştirmeyi içerir (Kabat-Zinn, 2013).

### 1.5. Farkındalığın Beş Elementi

Baer ve arkadaşları (2006) tarafından önerilen beş faktörlü model gözlemlemek, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimlere tepkisizlik ve içsel deneyimleri yargılamama boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyutlar farklı kaynaklardan yararlanılarak aşağıda belirtilmektedir:

*Gözlemlemek:* Farkındalığın tüm tanımları, bedensel duyular, bilişler ve duygular gibi içsel durumlar ile sesler, kokular gibi dışsal durumlar olmak üzere çeşitli uyarıların gözlemlemenin, fark etmenin ya da bunlara dikkati vermenin önemini vurgular (Dimidjian ve Linehan, 2003; Kabat-Zinn, 2013). Bireyin kendi içsel düşüncelerinin, duygularının ve algılarının yanı sıra çevresinin de farkında olma yeteneğini ifade eder (Vasudevan ve Reddy, 2019).

*Tanımlama:* Bir kişinin sahip olduğu duygu ve düşünceleri tanıma ve etiketleme kapasitesini ifade eder (Vasudevan ve Reddy, 2019).

*Farkındalıkla davranma:* Bireyin anda kalma ve farkında olma yeteneğidir (Vasudevan ve Reddy, 2019).

*İçsel deneyimlere tepkisizlik:* Bir kişinin duygusal kararlılığını bozabilecek durum veya düşüncelerle karşılaştığında sakin ve objektif kalabilme yeteneğidir (Vasudevan ve Reddy, 2019).

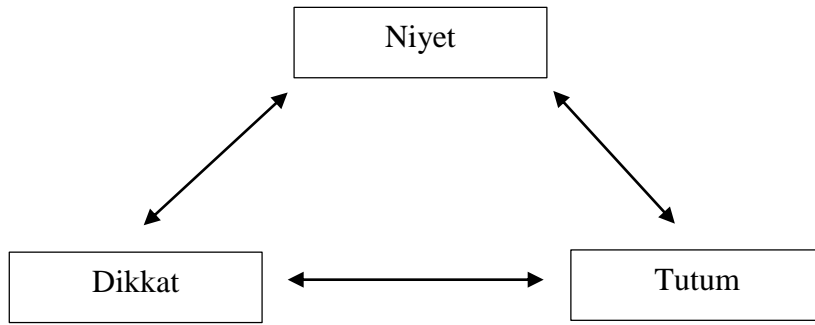
*Deneyimleri yargılamama:* Düşünceleri ve duyguları fark etme ve onlara olumsuz veya olumlu bir değer vermeden tarafsız bir şekilde yanıt verme kapasitesini içerir (Vasudevan ve Reddy, 2019). Deneyimler iyi ya da kötü, olumlu ya da olumsuz olarak etiketlendiğinde yargılama sürecinde bulunulur (Gardner-Nix ve Costin-Hall, 2009).

### 1.6. Farkındalık Modeli

Kabat-Zinn (2003: 145) farkındalığı “şimdiki anda ve yargısız bir şekilde niyete dikkat ederek ortaya çıkan farkında olma durumu” olarak tanımlar. Bu tanım farkındalığın üç aksiyomu içerdiğini öne süren Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman (2006) tarafından daha ayrıntılı olarak tanımlanmıştır.

Shapiro ve arkadaşları (2006), farkındalığın niyet, dikkat ve tutum olmak üzere üç temel bileşenden oluştuğunu öne sürmektedir. Dikkat ve tutum, gerçek farkındalık uygulamasını ve ona yaklaşma şeklimizi içerir. Dikkat, anlık içsel deneyimimizin tam olarak farkına varmakla ilgilidir;

tutum, uygulayıcının kabul, nezaket ve merakla dolu dikkatinin kalitesini tanımlar. İlk bileşen olan niyet, pozitif psikolojinin farkındalık pratiğine olan entegrasyonuna izin veren unsurdur. Niyet, bir uygulayıcının farkındalık uygulamasının altında yatan amaçlar ve motivasyonlar olarak tanımlanır (Ivtzan, 2016). Farkındalığın modeli Şekil 1.2’de gösterilmiştir.



Şekil 1.2 Farkındalığın Üç Aksiyomu (Shapiro vd., 2006: 375)

### 1.6.1. Aksiyom I. Niyet

Farkındalığın ilk temel bileşeni niyettir. Niyetlerimiz, motivasyonlarımızla yakından bağlantılıdır. Niyete bağlanma, dikkatli farkındalık pratiğinin gelişimini desteklenmenin merkezinde yer alır (Bartley, 2012). Niyet bileşeni, farkındalığı geliştirmek için altta yatan güdülerini ifade eder (Pircher Verdorfer ve Arendt, 2018).

Shapiro, niyetin yalnızca deneyime katılma kararı olmadığını aynı zamanda farkındalık uygulaması için kişisel bir vizyon veya motivasyon içerdiğini öne sürmektedir (McCown, 2013). Kısacası niyet, bireyin yaptığı bir şeyi neden yaptığını bilmesini ifade eder. Birey niyetlerini fark ettiğinde ve onlarla bağlantı kurabildiği zaman niyetleri kendilerini motive etmelerine yardımcı olur ve bireye gerçekte neyin önemli olduğunu hatırlatır. Niyetleri ayırt etmek, umutları, arzuları ve özlemleri sorgulamayı içerir (Shapiro, Rechtschaffen ve de Sousa, 2016).

### 1.6.2. Aksiyom II. Dikkat

Farkındalığın ikinci temel bileşenini dikkat oluşturur. Farkındalık uygulaması açısından, dikkati vermek, kişinin anbean, içsel ve dışsal deneyimlerini gözlemlemesini içerir (Shapiro vd., 2006). Bir başka tanıma göre dikkat, kişinin anbean içsel ve dışsal deneyimine katılmasıyla ilgili farklı kapasiteleri, özellikle de sürekli odaklanmayı ve odaklanma esnekliğini içerir (Pircher Verdorfer ve Arendt, 2018).

Dikkat, odaklanmış dikkati sürdürme yeteneği ve odaklanma esnekliğine sahip olma yeteneği olmak üzere iki kapasitede eğitilir (Reibel ve McCown, 2020). Farkındalık, zihnin gezinme eğilimine rağmen dikkatin istikrarlı ve odaklanmış hale gelmesi için zihni eğitmeye yardımcı olan bir araçtır. Bu nedenle dikkat, deneyim alanında ortaya çıkanlara odaklanmış ve ortaya çıkanları net bir şekilde görmeyi kolaylaştıran bir farkındalık bileşenidir (Shapiro, Rechtschaffen ve de Sousa, 2016).

### 1.6.3. Aksiyom III. Tutum

Farkındalığın üçüncü temel bileşeni tutumdur. Tutum aksiyomu, farkındalığın açıklık ve kabul tutumu ile dikkati vermeyi içerdiğini açıklar (Pircher Verdorfer ve Arendt, 2018). Bireyin nasıl dikkat ettiği farkındalık için önem taşımaktadır. Örneğin, dikkat mesafeli, eleştirel veya meraklı, şefkatli bir yapıya sahip olabilir. Süreç içerisine meraklı, kabullenici, şefkatli tutum niteliklerini dahil etmeden katılmak, içsel veya dışsal deneyimi kınayan ve utanç duygusunu ortaya çıkaran bir dikkat ile sonuçlanabilir (Shapiro, Rechtschaffen ve de Sousa, 2016).

## 1.7. Farkındalık Meditasyonu

Farkındalık, gündelik yaşam için vazgeçilmez bir araçtır. Zihnin dolaşmasına izin vermeden, olup bitenler hakkında bireyin net ve kapsamlı bir farkındalık geliştirmesine yardımcı olur (Macself, 2019). Meditasyon, farkındalığı kolaylaştırmak için en faydalı tekniklerden biridir. Meditasyon, “üzerine düşünmek” anlamına gelen Latince *meditari* kelimesinden gelmektedir. Bireyi cesaretlendirmenin yanı sıra sakin, zihinsel olarak açık, duygusal olarak uyumlu ve istikrarlı bir zihin durumu geliştirmek için tasarlanmış bir dizi uygulamayı tanımlamak için kullanılan kelimedir (Canning, 2020).

Farkındalık uygulaması ile bireylere, gelecekle ilgili endişeleri bırakma ve şimdiki an’a sakin bir kabullenme duygusuyla odaklanma öğretilir. Bununla birlikte bireyin “gözlemci zihnini” geliştirir. Bu sayede birey farkındalık uygulaması ve meditasyon yaparak yaşamını daha net görmeyi öğrenebilir ve günlük deneyimlerine daha fazla ilgi duyup, haz almasının yollarını bulabilir (Rogers ve Maytan, 2019). Farkındalık pratiği belirli koşullar mevcut olduğunda gelişir. Stahl ve Goldstein (2019) bu koşulları, farkındalık uygulaması için gerekli olan sekiz tutum olarak belirtmiştir. Bunlar; başlangıç zihni, yargılama, onaylama, çabalamama, sakinlik, izin vermek, kendine güven ve öz-şefkat şeklinde belirtilmiştir.

Pek çok farklı gelenekten binlerce meditasyon tekniği yer almaktadır, ancak tüm bu teknikler bir veya beş kategorinin kombinasyonuna ait olarak sınıflandırılır. Bu kategoriler arasında dikkat meditasyonu, farkındalık meditasyonu, yansıtıcı meditasyon (Reflective Meditation), yaratıcı meditasyon ve şefkat meditasyonu (Heart-Centered Meditation) yer almaktadır (Levey ve Levey, 2015). Dikkat pratiği, zihni tekrar meditasyonun birincil nesnesine döndürmeyi içerirken, farkındalık pratiği, zihnin o an ki deneyimde ortaya çıkan her şeyi takip etmesine izin verir (Olendzki, 2009). Farkındalık meditasyonu, yargılamadan veya anı değiştirmeye çalışmadan ortaya çıkan her anın farkında olunmasını içerir (Alper, 2016).

Meditasyonun, nefese odaklanan, berrak zihin (clear mind) ve açık yürek (open heart) olmak üzere pek çok biçimi vardır. Bunlardan berrak ve sessiz bir zihin geliştirmeyi amaçlayanlar “berrak zihin” meditasyonlarını; sevgi dolu şefkat, merhamet ve bağışlayıcılık gibi durumları geliştirmek için “açık yürek” meditasyonlarını tercih eder. Farkındalık meditasyonu, nefesin doğal akış ve ritmine dikkat edildiğinden bir “temiz zihin” meditasyonu şeklindedir (Shapiro ve Shapiro, 2019).

Hick’e (2008: 6) göre farkındalık uygulaması formel, informal meditasyon uygulamalarını ve meditasyona dayalı olmayan uygulamaları içerir. Formel farkındalık uygulaması, kişinin dikkatini nefes, beden duyumu gibi bir nesneye veya her an ortaya çıkan her şeye verdiği yoğun iç gözlemi içerir (Hick, 2008). Bu uygulama türü, sistematik olarak anbean farkındalığı geliştirmek amacıyla yargılamadan belirli bir süre boyunca bireyin kendisini belirli bir vücut duruşuna getirme sürecini içerir (Gardner-Nix ve Costin-Hall, 2009). Informel farkındalık, farkındalıkla yeme, farkındalıklı yürüyüş gibi günlük yaşamda farkındalıklı dikkatin uygulanmasıdır ve günlük uygulanan herhangi bir aktivite, informal farkındalık uygulamasının bir nesnesi olabilir (Hick, 2008). Informel farkındalık uygulaması, bireyin zamanının her yönünün meditasyon pratiğinin bir parçası haline gelmesine izin verir. Günlük yaşam içerisinde devam eden faaliyetlerinde beden duyuları, duygular ve düşünceler açısından içsel olarak neler olup bittiği ile ilgili yargılamadan hazır bulunmayı içerir (Gardner-Nix ve Costin-Hall, 2009). Meditasyona dayalı olmayan farkındalık egzersizleri, özellikle diyalektik davranış terapisi ile kabul ve kararlılık terapisinde kullanılır (Hick, 2008).

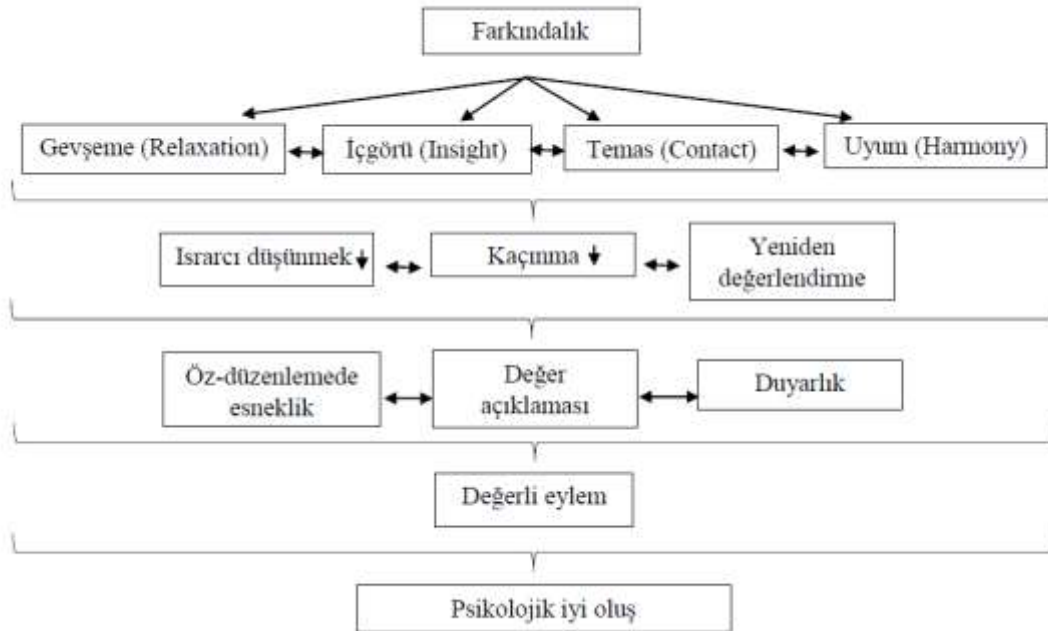
Atkinson (2019), farkındalığı iki bileşenli model olarak ele almaktadır. İlk bileşen, bireyin dikkatini anlık deneyimde sürdürebilmesi için öz-düzenlemesini içerir, böylece birey şimdiki anda zihinsel olayların daha çok farkına varır. İkinci bileşen ise, bireyin şu andaki deneyimlerine yönelik merak, açıklık ve kabul ile karakterize edilen bir yönelimi benimsemeyi içerir. Farkındalık



meditasyonu, bireyin sevinçlerinin geçiciliğini ve yaşamla birlikte gelen acıların enginliğini daha objektif olarak görebilmesi için zihnini açar (Levey ve Levey, 2015).

### 1.8. Farkındalık ve İyi Oluş

Nyklíček (2011) farkındalığın merkezi doğrudan etkilerini yansıtan ve farkındalık ile iyi oluş arasında önemli ara yollar oluşturabilecek bazı süreçlerden bahsetmiştir. Bu nedenle, farkındalığın dört temel doğrudan etkisini birleştiren RICH farkındalık modeli adına yeni bir model önermiştir. Bu model, önceki modelleri birleştirip ve genişletirken gereksiz faktörleri de çıkarmıştır. RICH farkındalık modeli, gevşeme (Relaxation), meta-bilişsel içgörü (Meta-cognitive insight), gerçeklikle temas (Contact with reality) ve uyum (Harmony) gibi birbiriyle ilişkili üst düzey faktörleri içeren hiyerarşik bir ağdır. Bu dört ana ara faktörün tümü, ısrarcı düşüncenin azalması ve deneyimsel kaçınma ile yeniden değerlendirmenin güçlendirilmesi şeklinde ikinci dereceden faktörleri etkiler. İkinci seviyenin faktörleri de kendi kendini düzenlemeyi, değer açıklamasını, merhameti ve değerli eylemi teşvik eder. Sonunda, belirtilen tüm bu süreçler dizisi artan psikolojik refahla sonuçlanır. Şekil 1.3'te farkındalık ve psikolojik iyi oluşun RICH modeli gösterilmiştir.



Şekil 1.3 Farkındalık ve psikolojik iyi oluşun RICH modeli (Nyklíček, 2011: 109)

Nyklíček (2011) RICH farkındalık modelini aşağıdaki şekliyle ifade etmiştir:

- 1- Gevşeme (Relaxation): Farkındalığın kabul edici ve tepkisiz tutumunun doğrudan bir etkisidir, ancak farkındalık uygulamasının ilk aşamalarında her zaman mevcut olmayabilir. Gevşeme, potansiyel olarak rahatsız edici düşüncelerin ve diğer zihinsel olayların geçip gitmesine izin verilmesi ve gerçekliğin olduğu gibi kabul edilmesinin bir sonucu olarak tüm beden-zihin sisteminin gevşemesini yansıtır.
- 2- Meta-bilişsel içgörü (Meta-cognitive insight): İçgörü, yargılarda dâhil olmak üzere, düşünceler, duygular gibi çeşitli otomatik zihinsel süreçlere ve benliğin bu süreçlerle özdeşleşmediği gerçeğine dair içgörü içerir. Bu, zihinsel süreçler ile bunların farkındalıkları arasında bir miktar mesafe olduğunu ima eder, bu da zihinsel süreçlere dâhil olmanın ya da sadece onları pasif bir şekilde gözlemleyip bırakmanın ne kadar uygun olduğu sorusuna ilişkin seçim özgürlüğü ile sonuçlanır.
- 3- Gerçeklikle temas (Contact with reality): Üçüncü doğrudan etki, gerçeklikle temastır. Açık, kabul eden farkındalık, hem kişinin beden-zihin sisteminde hem de dış ortamda, şu anda olup bitenlerle tam olarak temas halinde olmaya götürür. Kısacası, gerçeklikle temas, iç bedensel mekanizma ve dış deneyimlerle temas halinde olmayı ifade eder.
- 4- Uyum (Harmony): Anbean devam eden deneyimler ve zihin-beden sistemi ile pozitif uyum hissini yansıtır.

## 1.9. Farkındalık Temelli Kuramlar

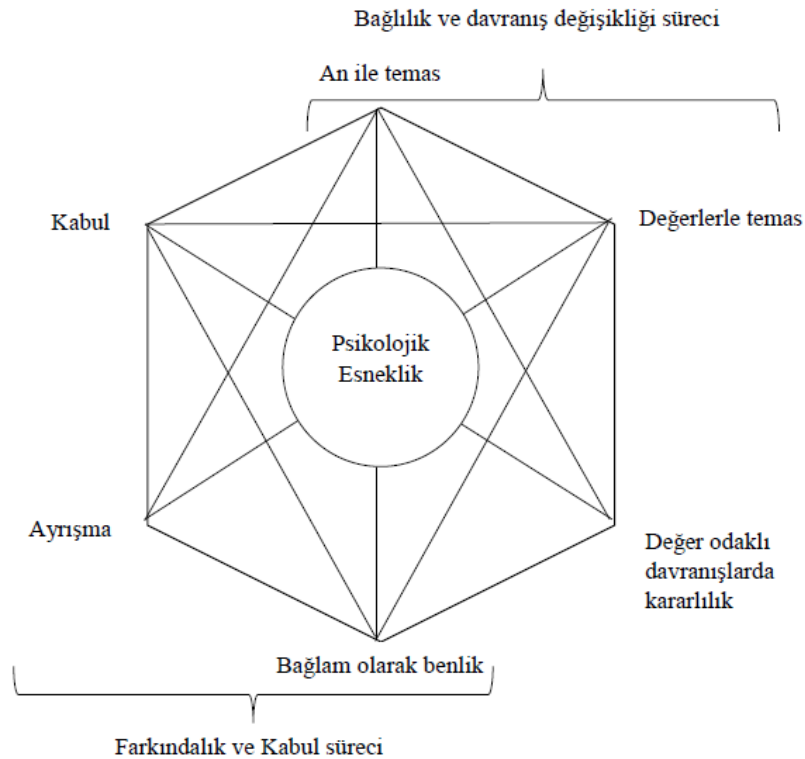
Farkındalık temelli müdahaleler, Kabat-Zinn'in (1982) Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programını klinik ortamda uygulamasıyla başlamıştır. Bunun yanı sıra Diyalektik Davranış Terapisi (DBT; Linehan, 1993), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002), Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) ve Öz-Şefkatli Farkındalık (Germer, 2009) gibi müdahaleler de yer almaktadır.

### 1.9.1. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve Kararlılık Terapisinde, farkındalık en iyi kabulün “nasıllarından” biri olarak kavramsallaştırılır. Duyguların farkındalığını artırarak ve bilişsel ayrışma (cognitive defusion) olarak ifade edilen düşüncelerle araya mesafe koyarak duygulara karşı kabulü kolaylaştıran bir araçtır. Temel olarak bilişsel ayrışma, bir düşüncüyü kişinin deneyiminin doğru bir temsili olarak değil, bir düşünce olarak fark etmesi anlamına gelir (Pearson, Heffner ve Follette, 2010). Kabul ve

kararlılık terapisinin amacı, yaşamın kaçınılmaz olarak getirdiği acıyı kabul etmesini sağlarken bireyin zengin, dolu ve anlamlı bir yaşam yaratmasına yardımcı olmaktır (Harris, 2019). Bu terapi insanların kaygı ve korkuyla ilgili endişelerini farkındalıkla, şefkatli bir şekilde ele almayı ve insanları kendileri için gerçekten önemli olan şeyin peşinden gitmeye teşvik etmeyi amaçlayan bir davranış terapisi yaklaşımıdır (Eifert ve Forsyth, 2005). Kabul ve Kararlılık Terapisinde, danışanların düşünceler, duygular, anılar ve duyular gibi içsel veya özel olayları kabul etmelerine yardımcı olmak için aktif bir şekilde çalışılır (Walser ve Westrup, 2007).

Kabul ve Kararlılık Terapisinde psikolojik esneklik (psychological flexibility), kabul, ayırışma, bağlam olarak benlik, şimdiki an ile temas, değerler ve kararlılık olmak üzere altı temel sürece odaklanılarak oluşturulur. Bu süreçlerin her biri, seçilen değerlerle bağlantılı değişimin ya da kalıcılığın oluşturulmasına yardımcı olur (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig ve Wilson, 2004). Şekil 1.4'te Kabul ve Kararlılık Terapisinin psikolojik esneklik modeli gösterilmiştir. Bu terapi modelinin temel amacı, bireyin hayatını açık, canlı ve anlamlı yaşamasına yardımcı olmaktır. Bunları yapmak için bireyin psikolojik esnekliğini artırması gerekmektedir. Psikolojik esneklik, bireyin yaşamda yapmak istediklerine devam ederken aynı anda da tüm düşünce ve hislerine açık olmak ve bunları kabul etmesi anlamına gelmektedir (Brown ve Gillard, 2016).



Şekil 1.4 Kabul ve kararlılık terapisinin psikolojik esneklik modeli (Hayes vd., 2004: 7)

Psikolojik esneklik modelinde yer alan kabul, değerlere dayalı eylemi artırmanın bir yöntemi olarak desteklenir (Luoma, Hayes ve Walser, 2017). Kabul, bir şeyleri şimdiki zamanda oldukları gibi görmek anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2013). Değerlerle temas, somutlaştırılabilen, amaçlı eylemin seçilmiş nitelikleri olarak tanımlanır. Kabul ve Kararlılık Terapisi, seçimler ve yargılar arasında ayırım yapmayı ve değerleri bir seçim olarak ifade eder. Değerler, etkili bir yaşam kalıpları dizisi oluşturmada bireye yardımcı olur (Hayes vd., 2004). Değer odaklı davranışlarda kararlılık, bireyin değerlerini hayata geçiren şeyleri yapmasıdır (Brown ve Gillard, 2016). Bağlam olarak benlik, bireyin mevcut deneyimlerine bağlı kalmadan bu deneyimlerini gözlemleyebilmesini belirtir (Krafft, Butcher, Levin ve Twohig, 2020). Ayrışma, bireyin düşüncelerine ve düşünme süreçlerine çok fazla kapılmadan ya da onları değiştirmeye veya kontrol etmeye çalışmadan fark etmesini içerir (Brown ve Gillard, 2016). Şimdiki an ile temas halindeyken, bireyler esnektir, duyarlıdır ve mevcut durumun sağladığı olanakların ve öğrenme fırsatlarının farkındadır (Luoma, Hayes ve Walser, 2017).

Kabul ve Kararlılık Terapisi, danışanların üç şeyi yapmasına yardımcı olur. Bunlardan ilki bireylerin kendilerini ve başkalarını şefkatle kabul etmeleri, ikincisi yaşamları için değerli yönler seçmeleri ve üçüncüsü ise onları bu yönlere yönlendirecek eylemlerde bulunmalarını içerir. Bunun yanı sıra Kabul ve Kararlılık Terapisi bireylere zihinlerinde ve bedenlerinde istenmeyen düşünce ve duygulara sahip olunmasının normal olarak görmesini öğretir. Bu düşünce ve duygularla mücadele etmek yerine bu deneyimleriyle birlikte yeni yollarla ilişki kurmayı öğretmeyi hedeflemektedir (Eifert ve Forsyth, 2005).

### **1.9.2. Farkındalık Temelli Stres Azaltma**

Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma, Batı'da en iyi bilinen ve en yaygın olarak kullanılan bir farkındalık müdahalesidir (Briere ve Scott, 2015; Silverton, 2016). Bu program 1979'da tıbbi hastalar için geliştirilmiştir. Mevcut tıbbi müdahalelerin denenmesine rağmen iyileşemeyen bu insanların bedenlerinde ve yaşamlarındaki bu kronik semptomlarını yönetmeleri gerekiyordu. Bu nedenle Jon Kabat-Zinn hiçbir düzelme ya da iyileşmenin olmadığı durumlarda farklı bir yaklaşım önerdi. Bu yaklaşıma göre, bireylerin içinde buldukları zor koşulların ayrıntılarına bakan ve bu koşullara yanıt vermenin yollarını bulan yine hastaların kendileridir (Silverton, 2016).

Kabat-Zinn'in geliştirdiği Farkındalık Temelli Stres Azaltma, her bir oturumu yaklaşık iki buçuk saat süren sekiz haftalık bir grup programından oluşmaktadır. Altıncı haftada ise bir gün

süren sessizlik oturumu yer almaktadır. Bu programda ev ödevlerine ek olarak, katılımcılardan haftanın altı günü ve her gün 45 dakika meditasyon yapmaları istenir (Briere ve Scott, 2015). Programın içerisindeki formel uygulamalar arasında beden taraması, oturma meditasyonu, farkındalıklı Hatha yoga, yürüme meditasyonu ve yemek meditasyonu yer almaktadır. Bunların yanı sıra Farkındalık Temelli Stres Azaltma programında ev ödevleri yer almaktadır. Kabat-Zinn'in orijinal programında, katılımcılardan haftada 6 gün, günlük 45 dakikalık bir meditasyon rehberine ait ses kayıtları ile formel pratik uygulamaları bulunmaktadır (McCown ve Reibel, 2010).

Farkındalığın dört temeli, Farkındalık Temelli Stres Azaltma programının merkezinde yer alan Vipassana meditasyonunda önemli bir rol oynar. Birinci temel olan beden farkındalığı, birey hareket halindeyken veya hareketsizken bedendeki duyumlara kasıtlı olarak dikkati getirmeyi ifade eder. Duyguların farkındalığı olarak bilinen ikinci temel, bireyin neyi sevdiğini, neyi sevmediğini ve nelere karşı nötr olduğunu anlamakla ilgilidir. Üçüncü temel, zihnin niteliğini, düşünme biçimini ve deneyimini içerir. Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı zihnin hareketini gözlemlemek, farklı bir bakış açısı kazanmasına olanak tanır. Dördüncü temel ise zihin durumları ile ilgilidir. Farkındalık Temelli Stres Azaltmada katılımcılara, ortaya çıkan zihin durumlarına bağlanmama, yani zihin durumlarından ayrışma öğretilir. Katılımcılar zihnin neler sunabileceğini anlayarak, neyin bırakılmasının ve keşfedilmesinin yararlı olduğunu öğrenirler (Woods ve Rockman, 2021).

### **1.9.3. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi**

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Segal, Teasdale ve Williams (2002) tarafından geliştirilmiştir. Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), depresyon geçmişi olan ve bu nedenle gelecekte nüks edecek ataklara karşı savunmasız olan kişiler için hedeflenen bir yaklaşım olarak geliştirilmiştir. Katılımcılara remisyondayken öğretilir, onların beden duyumlarına, düşüncelerine ve duygularına nasıl farkındalık getirileceğini öğrenmelerini ve nüksün erken uyarı işaretlerine uyarlanabilir şekilde yanıt vermelerini sağlamayı amaçlamaktadır (Crane, 2009; Segal, Williams ve Teasdale, 2013). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Doğu-Budist meditasyonu olan günlük farkındalık felsefesi ve bilişsel davranışçı terapi olarak adlandırılan Batı psikolojisi tedavi yöntemlerinden olan iki farklı tekniğin birleşimidir. İlk olarak depresyonun nükssetmesini önlemek için bir grup müdahale aracı olarak oluşturulan ve kullanılan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, günümüzde birçok zihinsel ve fiziksel sağlık sorununu iyileştirme yolu olarak kullanılmaktadır (Collard, 2013). Bu terapi, zihnin iki moda sahip olduğunu öne sürer. Bunlardan ilki “yapma modu”

(processed-doing mode) ve ikincisi ise “olma modudur” (being mode). Kişinin hangi zihin modunda çalıştığını fark etmek ve bilinçli olarak bir zihin modundan ayrılıp, diğerine geçme becerisini kazanması farkındalık temelli bilişsel terapi yoluyla öğrenilen önemli bir beceridir (Crane, 2009).

Bu terapi modeli, katılımcılara, kabul ve dostça ilişki kurmayı öğretme niyetinin yanı sıra, şimdiki an deneyiminin gerçekliği içinde zihnin “olma modu”na ulaşması ve burada kalma konusunda bir eğitim sunar (Crane, 2009).

#### **1.9.4. Öz-şefkatli Farkındalık (Mindful Self-Compassion)**

Öz-şefkat, “başkalarına gösterilen nezaketin aynısını bireyin kendisine göstermesidir” (Germer, 2009: 33-34). Neff’e (2003a, 2003b) göre öz-şefkat üç temel bileşeni içerir: (a) öz-nezaket: sert yargılama ve özeleştirme yerine kişinin kendisine karşı nezaket ve anlayış göstermesi, (b) ortak insanlık: kişinin deneyimlerini birbirinden ayrı şeyler olarak görmek yerine daha geniş insan deneyiminin bir parçası olarak görmesi ve (c) farkındalık: kişinin acı veren düşüncelerini ve duygularını onlarla aşırı özdeşleşmeden, dengeli bir farkındalık içinde tutmasıdır. Bu üç temel bileşenin içeriği aşağıda belirtilmektedir:

*Öz-nezaket (Self-kindness):* Öz-şefkatin üç ana bileşeninden ilkinin oluşturmaktadır. Sert içsel değerlendirmelerde bulunmak, eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine bireyin kendisine karşı nazik ve anlayışlı olmasını içerir. Bireyin eksik veya kusurlarını eleştirmek yerine onları anlamayı ifade eder (Milkway Media, 2021). Bu yetersizlikler sonucunda bireyin kendisine saldırması yerine, kendisini sıcaklıkla yaklaşmasını ve koşulsuz kabul etmesini içerir (Neff ve Germer, 2018).

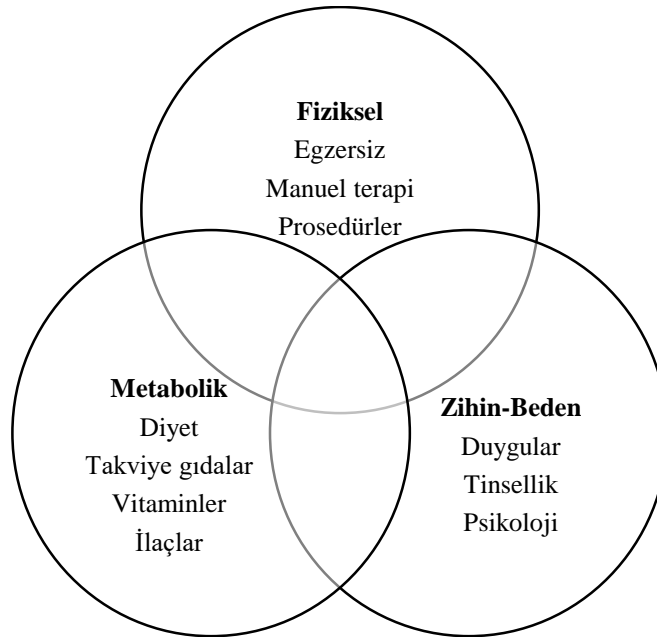
*Ortak insanlık (Common Humanity):* Bağlılık şefkatin doğasında vardır. Öz-şefkat, yaşamın herkes için acı çekmeyi gerektirdiği gerçeğine saygı duyar (Neff ve Germer, 2018).

*Farkındalık (Mindfulness):* Öz-şefkatin temeli, kasıtlı bir şekilde konfor alanımızdan uzaklaştıran şeye yönelme ve bunu kabul etme yeteneğidir. Bireyin sıkıntılarına eşlik eden keder, hüznün, öfke, belirsizlik, pişmanlık gibi zor duygulardan kaçmak yerine bu duygulara yönelmeyi içerir (Neff, 2021).

Öz-şefkatli farkındalık, bireyin öz-şefkatini geliştirmek için yapılandırılmış bir eğitim programıdır. Bu program bireylere günlük yaşamlarında öz-şefkatli olmak için gereken becerileri öğretir. Öz-şefkatli farkındalık, 8-25 katılımcıdan oluşan bir gruba sekiz hafta verilen ayrıca yarım günlük meditasyon inzivasına sahip olan bir grup eğitimidir (Neff ve Germer, 2018).

### 1.10. Zihin-Beden Bağlantısı

Rakel ve Rakel (2016) önleyici ruh sağlığının üç ana ayağı olduğunu belirtmiştir. Bunlardan ilki bireyin bedenine ekledikleri (beslenme, ilaçlar, takviye gıdalar, vitaminler vb.), ikincisi bireyin bedenini nasıl hareket ettirdiği (egzersiz, manuel terapiler vb.), üçüncüsü ise bireyin dünyayı nasıl algıladığıdır (zihin-beden bağlantısı). Sağlığın üç temel yapısı Şekil 1.5’te gösterilmiştir.



Şekil 1.5 Sağlığın üç temel yapısı (Rakel ve Rakel, 2016: 77)

Formel (oturma meditasyonu, beden taraması, yürüme meditasyonu, şefkat meditasyonu vb.) ve informel farkındalık uygulamalarının yapılması bireyin zihin-beden bağlantılarını geliştirir (Bracken, 2016). Farkındalık ve stres azaltma arasındaki anlamlı ilişkinin temelinde zihin-beden bağlantısı yer alır (Stahl ve Goldstein, 2019). Bedendeki fiziksel duyumlar her zaman bireye birtakım bilgiler iletir. Farkındalık, bireyin bedeni ile yeniden bağlantı kurmasının, yani bedeninin bireye bir şeyler söylediğini fark edebilmesinin bir yoludur (Thackray, 2020). Olendzki (2010: 12) zihin-beden bağlantısını şu şekilde ifade etmektedir:

“Bu sadece zihnin bedene değil, beden de zihne bağlı olmasıdır ve her ikisinde birbirini birlikte ortaya çıkarır, birlikte yaratır ve birlikte tanımlar. Ayrıca dikkatle incelenen yaşanmış deneyim düzeyinde, ikisi arasında bir ayrım yapılmamalıdır”.

Farkındalık beyinde “mutlu” kimyasalların salgılanmasına olanak tanır, böylelikle birey kendisini daha iyi hisseder, kan basıncı düşer, sindirimi düzenli çalışır ve ağırları azalır (Shapiro ve Shapiro, 2019). Hücrelerden organlara ve sisteme kadar bu biyolojik yapılar bilgi akışı

sayesinde çalışır. Zihin ve beden birbiriyle konuşur, hücreler beslenir, organlar özellik kazanır ve akış iyi ise sistemler en iyi şekilde çalışmaya başlar. Tüm sistem, organ ve hücrelerin bu bağlantısı hem fiziksel entegrasyon hem de zihinsel, psikolojik ve sosyal entegrasyon için de oldukça önem taşımaktadır (Ihnen ve Flynn, 2008). Zihin ve beden bireyin sahip olduğu her düşünceden, yaptığı her eyleme kadar tamamen sorumlu olan milyonlarca hücrede meydana gelen kimyasal reaksiyonlardan geçer. Bireyin içinde bu harekete neden olan bir dizi kimyasal reaksiyon olmadan vücuttaki bir kası hareket ettirmek mümkün değildir. Düşüncelerin başlattığı kimyasal reaksiyonlar sonucunda beyinde hızlı bir mesaj süreci başlar. Bu nedenle düşünceleri değiştirmek, kimyasal reaksiyonların da değişmesini sağlar. Bir yapı diğer bir yapıyı etkiler, bu durum “zihin-beden bağlantısı” olarak tanımlanır (Gardner-Nix ve Costin-Hall, 2009).

### 1.11. Egzersiz ile İlişkili Kavramlar

Eski zamanlardan beri sağlık ve uzun yaşam sıklıkla ele alınan konular arasında yer almıştır. Orta çağ’da, fiziksel sağlığın dört mizacın dengesinden (vücudun ana sıvıları olan kan, balgam, kara safra ve sarı safra) kaynaklandığına ve dengeyi korumak için diyet ve günlük egzersizin yapılması gerektiğine inanıyorlardı (Faguet, 2015; Jenkins, 2005).

Sağlık ve uzun yaşam üzerine pek çok sistem vardır. Bunlardan bir tanesi de Antik Hindistan’da bulunmaktadır. Burada ki sistemin ismi olan Ayurveda Sanskritçe Ayur (hayat) ve Veda (bilgi) kelimelerinden türetilmiştir ve bu kelime “yaşam bilgisi” anlamına gelmektedir. Geleneksel Hint Tıbbı sistemi olan Ayurveda yaklaşık beş bin yıldır mevcut olmakla birlikte bu sistem bireyin uzun ve mutlu bir yaşam sürmesine yardımcı olmaktadır (Puri ve Puri, 2011). Ayurveda, insanlığın fiziksel, zihinsel ve ruhsal dünyasıyla ilgilenir. Bu bilim, bitkisel formül, vejeteryan diyet, egzersiz ve meditasyon yardımıyla hastaları tedavi etmenin yanı sıra beden, zihin ve ruh bağlantısını koordine eder (Che, George, Ijnu, Pushpangadan ve Andrae-Marobela, 2017).

Filozoflar tarihsel olarak antik çağlardan beri zaman, iş ve serbest zamanın kullanımı ile ilgili konularla ilgilenmişlerdir. Özellikle Yunan toplumunda serbest zaman çok önemliydi. Platon serbest zamanı herhangi bir enstrümantal amaç için değil, bireyin kendi iyiliği için seçtiği “sonsuz kadar isteğe bağlı görev” olarak tanımlamaktadır (Beatty ve Torbert, 2013: 471). Platon, insanlara serbest zaman özgürlüğünün doğru kullanımını öğretmek için modern üniversitenin doğrudan atası olan ilk yükseköğrenim kurumunu kurdu. Aristo’ya göre serbest zaman bireyin mükemmelliğini ve mutluluğunu bulduğu içsel değerli arayış, “kendi iyiliği” için yaptığı faaliyetler olarak tanımlar (Rose, 2016: 31). Yunanlılar serbest zamanları, insan araçlarının hayati sorunlarının sona erdiği



yeni bir kültürel alan olarak keşfettiler (Hunnicut, 2006). Birey, serbest zamanında fiziksel ve ruhsal yapısını güçlendirecek egzersiz ve fiziksel aktivitelerde bulunabilir. Bu noktada egzersiz, beden ruhla iletişim kurma ve beden-ruh bağlantısını güçlendirmenin bir yolu olarak değerlendirilir. Beden-ruh bağlantısını güçlendirmek için herhangi bir fiziksel aktivite kullanılabilir. Burada önemli olan şey bireyin düzenli bir şekilde fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak kendisine neyin iyi hissettirdiğini bulmasıdır (Myra, 2021).

Fiziksel aktivite, egzersiz ve spor sıklıkla birbiriyle karıştırılan hatta birbirinin yerine kullanılan terimlerdir. Özellikle egzersiz ve fiziksel aktivitenin birtakım ortak unsurları mevcuttur ancak yine de bu üç terimde birbirinden farklı anlamlar taşımaktadır. Fiziksel aktivite, enerji harcamasını bazal seviyenin üzerinde artıran iskelet kasının kasılması ile üretilen bedensel hareket olarak tanımlanır (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Ev işleri, mesleki aktiviteler, serbest zamanda yapılan aktiviteler gibi her hareket fiziksel aktivite içerisine dâhil edilebilir.

Egzersiz, bir kişinin fiziksel uygunluğunu, sağlığını veya daha fazla bileşenini iyileştirmek veya iyileştirme sürecini sürdürmek amacıyla gerçekleştirdiği planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan bedensel hareketlerden oluşan bir fiziksel aktivite türüdür (Anshel, 2006). Fiziksel aktivite ve egzersiz enerji harcayan, sürekli olarak düşükten yükseğe değişen kilokalorilerle ölçülen ve hareketlerin yoğunluğu, süresi ve sıklığı arttıkça fiziksel uygunluk ile pozitif ilişkide olan, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir vücut hareketini içerir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985).

Spor ise insanlık tarihinin her döneminde yer alan eski bir faaliyettir. Spor, önceden belirlenmiş kurallara göre bireysel veya takım halinde gerçekleştirilen, genellikle rekabete dayalı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel veya zihinsel aktivitelerdir (Possamai ve Blasi, 2020).

Egzersiz, bir spor salonuna gitmeyi, koşmayı, yürümeyi, bisiklete binmeyi, yüzmeyi veya bir grup egzersiz çalışmasına katılmayı içerebilir (Lawrence, 2013). Fiziksel egzersizler çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır. Bir kaynağa göre egzersiz, aerobik ve anaerobik olmak üzere iki kategoriye ayrılır. Bunlar, egzersiz sırasında bireyin kaslarının kasılma biçimine ve kaslarda enerjinin nasıl üretildiğine göre farklılık gösterir (Mann, 2015). Bir başka kaynağa göre ise egzersiz esneklik, aerobik ve anaerobik olmak üzere üç tür olarak belirtilmiştir (Paz, 2010).

Aerobik egzersiz veya kardiyovasküler dayanıklılık aktiviteleri, doğası gereği ritmik bir yapıyı veya sürekliliği içerir. Tempolu yürüyüş, koşu, bisiklet sürme, yüzme, kros kayağı, ritmik dans gibi egzersizler aerobic egzersizler içerisinde yer alır (Seaward, 2006). Bu egzersiz sırasında,

vücudun büyük kasları sürekli olarak kalbe bol miktarda kan taşır, böylelikle kalp daha hızlı atar ve akciğerler büyük miktarda oksijeni kana taşır. Bu tür düzenli bir egzersiz kalbi daha az çabayla ve daha fazla kan pompalaması için eğitir (Simmons, 2013).

Hız dayanıklılığı olarakta adlandırılan anaerobik egzersiz veya dayanıklılık bireyin, yorgunluğa dayanma kapasitesini geliştirmesine yardımcı olur (Nix, 2000). Ayrıca kasların büyümesini ve güçlenmesini sağlar. Ağırlık çalışması veya sürat koşusu gibi anaerobik egzersizler bireyin kas gücünü artırır (Gray-Wilson, Karasov ve Willan, 2011). Kısacası bu egzersiz türü, oksijen kullanmadan enerji üretimi gerektiren yoğun aktivitedir, gerginlik yoluyla kasları oluşturur (Paz, 2010). Esneklik egzersizi, germe, aerobik ve anaerobik bir egzersize başlamadan önce ve sonrasında yapılmalıdır. Esneme, kasları ısıtır ve soğutur (Paz, 2010).

Egzersiz psikolojisi, egzersiz ve fiziksel aktivite performansı ile ilgili psikolojik faktörleri inceler (Brehm, 2014). Bir başka tanımda egzersiz psikolojisi, “1) psikolojik ilkelerin serbest zamandaki egzersiz davranışının benimsenmesi ve sürdürülmesine uygulanmasıyla ve 2) egzersizin psikolojik ve duygusal sonuçları ile ilgilidir” şeklinde ifade edilmektedir (Lox, Ginis, Gainforth ve Petruzzello, 2020: 5). Anshel (2006), egzersiz psikolojisinin birkaç bileşenden oluştuğunu, bununla ilgili olarak altı çalışma ve uygulama alanı belirlemiştir. Bunlar: 1) egzersiz motivasyonu, 2) egzersize bağlılık ve uyum, 3) egzersize katılımı teşvik eden bilişsel ve davranışsal stratejilerin kullanımı, 4) egzersiz performansını artıran stratejiler, 5) egzersizin ruh halini ve psikolojik iyi oluşu etkileme yolları ve 6) etkili egzersiz liderliğidir.

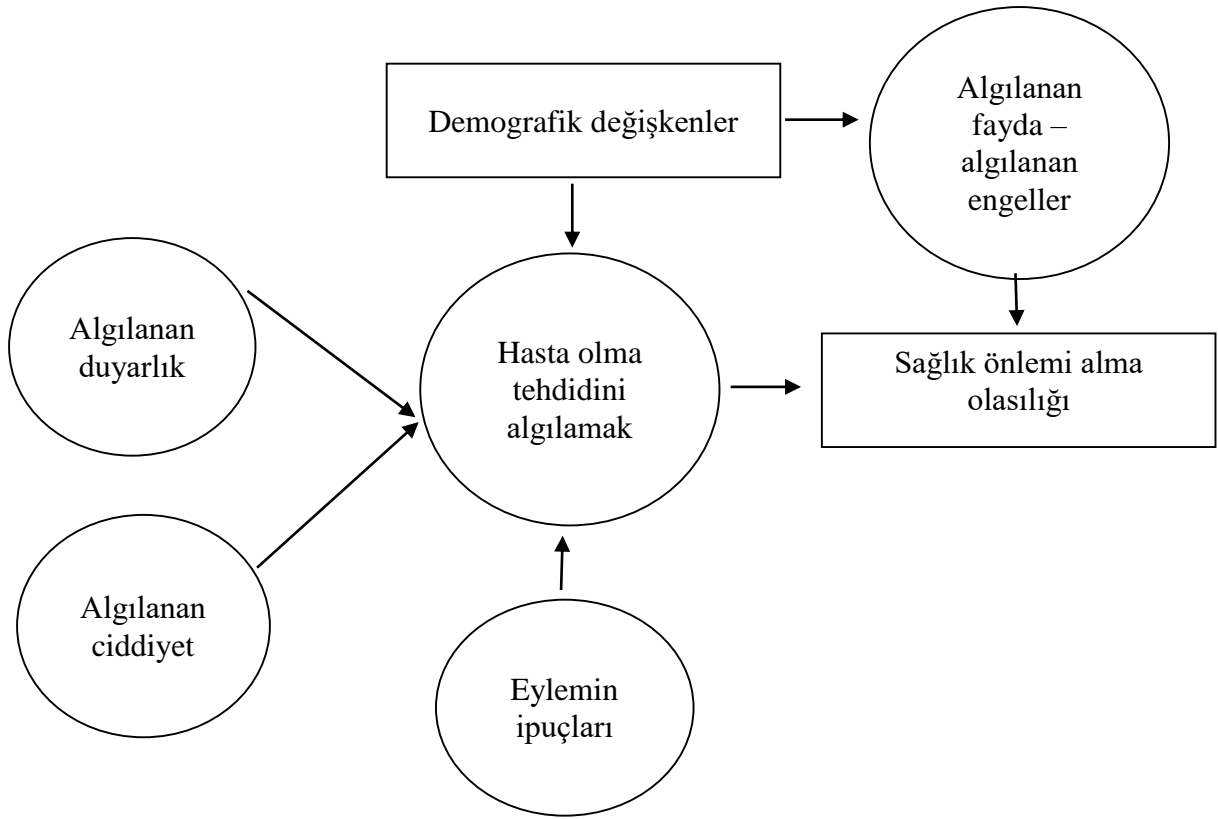
## **1.12. Egzersiz Davranışı Teorileri ve Modelleri**

Egzersiz psikolojisindeki temel soru şudur: “Egzersiz size kendinizi iyi hissettiriyor mu?”. Egzersize başlama ve egzersizi sürdürmenin altında yatan nedenleri anlamak için pek çok model ve teori geliştirilmiştir. Egzersiz davranışını anlama üzere geliştirilen bu modellerin ve teorilerin bazılarına aşağıda yer verilmiştir.

### **1.12.1. Sağlık İnancı Modeli (The Health Belief Model)**

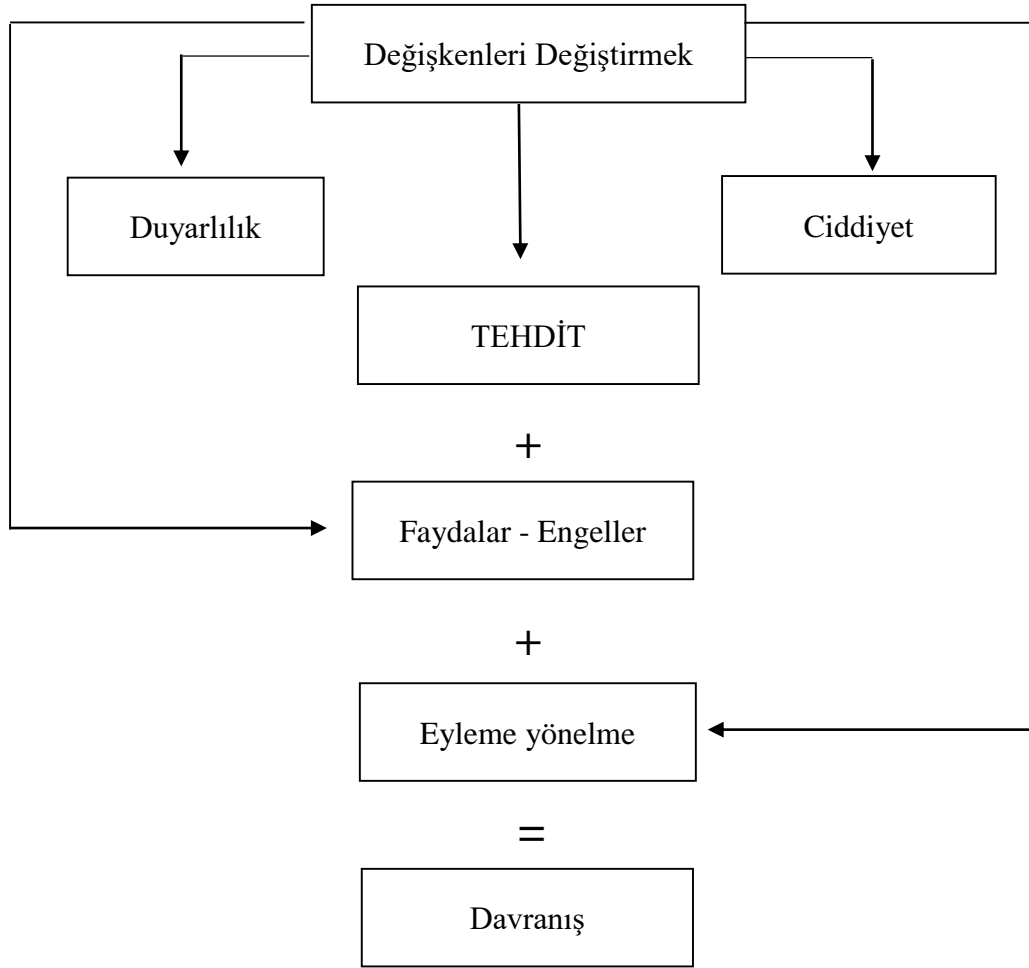
1950'lerin başından beri, Sağlık İnancı Modeli, sağlık davranışı araştırmaları içerisinde hem sağlıkla ilgili davranışların değişimini ve sürdürülmesini açıklamak hem de sağlık davranışı müdahaleleri için yol gösterici bir çerçeve olarak en yaygın kullanılan kavramsal çerçevelerden biri olmuştur. Son yirmi yılda ise, genişletilmiş ve sağlık davranışını değiştirmeye yönelik müdahaleleri desteklemek için kullanılmıştır (Champion ve Skinner, 2008).

Bu model, Kurt Lewin'in "alan teorisi" ile motivasyon ve davranışa yönelik bir beklenti-değer yaklaşımından geliştirildi (Biddle ve Mutrie, 2008). Sağlık inancı modeli, insanların neden hastalık koşullarını önlemek, taramak veya kontrol etmek için harekete geçeceklerini tahmin eden birkaç temel kavramı içerisinde barındırır; bunlar arasında duyarlılık, ciddiyet, davranışa yönelik yararlar ve engeller, eyleme yönelik ipuçları ve en son olarak öz-yeterlik yer alır (Champion ve Skinner, 2008). Sağlık inancı davranışı modeli fiziksel aktivite de dâhil olmak üzere çok çeşitli sağlık davranışlarına uygulanmıştı ve sağlık inancı davranışını etkileyen bazı durumlar mevcuttur. Bunlar Şekil 1.6'da gösterilmiştir.



**Şekil 1.6 Sağlık İnancı Davranışının Basitleştirilmiş Versiyonu (Biddle ve Mutrie, 2008)**

Dört algı içerisinde yer alan algılanan ciddiyet, duyarlılık, faydalar ve engeller modelin ana yapılarını oluşturur. Bu algıların her biri, tek tek veya bir arada, sağlık davranışını açıklamak için kullanılabilir. Yıllar içinde sağlık inancı modeline başka yapılar da eklenmiştir. Bu nedenle model, eylemin ipuçlarını, motive edici faktörleri ve öz yeterliliği içerecek şekilde genişletildi (Hayden, 2019). Kısacası, sağlık inancı modeline göre, değişkenleri, davranışın ipuçlarını ve öz-yeterliliği değiştirmek, bireyin duyarlılık, ciddiyet, faydalar ve engeller hakkındaki algısını ve dolayısıyla davranışlarını etkiler (Hayden, 2019). Bu durum şekil 1.7'de gösterilmiştir.



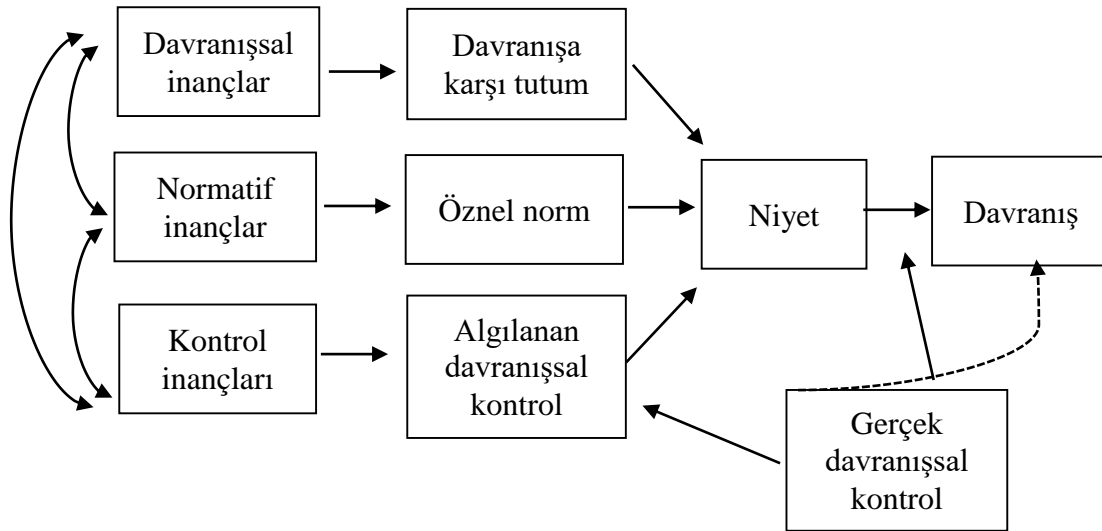
Şekil 1.7 Sağlık inancı modeli (Hayden, 2019)

### 1.12.2. Sosyal Bilişsel Teori (Social Cognitive Theory)

Sosyal bilişsel teori, karşılıklı determinizm kavramına veya kişisel faktörler, çevre ve davranış arasındaki dinamik etkileşime dayanmaktadır (Bandura, 1977). Sosyal bilişsel teori, fiziksel aktiviteye katılım gibi davranışların karmaşıklığını içerir. Bu kuramın önemli bir bileşeni öz-yeterliktir. Öz-yeterlik, kişinin bir davranışı yetkin bir şekilde gerçekleştirme yeteneğine olan inancıdır (Calfas ve Hagler, 2006). Karşılıklı determinizmin faktörleri (kişisel, çevresel ve davranışsal) sosyal bilişsel teorinin birçok yapısından etkilenir. Bunlar; öz yeterlilik, sonuç beklentileri (expectations, expectancies), öz-düzenleme, gözlemleyerek öğrenme, duygusal uyarılma, davranışsal yetenek, pekiştirme ve kontrol odağını içerir. Davranışı açıklamak ve değiştirmek için en sık kullanılanlar arasında öz-yeterlilik, sonuç beklentileri, inançlar, öz-düzenleme, gözlemleyerek öğrenme ve pekiştirme yer alır (Hayden, 2019).

### 1.12.3. Planlanmış Davranış Teorisi (Theory of Planned Behavior)

Planlı Davranış Teorisi (Ajzen, 1985, 1991), Sebepli Eylem Teorisinin bir uzantısıdır (Ajzen ve Fishbein, 1980). Sebepli eylem teorisi, belirli bir davranışı gerçekleştirme niyetinin, o davranışın gerçekleştirilmesine ilişkin inançlarını tutarlı olarak takip ettiğini öne sürer. Bu bağlamda davranışın niyet tarafından belirlendiğini, niyetin ise tutum ve öznel norm şeklinde iki belirleyici fonksiyonu olduğunu kabul eder (Fishbein ve Ajzen, 1975). Davranış, bir başka kişiye bağlıysa ya da kişi davranışı gerçekleştirmek için uygun becerilere sahip değilse yani davranış bu sebeplerden dolayı kişinin kontrolünde değilse davranışsal niyet ile gerçek davranış arasındaki ilişkinin gücünün zayıf olduğu varsayılır (Ajzen, 1988). Ajzen ve Madden (1986), davranışın tamamen kişinin kontrolü altında olmadığı durumları genişletmek amacıyla planlı davranış teorisini önerdi. Önerilen model şekil 1.8’de gösterilmiştir.



Şekil 1.8 Planlanmış Davranış Teorisi (Ajzen, 2006: 1)

Planlı davranış teorisine göre, insan eylemi üç tür düşünce tarafından yönlendirilir. Bunlardan ilki davranışsal inançlar olarak tanımlanır. Davranışsal inançlar, davranışın olası sonuçları hakkındaki inançlar ve bu sonuçların değerlendirilmesidir. İkincisi ise normatif inançlardır. Normatif inançlar, diğerlerinin normatif beklentileri hakkındaki inançlar ve bu beklentilere uyma motivasyonudur. Üçüncüsü ise kontrol inançlarıdır. Kontrol inançları, davranışın performansını kolaylaştırabilecek veya engelleyebilecek faktörlerin varlığı ve bu faktörlerin algılanan gücü hakkındaki inançları ifade eder (Ajzen, 2006).

Planlı davranış teorisi, bir davranışın kişinin kontrolü dışındaki faktörlerden etkilenmesi durumunda, davranışı doğru bir şekilde tahmin etmek için, davranışın bireyin irade kontrolü altında ne ölçüde olduğunun dikkate alınması gerektiğini belirtir (Ajzen, 1987, 1991).

#### **1.12.4. Öz-Düzenleme Teorisi (Self-Determination Theory)**

Öz-düzenleme teorisi motivasyoneldir, çünkü davranışın enerjisini, yönünü ele alarak, bilişsel, duyuşsal ve davranışsal değişkenleri düzenlemek için motivasyonel yapıları kullanır. Bu nedenle içsel ve dışsal süreçler arasındaki etkileşimin araştırılmasına odaklanır (Deci ve Ryan, 1985). Bu teori, bireyin gelişmesini kolaylaştıran veya engelleyen sosyal koşullarla ilgilidir. Psikolojik bir teori olan öz-düzenleme teorisi, dış ortamlara seçici olarak katılma, yorumlama ve hareket etme konusundaki doğal proaktif kapasiteler de dâhil olmak üzere eylem halindeki bir kişinin doğası, yapısı ve işleyişi ile ilgilidir (Ryan ve Deci, 2017).

#### **1.12.5. Transteorik Model (Transtheoretical Model)**

Prochaska ve DiClemente (1983) tarafından geliştirilmiştir. Transteorik Model, 1980'lerin başında insanların davranışlarını nasıl değiştirdiğini anlamının bir yolu olarak geliştirildi; özellikle sigara, uyuşturucu kullanımı ve alkolün kötüye kullanımı gibi bağımlılık yapan davranışları incelemiştir (Hayden, 2019). Motivasyonla ilgili bir modeli oluşturmaktadır. Kasıtlı değişimin, zaman içinde farklı aşamalarda farklı değişim süreçlerinin aktif kullanımını ve biliş, duygu ve davranışlarda yapılan değişiklikleri gerektirdiğini savunur (Redman, 2007).

Bu model, davranış değişikliğinin aşamalar halinde gerçekleşen bir süreç olduğunu öne sürer (Hayden, 2019). İnsanlar davranışlarını değiştirmeye çalıştıkça, istenen davranış elde edilene kadar bir aşamadan diğerine geçmelerine yardımcı olmak için çeşitli süreçleri kullanarak farklı aşamalardan geçerler. Bu nedenle teori, değişim aşamaları olarak da bilinir (Hayden, 2019). Bu aşamalar, ön-düşünme (pre-contemplation), düşünme (contemplation), hazırlık (preparation/ready for action), harekete geçme (action) ve sürdürmedir (maintenance). İlk aşama olan ön-düşünme, değişime karşı ilgi eksikliğini ifade etmektedir. Bu aşamada kişi sahip olduğu davranışı sağlıklı bir boyutta değerlendirmemektedir. İkinci aşama olan düşünme, bir problemin fark edilmesini, kişinin mevcut davranışının sonuçlarını değerlendirmesini ve davranış değişikliğinin dikkate alınmasını belirtir. Üçüncü aşama olan hazırlık, bireylerin davranış değişikliği yapmaya motive olmaları ve davranış değişikliğini sağlayacak eylemlere odaklanmaları ile gerçekleşir. Dördüncü aşama olan harekete geçme, kişinin değişim için adım atmasını yani eyleme geçmesini ifade eder.

Son aşama olan sürdürmede ise, bireylerin nüksetmeyi önleme ve yaptıkları değişiklikleri kalıcı hale getirme çabasıdır, bireyin bir önceki davranışına dönmeme durumudur (Edlin, Golanty ve Brown, 2000; Sussman, Nezami, Pokhrel ve Ames, 2007).

### **1.12.6. Öz-yeterlilik Kuramı (Self-Efficacy Theory)**

1970 yılında Albert Bandura, insan motivasyonunu ve eylemini açıklamak için öz-yeterlilik kavramından söz etmiştir. Bireyin motivasyonu ve eyleminin yalnızca geçmiş davranışlarının sonuçlarına ait bir yansıma olmadığı fikrini ileri sürmüştür. Bunun yerine, insanlar, belirli bir eylemi gerçekleştirebileceklerine inanırlarsa, bunu yapmak için daha motive olurlar ve eyleme geçmeye daha fazla istekli olurlar (Lox, Ginis, Gainforth ve Petruzzello, 2020). Öz-yeterlilik, bireyin kendisine, ilgili eylemi ne kadar iyi gerçekleştirebileceğini sorduğu bir mekanizmadır, karşılaşılabileceği engellere rağmen bir şeyler başarmak için yeteneklerine olan güveni ifade eder (Perry, 2021). Fiziksel aktivite açısından, sosyal bilişsel yaklaşıma dayalı teoriler, egzersiz davranışını beklentiler, niyetler, inançlar, tutumlar gibi hem insan bilişinden hem de sosyal baskılar gibi dış uyarılardan etkilendiğini belirtir. Bu nedenle birey fiziksel olarak aktif olmayı amaçlasa da çeşitli dışsal kaynaklar bireyin egzersiz yapmasını engelleyebilir. Bununla birlikte, toplumda fiziksel olarak aktif olmaya yönelik sosyal baskılar mevcut olsa bile bazı bireyler egzersiz yapmayı tercih ederken diğerleri yapmamayı tercih edebilir (Lox, Ginis ve Petruzzello, 2017). Kişinin yeteneklerine olan inancı, öz-yeterliliğin özüdür ve Bandura'nın öz-yeterlilik teorisinin anahtarını biliş kavramı oluşturmaktadır (Lox vd., 2020). Resnick (2014), bireyin öz-yeterliliği hakkındaki yargısını etkileyen dört kaynak belirlemiştir. Bunlar: a) etkin kazanım (enactive attainment): davranışın gerçek performansı; b) dolaylı deneyim (vicarious experience): kendileri gibi başkalarının bu davranışı gerçekleştirmesini izlemek; c) sözlü ikna (verbal persuasion): başkaları tarafından teşvik; ve d) fizyolojik geribildirim (physiological feedback): görevi gerçekleştirirken bedensel deneyimdir.

### **1.13. Psiko-eğitim Grubu**

Psiko-eğitim grupları, grup üyelerine belirli bir konu hakkında bilgi sahibi olma fırsatı sunar; katılımcıların kendilerini anlama, kişilerarası ilişkilerini geliştirmelerinde ve kendilerini etkileyen sorunlarını anlayıp çözme sürecinde daha etkili olmalarına olanak tanır (Brown, 2018). Psiko-eğitim grupları problemlerin ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olur (Brown, 1998). Bu gruplardaki sürecin odak noktası duygusal ve davranışsal öğrenmedir. Grup aracılığıyla

deneyimlenen öğrenme ortamı, bireylere sosyal becerilerin geliştirilmesi için uygulama ortamı sağlar. Psiko-eğitim gruplarının yapısı büyük bir grup yapısına daha uygundur (Fleckenstein ve Horne, 2004). Brown'a (2011: 10) göre psiko-eğitim grupları ile danışma ve terapi grupları arasındaki fark Tablo 1.1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.1 Psiko-eğitim Grubu ile Danışma/Terapi Grupları Arasındaki Farklar**

<b>Psiko-eğitim Grubu</b>	<b>Danışma/Terapi Grubu</b>
Didaktiktir	Yaşantısal olup, duygulara odaklanır
Planlı ve yapılandırılmış etkinlikler mevcuttur	Planlı ve yapılandırılmış etkinlikleri az kullanır
Hedefler, lider tarafından belirlenir	Hedefleri, grup üyeleri belirler
Süreç içerisinde liderin kolaylaştırıcı ve eğitici bir görevi vardır	Lider, rehber görevindedir. Süreci yönlendirir, müdahale eder ve korur
Önlemeyi içerir	Öz-farkındalık ve iyileştirmeyi içerir
Grup içerisindeki üye sayıları açısından herhangi bir sınırlama bulunmaz	Üye sayıları açısından sınırlama bulunur
Grup büyüklüğü fazla olabilir (örn: 50 kişi)	Grubun büyüklüğü 5-10 kişi ile sınırlandırılır
Grup üyelerinin kendini açmaları kabul edilir ancak kendilerini açma yönünde teşvik edilmez	Grup üyelerinin kendilerini açmaları beklenir ve kendilerini açma yönünde teşvik edilir.

Psiko-eğitim grupları, grup hedeflerini karşılamak için önceden tasarlanmış bir programın içeriğine odaklanır. Yeni beceri ve davranışları öğretmek için grup süreci kullanılır. Bu gruplar üyelere “Bugün ne öğrendiniz ve nasıl öğrendiniz?” gibi soruları yanıtlayarak, grup üyelerinin yeni stratejiler belirlemesine yardımcı olur (Delucia-Waack, 2006). Bunların yanı sıra, öğrencilere yeni bilgi ve beceriler öğrenmeleri, önceki bilgilerle bağlantı kurmaları ve sunulan bilgileri kişisel anlamlandırmaları için fırsatlar sağlar (Bryan, Steen ve Day-Vines, 2010).

#### **1.14. İlgili Araştırmalar**

Bu başlık altında alanyazında yer alan farkındalık temelli müdahalelere ilişkin deneysel ve ilişkişel çalışmalara yer verilmiştir.

Ajilchi, Mohebi, Zarei ve Kisely (2021) tarafından yapılan bir çalışmada yedi haftalık farkındalık temelli kabul ve kararlılık programının zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş



üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada deney (n = 23) ve kontrol (n = 22) gruplu deneysel bir model kullanılmıştır. Toplam 45 kadın sporcu üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda programa katılan deney grubunda farkındalığın arttığı, iki aylık izleme çalışması sonucunda da farkındalığın, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin devam ettiği bulgulanmıştır.

Carmody ve Baer (2008) tarafından, 174 yetişkinden oluşan bir gruba 8 oturumluk farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmıştır. Bu çalışmada yetişkinlerin farkındalık düzeyleri, fizyolojik ve psikolojik belirtiler, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda farkındalıktaki artışların, formel farkındalık uygulaması ile psikolojik işlevsellikteki iyileşmeler arasındaki ilişkilere aracılık ettiği bulunmuştur. Uygulanan program sonucunda, katılımcıların farkındalık ve iyi oluş düzeylerinde artış, stres belirtilerinde ise azalma olduğu bulgulanmıştır.

Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Wahner-Roedler (2010) tarafından yaşları 27-64 yaş arasında değişen bir grup üzerinde yapılan araştırmada farkındalık temelli stres azaltma programının genel yaşam kalitesi ile olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların yaşam kalitesi, fiziksel iyi oluş, duygusal iyi oluş, zihinsel iyi oluş ve sosyal aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Programın depresyonu azalttığı bulgulanmıştır.

De Vibe ve arkadaşları (2018), 288 tıp ve psikoloji öğrencisi üzerinde yedi haftalık farkındalık eğitiminin izleme sürecinin araştırıldığı boylamsal bir çalışma yapmışlardır. Farkındalık temelli bir müdahalenin altı yıllık etkilerinin incelenmesi sonucunda farkındalık eğitimi alan üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca, öğrencilerin problem odaklı başa çıkma yöntemlerinde artış, kaçınma odaklı başa çıkma yönteminde düşüş olduğu bulgulanmıştır.

Demir ve Gündoğan (2018) tarafından 8 haftalık bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltma üzerindeki etkisi incelenmiştir. On üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleşen araştırmanın sonucunda gerçekleştirilen programın üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azalttığı görülmüştür. Ayrıca on beş ay sonra yapılan izleme testi sonucunda son-test ve izleme testi puanları arasında fark bulunmamıştır. Bu bulguya göre, gerçekleştirilen programın uzun süreli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017), 355 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları bir araştırmada bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık

rolünü incelemişlerdir. Çalışmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Çalışmanın bir diğer bulgusunda ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında duygusal zekânın tam aracılık etkisinin olduğu görülmüştür.

Edwards (2006), tarafından 26 egzersizci üzerinde yapılan bir çalışmada iki - altı aylık bir süre boyunca düzenli fiziksel egzersiz ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın sonucunda, düzenli bir şekilde yapılan egzersizin iyi oluş toplam puanı ve özellikle ruh hali, duygusal tutarlılık, dayanıklılık, stres ve baş etme gibi iyilik hali bileşenleri ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Googhari, Hafezi, Asgari ve Heidari (2022) tarafından yapılan bir çalışmada toplam 45 kız üniversite öğrencisi üzerinde farkındalık temelli bilişsel terapi ile kabul ve kararlılık terapisinin öznel iyi oluş, psikolojik sıkıntı ve duygu düzenleme üzerindeki etkililiği incelenmiştir. Bu çalışmada iki deney grubu ve bir kontrol grubu yer almıştır. Yapılan çalışma sonucunda farkındalık temelli bilişsel terapi deney grubu ile kabul ve kararlılık terapisi deney grubu ve kontrol grupların son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bununla birlikte, iki farklı terapi modelini içeren deney grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Farkındalık temelli bilişsel terapi ile kabul ve kararlılık terapisinin öğrencilerin öznel iyi oluş ve duygu düzenleme düzeyleri üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Her iki deney grubunda kontrol grubuna kıyasla psikolojik sıkıntı alt ölçeklerinin son-test puanlarının önemli ölçüde azaldığı bulgulanmıştır.

Gupta ve Verma, 2020 tarafından yapılan bir çalışmada kısa farkındalık meditasyon seanslarının öğrencilerin farkındalık, bilinçli tüketim ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bu çalışmada iki farklı yöntem kullanılmıştır. Birinci çalışma toplam 149 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş ve tarama yöntemi kullanılmıştır. İkinci çalışmada ise iki ay boyunca derslerin sonunda uygulanan kısa farkındalık meditasyonunun gerçekleştirildiği deney ve kontrol gruplu deneysel bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonunda deney grubuna katılan katılımcıların kontrol grubuna kıyasla farkındalık, farkındalıklı tüketim ve yaşam doyumu düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Harnett, Whittingham, Puhakka, Hodges, Spry ve Dob (2010), tarafından yapılan üç oturumdan oluşan farkındalık temelli program uygulanarak psikolojik sıkıntıyı azaltmadaki rolü ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini incelenmiştir. Çalışmaya 20-68 yaşları arasında toplam 55 yetişkin katılmıştır. Çalışmanın sonucunda pozitif duygular ve yaşam doyumunun arttığı bulunmuştur. Kısa süren bir farkındalık temelli müdahalenin, toplumda ciddi bir psikolojik sıkıntı

semptomları yaşamayan ancak daha büyük bir yaşam doyumu duygusu elde etmeyi amaçlayan bireyler için faydalı olabileceğini göstermiştir.

Jones, Kaur, Miller ve Spencer (2020) tarafından üniversiteli kadın kürek takımı üzerinde 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltmanın psikolojik iyi oluş, uyku, atletik başa çıkma becerileri üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaya yaşları 18-23 arasında değişen toplam 27 sporcu (deney grubu: 15 ve kontrol grubu: 12) katılmıştır. Çalışmanın sonucunda 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma programına katılan sporcuların psikolojik iyi oluş, uyku kalitesi, atletik başa çıkma becerileri ve atletik performanstan pozitif yönde etki ettiği bulunmuştur.

Song ve Lindquist (2015) tarafından yapılan bir çalışmada Koreli hemşirelik bölümü öğrencilerinin farkındalık temelli stres azaltmanın depresyon, kaygı, stres ve farkındalık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmaya 21 deney grubu ve 23 kontrol grubu olmak üzere toplam 44 öğrenci katılmıştır. Deney grubunda yer alan katılımcılara 8 hafta boyunca haftada 2 saat farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda deney grubunda yer alan öğrencilerin kontrol grubuna kıyasla depresyon, kaygı ve stress düzeylerinde önemli ölçüde düşüş olduğu ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu görülmüştür.

Şahin (2019) tarafından 306 üniversite öğrencisi üzerine yapılan bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer şekilde deney grubuna katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile mental iyi oluş puanları arasında da pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Terzioğlu ve Çakır-Çelebi (2021) tarafından Covid-19 pandemisi döneminde 436 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-duyarlık düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin dikkati düzenleyebilme, duyumsal farkındalık, duyguları isimlendirebilme ve öz-şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur.

Terzioğlu ve Çakır (2020) tarafından Rio 2016 hazırlık kampında bulunan 11 elit okçu üzerinde yapılan çalışmada farkındalık temelli hazırlanan beceri geliştirme programının elit okçuların mental becerileri ve farkındalık seviyeleri üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Sekiz

oturumdan oluşan psiko-eğitim programının her bir oturumu 90 dakika sürmüştür. Araştırmanın sonucunda gözleme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmüştür. Ottawa Mental Yetenek Değerlendirme ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan rahatlama, canlandırma-enerji, mücadele planı ve yeniden odaklanma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulgulanmıştır.

Terzioğlu, Yıldız ve Çakır (2020), kadın hentbolcular üzerinde 8 oturumdan oluşan ve 60 dakika süren farkındalık temelli beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve sporda stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğini incelemiştir. Çalışmaya 9 kadın hentbol sporcusu katılmıştır. Yarı-deneysel bir yöntem kullanılarak yapılan çalışmanın sonucunda Sporcuların Psikolojik Becerilerini Değerlendirme Ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan zorluklarla baş edebilme yeteneği, öğrenmeye açık olabilme, konsantrasyon, hedef belirleme ve mental hazırlık ve endişelerden kurtulmak açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadın hentbolcuların sporda stresle başa çıkma stratejileri envanterinin alt boyutları arasında yer alan görev yönelimli başa çıkma alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu bulunmuş, çeldirme yönelimli başa çıkma ve ilgilenmeme yönelimli başa çıkma alt boyutlarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Van Gordon ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan bir pilot çalışmada 8 haftalık Meditasyon Farkındalık Eğitimi (Meditation Awareness Training) programının yükseköğretim öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmaya toplam 25 kişi katılmıştır (deney grubu: 14, kontrol grubu: 11). Çalışmanın sonucunda, deney grubunun kontrol grubuna kıyasla duygusal sıkıntı, pozitif ve negatif duygu durum ile farkındalık puanlarında istatistiksel olarak pozitif yönde bir artış bulgulanmıştır.

Yıkılmaz ve GÜDÜL (2015) tarafından 509 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada yaşamda anlam, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu artıran değişkenlerden birisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bu çalışmada anlam arayışının yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı bulgulanmıştır.

## İKİNCİ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve araştırma grubu, farkındalık temelli egzersiz programı ile araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler yer almaktadır.

#### 2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, araştırmacı tarafından uygulanan öz-şefkatli farkındalık ile farkındalık temelli kabul ve kararlılık terapisi yaklaşımına dayalı olarak geliştirilen Farkındalık Temelli Egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiğinin incelendiği deney ve kontrol gruplu bir çalışmadır. Araştırmada deneysel düzeneklerden ön-test, son-test ve izleme ölçümlü bir model kullanılmıştır. Araştırmada uygulanan deneysel desen Tablo 2.1’de gösterilmiştir.

**Tablo 2.1 Araştırmanın Deneysel Deseni**

Grup	Ön-Test	Deneysel İşlem	Son-Test	İzleme Ölçümü (3 ay)
Deney Grubu	*Psikolojik İyi Olma Ölçeği	8 oturumluk psiko-eğitim programı	*Psikolojik İyi Olma Ölçeği	*Psikolojik İyi Olma Ölçeği
	*Yaşam Doyumu Ölçeği		*Yaşam Doyumu Ölçeği	*Yaşam Doyumu Ölçeği
Kontrol Grubu	*Psikolojik İyi Olma Ölçeği	Müdahale yok	*Psikolojik İyi Olma Ölçeği	-
	*Yaşam Doyumu Ölçeği		*Yaşam Doyumu Ölçeği	

Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen deneysel çalışmanın bağımsız değişkeni, üniversite öğrencileri için geliştirilen farkındalık temelli egzersiz programının uygulanmasıdır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeyleridir.

Araştırmanın Covid-19 pandemi süreci içerisinde gerçekleşmesi sebebiyle psiko-eğitim grubu öğrencilere, üniversite e-posta adresleri üzerinden duyurulmuştur. Gönüllü olarak katılım

beyan eden üniversite öğrencilerine, demografik bilgilerini öğrenme amaçlı bir bilgi formu, araştırmaya uygun olup olmadıklarını belirlemek amacıyla da ölçekler uygulanmıştır. Gerçekleştirilen ön görüşmeler sonrasında düzenli bir şekilde meditasyon, yoga ve fiziksel egzersiz yapmayan öğrenciler deney grubuna dahil edilmiştir. Deney grubuna dâhil edilen öğrencilerle araştırmacı tarafından psiko-eğitim grubunun içeriği, süresi ve yeri gibi konularla ilgili bilgilendirme yapılmıştır.

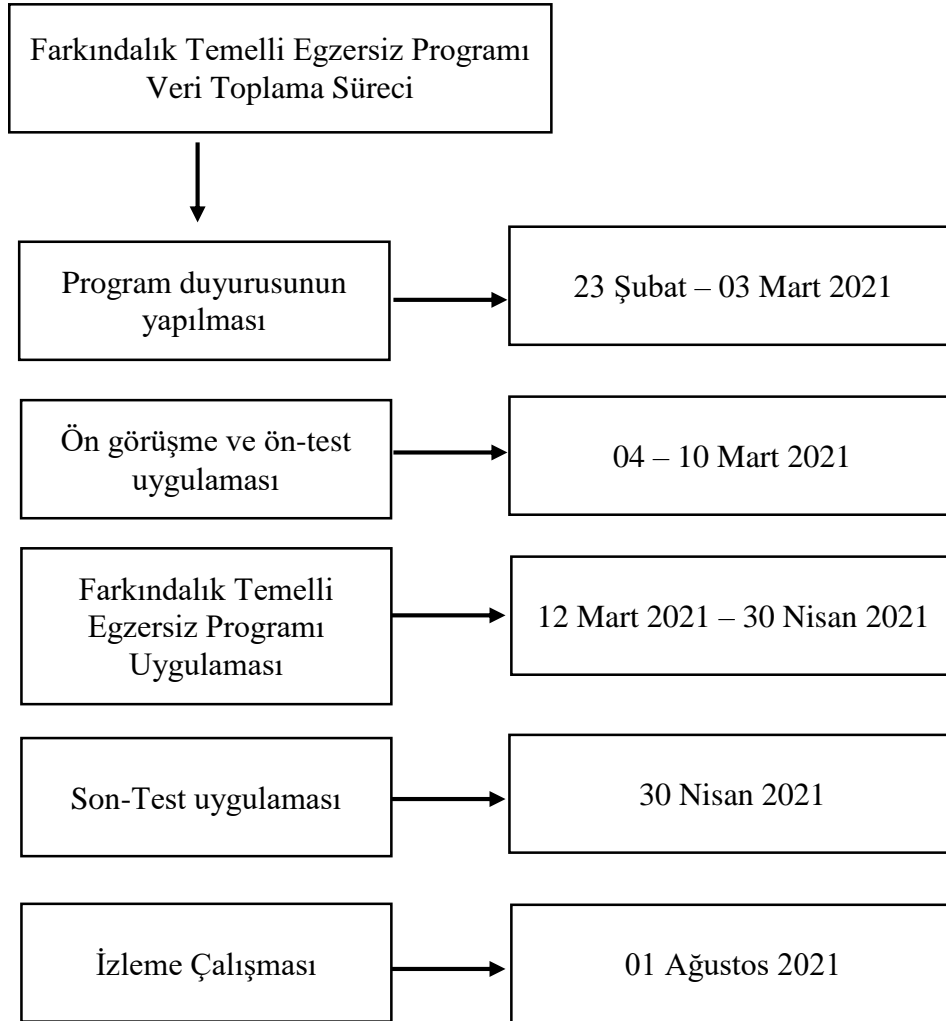
Bu çalışmada, deney ve kontrol grubunda yer alan katılımcılara Psikolojik İyi Olma Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği; programın başında (ön-test) ve programın sonunda (son-test) uygulanmıştır. Deney grubuna 8 hafta süren farkındalık temelli egzersiz programı uygulanmış, kontrol grubuna katılan öğrenciler ile programın sonuna kadar herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Deney grubuna son-test uygulamasından üç ay sonra, farkındalık temelli egzersiz programının etkisinin kalıcı olup olmadığını (izleme testi) irdelemek amacıyla ölçekler tekrar uygulanmıştır.

Farkındalık Temelli Egzersiz Programı süresince uygulanan veri toplama aşamaları aşağıda yer almaktadır;

- Psiko-eğitim programına ilişkin duyurunun e-posta yoluyla duyurulması ve ön başvuru formunun alınması,
- Ön görüşmelerin gerçekleşmesi ve ön-testlerin uygulanması,
- Haftada bir gün olacak şekilde farkındalık temelli egzersiz programının uygulanması,
- Deney ve kontrol grubuna son-test uygulaması,
- İzleme testi uygulaması gerçekleştirilmiştir.

Farkındalık Temelli Egzersiz Programı veri toplama sürecine ilişkin akış şeması şekil 2.1'de gösterilmiştir.

**Şekil 2.1 Farkındalık Temelli Egzersiz Programı Veri Toplama Sürecine İlişkin Akış Şeması**



### 2.1.1. İzleme Testi

Barlow ve arkadaşlarına (2012) göre, izleme testinin değerlendirilmesinin zamanlaması; müdahaleden hemen sonra (müdahalenin verilmesini takip eden bir aya kadar); müdahaleden iki ila altı ay sonra (kısa vadeli takip değerlendirmesi) ve müdahaleden altı aydan fazla sonra (uzun vadeli takip değerlendirmesi) değerlendirilmesini içermektedir. Bu çalışmada, kısa süreli bir izleme testi (son oturumdan üç ay sonra) tercih edildi.

## 2.2. Araştırmanın Evreni ve Araştırma Grubu

Araştırmaya bir vakıf üniversitenin farklı fakültelerinde öğrenimine devam etmekte olan gönüllü Türk öğrencilerden oluşan toplam 60 öğrenci (30 deney grubu ve 30 kontrol grubu) katılmıştır. Yabancı uyruklu öğrenciler araştırmaya dâhil edilmemiştir. Ön-test, son-test, izleme ölçümlü deney ve kontrol gruplu deneysel model için yansız (seçkisiz atama) yöntemi kullanılarak örneklem grubu belirlenmiştir. Araştırma grubundaki öğrencilerin belirlenmesinde, araştırmanın amaçları bakımından önem taşımadığı için sınıf düzeyleri göz önünde bulundurulmamıştır.

Deney ve kontrol gruplarının oluşturulmasında bazı kriterler benimsenmiştir. Belirtilen bu kriterleri karşılayan üniversite öğrencileri deney ve kontrol gruplarına yansız (seçkisiz) atama yoluyla atanmışlardır. Bu kriterler aşağıda yer almaktadır:

1. Düzenli bir şekilde meditasyon, yoga ve fiziksel egzersiz yapmamış olmak.
2. Daha öncesinde farkındalık temelli bir psiko-eğitim grubuna katılmamış olmak.
3. Bu kriterler sonucunda belirlenen üniversite öğrencilerden araştırmaya katılmaya gönüllü olmak.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen üniversite öğrencilerine çevrim içi platformda *Bilgilendirilmiş Onam* formu gönderilerek onaylatılmıştır. Tablo 2.2’de deney ve kontrol grubundaki öğrencilerin demografik bilgileri verilmiştir.

**Tablo 2.2 Deney ve Kontrol Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımı**

Grup	Cinsiyet			
	Kadın	%	Erkek	%
Deney (n =30)	24	80	6	20
Kontrol (n=30)	24	80	6	20

Veriler Covid-19 pandemisi sırasında 2020-2021 akademik yılında çevrim içi olarak toplanmıştır. Veri toplama işlemi, e-posta aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların 48’i kadın, 12’si erkektir. Deney grubuna katılan katılımcıların 24’ü kadın, 6’sı erkek; kontrol grubuna katılan katılımcıların da 24’ü kadın ve 6’sı erkek’tir. Deney ve kontrol grubuna katılan katılımcıların yaşları 18 ile 27 yaş aralığında olup, yaşlarının ortalaması 21.40’tır. Çalışmaya Hukuk Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi ile Turizm Fakültesi’nden öğrenciler katılmıştır.



### 2.3. Farkındalık Temelli Egzersiz Programı

Farkındalık temelli egzersiz programı içerisinde farkındalık temelli uygulamaları ve fiziksel egzersizleri yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini geliştirmelerine yönelik hazırlanmıştır.

#### 2.3.1. Programın Hazırlanması

Farkındalık temelli egzersiz programı, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini artırmalarına yönelik olarak hazırlanmış sekiz oturumlu çevrim içi bir psiko-eğitim programıdır. Mevcut programda ağırlıklı olarak öz-şefkatli farkındalık ile farkındalık temelli kabul ve kararlılık terapisinin teknikleri kullanılmıştır. Psiko-eğitim programı ilgili kuramsal görüşler dikkate alınarak hazırlanmıştır. Öz-şefkatli farkındalık, farkındalık temelli kabul ve kararlılık terapisi ile ilgili kaynaklar taranmıştır.

Farkındalık temelli egzersiz programının oluşturulmasında ve egzersizlerin hazırlanmasında yararlanılmak üzere alanyazında yer alan yurt içi ve yurt dışındaki deneysel çalışmalar incelenmiştir. Program içerisinde yer alan uygulama ve egzersizler araştırmacı tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Alidina, 2015; Alidina, 2020; Germer, 2009; Halliwell, 2015; Neff ve Germer, 2018).

Yapılan alanyazın incelemesi sonrasında çalışmanın bağımlı değişkenleri içerisinde yer alan psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini artırmaya yönelik bir program geliştirilmiştir. Psiko-eğitim programının hazırlanması sürecinde araştırmacı, her iki tez danışmanı ile bağlantı kurarak programı hazırlamış, fiziksel egzersizler ile psiko-eğitim programının içeriği çalışmaya başlanılmadan önce tez danışmanlarına son bir kez inceletilerek ilgili düzeltme ve eklemeler yapılmıştır. Ardından program uygulamaya hazır hale getirilmiştir.

Farkındalık temelli egzersiz programı grup üyelerine duygu, düşünce ve davranış düzeyinde kazanımlar geliştirmeyi hedeflemektedir. Oturumlarda grup üyelerine kazandırılması hedeflenen beceri ile ilgili gerçekleştirilen kavramsal bilgilendirmeler bilişsel boyutunu, oturumlar içerisinde uygulanan egzersizler ile verilen ev ödevleri davranış boyutunu, oturumlar içerisinde uygulanan egzersizlerin grup üyelerinde oluşturduğu duyguların grup içerisinde paylaşılması duygu boyutunu ifade etmektedir.

Bu program, deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerine 8 hafta boyunca, haftada bir gün 90 dakika olmak üzere uygulanmıştır. Deney grubuna uygulanan ve sekiz hafta süren

farkındalık temelli egzersiz programının her bir oturumu farklı bir konuya odaklanır: (1) farkındalık, (2) farkındalık ve beden, (3) duyguların farkındalığı, (4) düşüncelerin farkındalığı, (5) şefkat (başkalarıyla olumlu ilişkiler) ve öz-şefkat, (6) günlük yaşamda farkındalık uygulamaları, (7) aromaterapi ile (8) sonlandırma ve yeni bir başlangıç. Mevcut çalışmada kontrol grubunun amaçlarından birisi deney grubunda olması beklenen değişimlerin farkındalık temelli egzersiz programından kaynaklanıp kaynaklanmadığını ortaya koymaktır. Çalışmanın ikinci amacı ise; çalışmanın psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu olmak üzere her bir bağımlı değişkeni için müdahale öncesi, sonrası ve üç aylık izleme süreci içinde deney grubunda meydana gelen değişimleri ortaya koyarak deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programının etkisine ilişkin detaylı bir inceleme yapabilmektir. Bu nedenle kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerine herhangi bir uygulamada bulunulmamıştır.

Psiko-eğitim grubunun hazırlık aşaması ilk olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu artırmaya yönelik olarak genel amacın belirlenmesi ile başlamıştır. Ayrıca gerçekleştirilecek olan farkındalık temelli egzersiz programının kuramsal alt yapısı oluşturulmuştur. Bunların ardından grubun oturum süresi, katılımcı sayısı, grup oturumlarının gerçekleştirileceği çevrim içi platform belirlenmiştir. Ardından sekiz hafta boyunca sürecek olan grup oturumlarının içeriği ve temel konuları, egzersizler, ev ödevleri, oturumların hedefleri ve müdahaleler belirlenmiştir. Programın her oturumunda farkındalık ile ilgili egzersizler yer almış ve her hafta gerçekleştirilen grup oturumlarının sonunda evde uygulanmak üzere deney grubunda yer alan katılımcılara ödevler verilmiştir. Düzenli bir biçimde yapılan fiziksel egzersiz, bireylerin hem fiziksel sağlık hem de iyi oluşları üzerindeki etkisi gün geçtikçe daha da önem kazanmaktadır. Alanyazın incelendiğinde fiziksel aktivitelerin pek çok katkısı olduğu görülmektedir. Düzenli yapılan egzersizlerin bireyin yaşam kalitesi (Maher, Pincus, Ram ve Conroy, 2015) üzerine etkileri olduğu çalışmalarla desteklenmektedir. Bu nedenle hazırlanan farkındalık temelli egzersiz programının belirli oturumlarına fiziksel egzersiz eklenerek program güçlendirilmiştir. Grup oturumları her hafta anı gün, aynı saatte ve aynı çevrim içi platformda gerçekleştirilmiştir. Grup oturumlarında gerçekleştirilen her uygulamadan sonra katılımcıların uygulamaya ilişkin deneyimleriyle ilgili duygu ve düşüncelerini paylaşımları yönünde teşvik edilmiştir. Farkındalık temelli egzersiz programının içeriği Ek-8’de özet şeklinde verilmiştir.

### 2.3.2. Ön Görüşme: Ön-Testlerin Uygulanması

1. Ön görüşmeler çevrim içi platformda her bir katılımcı ile ayrı ayrı bireysel bir şekilde gerçekleştirilmiştir.
2. Her katılımcı ile bireysel olarak yapılan ön görüşme 30 dakika sürmüştür.
3. Programı uygulacayak kişi ile başvuran katılımcı arasında tanışma gerçekleştirilmiştir.
4. Farkındalık Temelli Egzersiz Programı hakkında kısa bir bilgilendirme yapılmış ve varsa programa ilişkin sorular alınmıştır.
5. Ön görüşmenin sonunda ise çevrim içi ortamda ön-testler uygulanmıştır.

### 2.3.3. Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Her Bir Oturumuna İlişkin Süresi, Kazanımları ve İçeriği

#### **BİRİNCİ OTURUM: Programın Tanıtımı, Farkındalık, Otomatik Pilot**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

#### **Kazanımlar**

1. Grup üyelerinin içinde buldukları diğer grup üyeleriyle tanışmaları sağlandı.
2. Grup içerisinde kendilerini rahat ve güvende hissetmeleri konusunda yardımcı olundu.
3. Grubun amaçları, hedefleri, beklentileri ve programın önemi hakkında grup üyelerine bilgi verildi.
4. Grup kuralları belirlendi ve grup kuralları grup üyeleri ile paylaşıldı.
5. Grup bağlılığı oluşturuldu.
6. Grup üyelerine nefesin önemi anlatıldı.
7. Grup üyelerine farkındalık kavramı hakkında bilgi verildi.
8. Grup üyelerine otomatik pilota olma ile ilgili bilgi verildi.
9. Grup üyelerine nefes egzersizi uygulandı.
10. Grup üyelerine ev ödevi verildi.

#### **Süreç**

1. Grup lideri, çevrim içi platformda grup üyelerine “hoş geldiniz” diyerek kendisini tanıttı ve her bir grup üyesi de kendisini diğer grup üyelerine tanıttı. Tanışma sürecinin sonrasında grubun genel amaçları ve birinci oturumun amaçları grup üyelerine açıklandı.

2. Grup üyelerine gerçekleştirilen psiko-eğitim programının amacı ve önemi anlatıldı. Grup üyeleriyle birlikte psiko-eğitim programının kuralları hakkında konuşuldu. Sonrasında ise, grup üyelerinin psiko-eğitim programı süresince belirlenen kurallara eklemek istedikleri kurallar olup olmadığı bununla birlikte kurallarla ilgili anlamadıkları bir şey olup olmadığı soruldu. Grup içerisinde belirlenen grup kuralları şu şekildedir;

**Gizlilik:** Grup içinde oluşan güvenin sarsılmaması amacıyla grup içerisinde konuşulan konuların grup dışında konuşulmaması önemlidir.

**Devam:** Her bir grup oturumu birbiriyle bağlantılıdır. Bu nedenle grup üyelerinin her bir oturuma katılmaları grup dinamiği açısından önemlidir. Grup üyelerinin birbirleri arasındaki iletişimin sağlanabilmesi ve her bir grup oturumuna yönelik belirlenen hedeflerden verim alınabilmesi için gruba devam etme önem taşımaktadır.

**Koşulsuz saygı duyma:** Grup üyelerinin psiko-eğitim programı süresince birbirlerine karşı koşulsuz saygı çerçevesinde bulunmaları beklenir.

**Sözel saldırının olmaması:** Üyeler bir başka grup üyesine karşı aşağılayıcı, rencide edici bir tutumda bulunamaz.

**Etkinliklere Katılım:** Grubun verimli olabilmesi açısından grup üyelerinin grup içerisinde yer alan egzersizlere/etkinliklere katılması beklenir.

**Ödevler:** Grup oturumlarının sonunda verilen ev ödevlerini yerine getirmeleri psiko-eğitim programının etkililiği ve program içerisinde aktarılan bilgilerin grup üyelerinin kendi yaşantılarına dahil edebilmeleri bakımından önem taşımaktadır.

3. Grup üyelerine, nefesin önemi anlatıldı. Zihinlerini sakinleştirmenin en iyi ve en sık kullanılan yollardan birinin derin nefes çalışması olduğu anlatılmıştır. Derin nefes alıp verme, normal otomatik nefes alışından farklıdır. Derin nefes alıp verme bireyin zihnini berraklaştırmasına/boşaltmasına ve düşüncelerini gözlemlemesine fırsat verir. Grup üyelerine diyafram nefesi ile birlikte derin nefes alma öğretildi. Derin nefes alma aşağıdaki gibidir (Adams Media, 2018).

*“Nefes alırken birden beşe kadar sayın. Nefesinizi kontrol etme konusunda endişelenmeyin; normal bir şekilde nefes alın. Sadece bir ile beş arasındaki sayılara odaklanın. Zihninizi dağılmaya başlarsa, yeniden birden başlayın. Şimdi derin bir nefes alın ve nefes alırken birden beşe kadar sayın. Nefesinizi verdikten sonra tekrar birden beşe kadar sayarak nefes alın. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde yeniden birden saymaya başlayın Aynı anda*

*başka şeyleri düşünürken sayma isteğinden kaçının. Sürekli aktif olan zihninizin konudan konuya nasıl geçtiğini fark ettiniz mi? Pratik yaparak bu döngüyü durdurabileceksiniz. Bunun yerine düşünceleriniz ortaya çıktıkça onları izleyebileceksiniz. Zihinsel alan yaratıyormuşsunuz gibi bir açılma hissi hissedeceksiniz.”*

4. Grup üyelerine farkındalık kavramı ve farkındalık meditasyonu açıklandı. Farkındalığın önemi grup üyeleriyle paylaşıldı. Farkındalık, açık ve dengeli bir şekilde anbean deneyimin farkında olmayı içerir. Şimdiki an’a açık olmak, tüm düşüncelere, duygulara ve hislere direnmeden veya kaçınmadan bunların farkındalığa girmesine izin vermek demektir (Neff ve Germer, 2018). Farkındalık meditasyonu, beden, zihin, hisler ve deneyimin farkındalığına (awareness) dayanır. Bu meditasyon, bireyin dünyayı fiziksel duyuları (physical senses) aracılığıyla yaşaması ve algılamasıdır (Reddington, 2017).
5. Grup üyelerine an’ı yaşamak ve an için yaşamak arasındaki fark anlatıldı.
6. Grup üyelerine otomatik pilot kavramından bahsedildi.
7. Grup üyeleriyle birlikte yaşanan olaylara, durumlara yönelik bakış açılarından konuşuldu. Grup üyelerine “hayata, olaylara nasıl bakıyorsunuz? Bu olay mı böyle yoksa ben mi böyle algılıyorum?” soruları sorularak bu sorular üzerinden paylaşımlar yapıldı. Ardından an’da kalabilmek, kabul, şefkat ve yargılarımızı fark etmek hakkında bilgi verildi.
8. Grup oturumunun sonuna doğru grup üyelerine günlük yaşamlarında da uygulayabilecekleri nefes egzersizi yaptırıldı. Nefes egzersizi aşağıdaki gibidir:

*“Rahat bir pozisyonda oturun. Gözlerinizi kısmen veya tamamen yavaşça kapatın. Vücudunuzda oluşan gerginliği serbest bırakarak birkaç kez yavaş bir şekilde nefes alıp verin. İsterseniz nefes alıp verirken elinizi kalbinizin üzerine koyabilirsiniz. Elinizi istediğiniz zaman kalbinizin üzerinde tutabilir veya indirebilirsiniz. Nefes alışınızı vücudunuzda hissetmeye başlayın. Vücudunuzun nefes alırken nasıl nefes ile dolduğunu ve nefesinizi verirken nasıl rahatladığına dikkat edin. Şimdi nefesinizi alıp ve verirken oluşan ritmi fark etmeye başlayın. Nefesinizin doğal ritmini hissetmek için kendinize biraz zaman ayırın. Tüm bedeninizin, denizin dalga hareketi gibi nefesinizin inceliğiyle hareket ettiğini hissedin. Bu sırada zihniniz dağılabilir. Bu durumu fark ettiğinizde, nazik bir şekilde kendinizi nefes alışınızın ritmine odaklayın. Nefesinizin giriş ve çıkışlarının tüm vücudunuzda oluşturduğu hisleri farkedin. Hazır olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz”* (Neff ve Germer, 2018).

Bu çalışmanın sonunda grup üyelerine neleri fark ettikleri, neler hissettikleri ve şu an nasıl hissettikleri soruldu. Günlük yaşamlarında da nefes egzersizi yaptıkları zaman zihinlerinin başka bir şeyle meşgul olmaya başladığını fark ettiklerinde yargılamadan ve kendilerine şefkat göstererek çalışmayı sürdürmeleri söylendi.

9. Grup lideri tarafından birinci grup oturumunun özeti gerçekleştirildi.
10. Birinci oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden mevcut oturum ile ilgili geri bildirim alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
11. Grup üyelerine bir sonraki oturuma kadar her gün nefes egzersizini uygulamaları ve uyguladıkları egzersizi kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu'na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.
12. İhtiyaç duydukları her zaman grup liderine ulaşabilecekleri kendilerine söylenerek birinci oturum tamamlandı.

## **İKİNCİ OTURUM: Farkındalık ve Beden**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

### **Kazanımlar**

1. Grup üyelerine birinci oturumun özeti yapıldı.
2. Grup üyelerine farkındalık ve beden ilişkisi açıklandı.
3. Grup üyelerine farkındalığın biyolojik temelleri anlatıldı.
4. Grup üyelerine şefkatli beden taraması egzersizi yapıldı.
5. Grup üyelerine fiziksel egzersizin önemi anlatıldı.
6. Grup üyelerine esneme ve germe egzersizleri gösterildi.
7. Grup üyelerine ev ödevi verildi.

### **Süreç**

1. Grup üyelerine birinci oturumun özeti yapılarak ikinci oturum başlatıldı. Gönüllü grup üyeleri ev ödevleri ile ilgili deneyimlerini paylaştı ve üyelere bu konuda geri bildirim verildi.
2. Ludwig Wittgenstein'a ait olan "İnsan ruhunun en iyi resmi insan vücududur" sözü hakkında konuşularak grup üyelerine farkındalık ve beden ilişkisi hakkında bilgi verildi. Beden farkındalığı, farkındalığın ilk temelidir. Beden farkındalığının özünde duyguların ve

dürtülerin beyin tarafından düşüncelerle yorumlanmadan önce vücutta ortaya çıkma yollarını tespit etmek ve duyuların geçici ve sürekli değişen yollarını fark etmek yer alır (Willard, 2014). Grup üyelerine “bedeninizin ve bedeninizde oluşan duyuların ne kadar farkındasınız?” şeklinde soru sorularak geri bildirimler alındı.

3. Grup üyelerine farkındalığın biyolojik temelleri anlatıldı.
4. Grup üyeleriyle “Bedeninizin size söylediklerinin ne kadar farkındasınız?”, “Beden bireyin duygusal durumlarından nasıl etkileniyor?” soruları üzerine konuşuldu.
5. Duyuların ve düşüncelerin bedene yansımaları hakkında konuşuldu.
6. Grup üyelerine beden taramasının nasıl olacağı anlatıldı. Beden taraması meditasyonu, bireyin ayak parmaklarının ucundan başlayarak baş bölgesine kadar vücutta bir tura çıkmayı içeren formel bir farkındalık uygulamasıdır (Biegel, 2017). Şefkatli beden taraması, öz-şefkatin nezaketini içerir ve farkındalık ile öz-şefkatin birlikte kolayca çalışarak bedene odaklanma sürecini geliştirmeye nasıl yardımcı olabileceğini gösterir (Hickman, 2021). Bu meditasyonu yapmanın doğru veya yanlış bir yolu olmadığı, grup üyelerinin deneyimlediği her şeyin önemli olduğu belirtilmiştir. Şefkatli beden taraması egzersizi 40 dakika sürmektedir. Bu uygulama örneği aşağıdaki gibidir:

*“Kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer bulun. Ellerinizi yanlarınızda ve ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde sırtınızı yaslayarak rahat bir pozisyonda oturun. Ardından bir veya iki elinizi kalbinizin veya bedeninizde size yatıştırıcı gelen başka bir yerin üzerine koyun ve bunu egzersiz boyunca vücudunuza sevgi dolu bir hatırlatma olarak uygulayın. Ellerinizi sıcaklığını ve yumuşak dokunuşunu hissedin. Yavaş bir şekilde üç kez nefes alıp verin. İsterseniz kollarınızı iki yanınıza geri getirin.*

*Şimdi dikkatinizi sol ayağınıza yönlendirin. Sol ayağınızdaki parmaklardan başlayın ve ayak parmaklarınızda herhangi bir his olup olmadığını fark edin. Ayak parmaklarınız sıcak mı soğuk mu, kuru mu nemli mi? Sadece ayak parmaklarındaki hislere odaklanın. Burada serinlik, sıcaklık, rahatlık, rahatsızlık gibi herhangi bir duyum olup olmadığını fark edin. Fark ettiğiniz her duyumun olduğu gibi kalmasına izin verin. Sol ayak parmaklarınız iyi hissediyorsa, parmaklarınızı kıpırdatın ve gülümseyin.*

*Sonra dikkatinizi sol ayağınızın tabanına yönlendirin. Orada herhangi bir duyum olup olmadığını fark edin. Ayaklarınız çok küçük bir yüzey alanına sahip olmasına rağmen sizi ayakta tutmaya ve hareket ettirmeye nasıl yardımcı olduğunu, ayak tabanının her gün tüm vücudunuzun ağırlığını nasıl taşıdığını ve size mümkün olan en iyi şekilde nasıl görev*

*bilinciyle ve tutarlı bir şekilde hizmet ettiğini kabul edin. Bu durum size doğru geliyorsa, sol ayak tabanınıza biraz minnettarlık gönderin. Herhangi bir rahatsızlık varsa, bunu yumuşak bir şekilde fark edin.*

*Şimdi tüm sol ayağınızı hissedin. Ayağınız rahat hissediyorsa, sahip olmadığınız rahatsızlık için de minnetkarlık duyabilirsiniz. Herhangi bir rahatsızlık varsa, o bölgenin ılık bir havluya sarılmış gibi yumuşamasını sağlayın. İsterseniz rahatsızlığınızı “Orada biraz rahatsızlık var, şimdi iyi.” şeklinde ifade edebilirsiniz.*

*Dikkatinizi kademeli olarak sol bacağından yukarıya doğru ayak bileği, baldır, diz, uyluğa doğru olacak şekilde hareket ettirin, iyi hissettiğiniz yerler olursa bu yerler için minnetkarlığınızı gönderin veya herhangi bir rahatsızlık varsa o yer için şefkat gönderin. Şimdi dikkatinizi sağ ayağınıza yönlendirin. Sağ ayağındaki parmaklardan başlayın ve ayak parmaklarınızda herhangi bir his olup olmadığını fark edin. Ayak parmaklarınız sıcak mı soğuk mu, kuru mu nemli mi? Sadece ayak parmaklarındaki hislere odaklanın. Burada serinlik, sıcaklık, rahatlık, rahatsızlık gibi herhangi bir duyum olup olmadığını fark edin. Fark ettiğiniz her duyumun olduğu gibi kalmasına izin verin. Sağ ayak parmaklarınız iyi hissediyorsa parmaklarınızı kıpırdatın ve gülümseyin.*

*Dikkatinizi sağ ayağınızın tabanına yönlendirin. Orada herhangi bir duyum olup olmadığını fark edin. Ayaklarınız çok küçük bir yüzey alanına sahip olmasına rağmen sizi ayakta tutmaya ve hareket ettirmeye nasıl yardımcı olduğunu, ayak tabanının her gün tüm vücudunuzun ağırlığını nasıl taşıdığını ve size mümkün olan en iyi şekilde nasıl görev bilinciyle ve tutarlı bir şekilde hizmet ettiğini kabul edin. Bu durum size doğru geliyorsa sağ ayak tabanınıza biraz minnettarlık gönderin. Herhangi bir rahatsızlık varsa bunu yumuşak bir şekilde fark edin.*

*Şimdi tüm sağ ayağınızı hissedin. Ayağınız rahat hissediyorsa sahip olmadığınız rahatsızlık için de minnetkarlık duyabilirsiniz. Herhangi bir rahatsızlık varsa, o bölgenin ılık bir havluya sarılmış gibi yumuşamasını sağlayın. İsterseniz rahatsızlığınızı “Orada biraz rahatsızlık var; şimdi iyi” şeklinde ifade edebilirsiniz.*

*Dikkatinizi kademeli olarak sağ bacağından yukarıya doğru ayak bileği, baldır, diz, uyluğa doğru olacak şekilde hareket ettirin, iyi hissettiğiniz yerler olursa bu yerler için minnetkarlığınızı gönderin veya herhangi bir rahatsızlık varsa o yer için şefkat gönderin.*

*Karşılaştığınız her şeye dikkat edin, ancak aynı zamanda vücudunuzun her bir parçasının bir ömür boyunca sizin için yaptığı işi takdir edin. Bedeninizde gerginlik veya*



*bir tutulma ile karşılaşabilirsiniz. Bedeninizdeki gerginliğin nasıl bir his olduğunu fark edin. Gerginliği bırakmanız veya rahatlamanız gerekmez, ancak isterseniz bunu yapmayı seçebilirsiniz. Bu bir rahatlama pratiği değil, bir farkındalık pratiğidir. Sadece fark etmeniz yeterlidir.*

*Zihninizin dağıldığını fark ettiğinizde, her zaman olduğu gibi, bedeninizde odaklandığınız kısımda olan duyumlara geri dönün. Bedeninizin belirli bir bölümünde huzursuzluk veya yargılayıcılık hissediyorsanız bir elinizi kalbinizin üzerine koyup nazikçe nefes almayı deneyin, nezaket ve şefkatin parmaklarınızdan vücudunuza aktığını hayal edin. Rahat hissediyorsanız içten bir takdir gülümsemesi sunun.*

*Şimdi farkındalığınızı pelvis bölgenize, bacaklarınızı destekleyen güçlü kemiklere ve ayrıca pelvis bölgenizdeki yumuşak dokuya getirin. Şimdi dikkatinizi belinize doğru yönlendirin. Bel bölgesinde çok fazla stres depolanıyor. Herhangi bir rahatsızlık veya gerginlik fark ederseniz kaslarınızın gevşediğini, hassasiyetle eridiğini hayal edebilirsiniz. Sizi daha rahat hissettirecek bir duruşa da geçebilirsiniz.*

*Sonra sırtınızın üst kısmına odaklanın. Orada herhangi bir duyum olup olmadığını fark edin. Şimdi dikkatinizi karnınıza yöneltin. Karnınız bedenin çok karmaşık bir parçasıdır. Karşılaştığınız her şeye dikkat edin, ancak aynı zamanda bu kısım için de takdirinizi gönderin. Karnınız hakkında yargılarınız varsa bazı şefkat ve kabul sözleri söyleyebilmeye odaklanın.*

*Şimdi göğsünüze doğru nefesinizin merkezi olan kalbinize doğru hareket edin. Burası sevgi ve şefkatin kaynağıdır. Göğsünüzü farkındalık, takdir ve kabul ile doldurmaya çalışın. Bir elinizi nazik bir şekilde göğsünüzün ortasına koyun ve şu anda ne hissediyorsanız onu hissetmenize izin verin.*

*Bedeninizde ilerlerken herhangi bir yerine dokunmakta özgürsünüz. Dikkatinizi aynı şekilde sol parmaklarınıza, sol elinize sol alt kolunuza, dirseğinize, sol üst kolunuza ve sol omzunuza doğru yöneltmeye devam edin.*

*Bedeninizin her bir parçasına şefkatli bir şekilde odaklanın. İsterseniz parmaklarınızı hareket ettirebilirsiniz, parmaklarınızı hareket ettirdiğinizde ortaya çıkan hislerin farkına varın. Elleriniz, ince nesnelere tutmak ve işlemek için benzersiz bir şekilde tasarlanmıştır ve dokunmaya karşı çok hassastır ve şimdi tüm sol kolunuzu ve elinizi sevgi dolu ve şefkatli bir farkındalıkla tarayın. Hazır olduğunuzda, bu işlemi sağ el ve kol için tekrarlayın. Rahatsız edici veya ağrılı alanlar bulursanız ortaya çıkan rahatsızlık hissini fark edin. Bu his*

*hakkında ne fark ettiğinizi görün. Sabit mi kalıyor yoksa değişiyor mu? Nasıl bir şey duyumsadığınızı fark edin.*

*Ve şimdi boyundan başlayarak başa doğru dikkatinizi vererek ilerleyin. İsterseniz elinizle boynunuza dokunun, boynun gün boyunca başınızı nasıl desteklediğini, kanın beyne, havanın vücuda nasıl ulaştığını hatırlayın. Boynunuz iyi hissediyorsa boynunuza - zihinsel veya fiziksel dokunuşla - takdir ve şefkat gösterin ya da orada herhangi bir gerginlik veya rahatsızlık varsa o kısma şefkat gönderin. Buradan yavaş bir şekilde beyninizi koruyan sert yüzey olan başın arkasından başlayarak başınıza doğru ilerleyin. İsterseniz elinizle başınızın arkasına hafifçe dokunun veya sadece sevgi dolu bir farkındalıkla hissedin. Kulaklar, dünyamız hakkında çok şey anlatan hassas algı organlarıdır. Duyma kapasitesine sahip olduğunuzdan memnunsanız kalbinizde takdirin yükselmesine izin verin. İşitme duyunuz için endişeleniyorsanız, belki bir elinizi kalbinizin üzerine koyun ve kendinize biraz şefkat gösterin. Aynı sevgi dolu veya şefkatli farkındalığını, gözleriniz, burnunuz, dudaklarınız, yanaklarınız ve çenenize de sunun.*

*Özellikle bir şey hissetmek için kendinizi zorlanmayın; orada olan her şeyi aydınlatmak için dikkati her alana yöneltin. Bir şeyler hissetmek için değil, sadece o bölgeye nezaketle ve yaptığı şeyi takdir etmeye odaklanın.*

*Sonrasında alnınıza, başınızın tepesine ve beyninize odaklanın. Beyniniz, içinde yaşadığımız bu harika dünyayı anlamlandırmanıza yardımcı olmak için sürekli iletişim halinde olan milyarlarca sinir hücresinden oluşur. İsterseniz, sürekli çalıştığı için beyninize “teşekkür ederim” diyebilirsiniz.*

*Son olarak hazır olduğunuzda, şu anda olduğu gibi tüm bedeninizi kapsayacak bir şekilde bedeninize son bir takdir, şefkat ve saygıyı sunmayı deneyin. Bazen bazı zorluklar doğuran, ancak yine de tüm hayatımız boyunca elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışan bu harika insan bedeninin huzurunda yaşamak için biraz zaman ayırın. Sonra yavaşça gözlerinizi açın” (Hickman, 2021; Neff ve Germer, 2018).*

7. Şefkatli bedene odaklanma egzersizinin ardından grup üyelerinden geri bildirim alınmıştır. Bu egzersizi uygularken bazıları vücudunda rahatlama olduğunu, grup üyelerinden biri nefesini göğsüne verdiği zaman sıkıntı hissettiğini, bir başkası başına odaklandığında ağrı hissettiğini, bir başka grup üyesi ise özellikle bacaklarında rahatlama hissettiğini ifade etmiştir. Şefkatli beden taramasının, farkındalığımızı, merakla ve hassasiyetle bedenimizin

her bir parçasına yönelterek, bedenın çeşitli bölümlerine şefkatli bir biçimde yaklaşmayı içerdığı vurgulanmıştır.

8. Grup üyelerine esneme ve germe egzersizlerinin faydaları anlatıldı ve günlük yaşamlarında haftada iki veya üç kez yapabilecekleri esneme ve germe egzersizleri gösterildi.
9. Grup lideri tarafından ikinci grup oturumunun özeti gerçekleştirildi.
10. İkinci oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden bu oturum ile ilgili geri bildirim alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
11. Grup üyelerine üçüncü oturuma kadar nefes egzersizine ek olarak esneme ve germe egzersizleri ile şefkatli beden taraması egzersizi ev ödevi olarak verildi. Yapılan egzersizlerin kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu'na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.

### **ÜÇÜNCÜ OTURUM: Duyguların Farkındalığı**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

#### **Kazanımlar**

1. Grup üyelerine ikinci oturumun özeti yapıldı.
2. Grup üyelerine farkındalıklı nefes alma çalışması yapıldı.
3. Grup üyelerine duygular hakkında bilgi verildi.
4. Grup üyelerine duygu farkındalığı hakkında bilgi verildi.
5. Grup üyelerine duygu düzenleme becerileri hakkında bilgi verildi.
6. Duyguları etiketleme hakkında konuşuldu.
7. Grup üyelerine duygu meditasyonu çalışması gösterildi.
8. Grup üyelerine esneme ve germe egzersizleri yaptırıldı.
9. Grup üyelerine ev ödevi verildi.

#### **Süreç**

1. Grup üyelerine ikinci oturumun özeti yapılarak üçüncü oturum başlatıldı. Gönüllü grup üyelerinden ev ödevleri ile ilgili deneyimlerini paylaşımları istenmiştir ve üyelere bu konuda geri bildirim verilmiştir.
2. Grup üyelerine farkındalıklı nefes alma uygulaması yaptırılarak üçüncü oturum başlatılmıştır.

3. Bu uygulamanın nazik bir şekilde nefes akışını hissetmek ve takip etmek olduğu hatırlatılmıştır. Farkındalıklı nefes uygulaması aşağıda yer almaktadır.

*“Rahat bir şekilde oturun. Mümkünse, omurganızın kendi kendini destekleyeceği şekilde oturun. Oturduğunuz yerin arkasına yaslanmayın. Vücutunuz dik dursun. Baş ve boyun dengesini sağlayın. Gözlerinizi kapatabilirsiniz ya da gözlerinizi açık bırak, bakışlarınızı vücudunuzun birkaç metre önünde aşağıya doğru bakmasına izin verebilirsiniz. Bu duruş, tıpkı bir tahtta oturan bir kral veya kraliçe gibidir. Bu duruşun şu anda nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Şimdi nefes alış verişinize dikkat edin. Nefesin bedene girip çıktığını - ritmine ve akışına uyum sağladığını hissedin. Nefesinizin her giriş ve çıkışında karnınızın içindeki nefes dokusunu ve karın duvarının hareketlerini hissedin. Derin nefes almanıza veya nefesi herhangi bir şekilde kontrol etmeye çalışmanıza gerek yok. Sadece nefesinizi hissedin ve onu takip edin. Zihninizin dalgalara karşı bir sörfçü gibi hareket etmesine izin verin. Nefesinizi nazikçe içeri ve dışarı doğru giriş çıkışlarını takip edin. Bu uygulama sırasında, muhtemelen dikkatinizin dağıldığını, dikkatinizin başka yerde olduğunu fark edebilirsiniz. Kendinizi birden bire bir kahvaltayı veya bir sonraki tatilinizi düşünürken bulabilirsiniz ya da sevgiliniz ile ilgili bir şey aklınıza gelebilir ya da zihniniz dışarıdaki bir araba alarmına ya da bacağınızda bir ağrıya ya da hayatın anlamını aramaya çekilebilir. Kendinizi nefes hakkında düşünürken veya dikkatli nefes almanın faydalarını analiz ederken veya kendinize bunu iyi veya kötü yaptığınızı söylerken veya daha sonra ne olacağını merak ederken veya durmak isterken bulabilirsiniz ya da belki zihniniz size sıkıldığını söyleyebilir. Bu uygulama da, zihninizin nereye sürüklendiğinin gerçekten önemi yoktur. Bu nedenle zihninizin gezinmesini kabul edebilirsiniz ve sabırla, şefkatle dikkatinizi nefesinize geri getirin. Kendinize kızmanıza ya da dikkatiniz dağıldığında bunu bir problem ya da başarısızlık olarak görmenize gerek yok. Zihninizin her seferinde dolaştığını fark ettiğinizde, çoktan farkındalığa geri dönersiniz. Gezinmeyi fark ettiğinizde kendinizi tebrik etmek isteyebilirsiniz ve tekrar nefesinize geri dönmeyi seçin” (Halliwell, 2015: 58-59 ).*

4. Grup üyelerine duygular hakkında bilgi verildi. Grup lideri tarafından tüm duyguların hissedilebileceği söylendi. Grup üyelerinden bir an için gözlerini kapatmaları ve duyguların olmadığı bir hayatın nasıl olacağını hayal etmeleri istendi. Hayatımızda bazı duygular birey için bunaltıcı olsa bile duyguların olmadığı bir hayatı sürdürme olasılığının sıkıcı görünebileceği ifade edilmiştir.
5. Grup üyeleri ile duygu düzenleme becerileri hakkında konuşuldu.

6. Grup üyelerine bedende duygu farkındalığının önemi anlatıldı. Bedende duygu farkındalığı egzersizi aşağıda yer almaktadır.

*“Bu egzersiz yaklaşık olarak 10 dakika sürmektedir. Bu egzersizi sizi zorlayan bir duygu olduğunda uygulayabilirsiniz. Öfke, korku, suçluluk gibi sizi zorlayan bir duyguyu seçerek bu egzersize başlayabilirsiniz. Eğer şu an kendinizi iyi hissediyorsanız, öfke, korku veya suçluluk gibi sizi genellikle rahatsız eden bir duygu seçin. Kendinizi rahat hissettiğiniz bir pozisyonu alın. Gözlerinizi kapatın, bir kaç derin nefes alın ve kendinizi rahatlatın. Kendinizi dışarıdan görüyormuşsunuz gibi sandalyedeki duruşunuza odaklayın. Bedeninizin duyumlarla uğuldadığını hissedin. Bedeninize ve tam da şu anda meydana gelen duyumlar dünyasına odaklanın. Şimdi dikkatinizi kalp bölgenize getirin. Dilerseniz elinizi kalbinizin üzerine koyun. Nefesinizi kalp bölgenize odaklayın ve nefes alış verişinize dikkat etmeye başlayın. Nefes alırken göğsünüzün hareket ettiğini hissedin. Zihninize çeşitli düşünceler geldiğinde, dikkatinizin dağıldığını fark ettiğinizde, tekrar nefesinize odaklanın. Birkaç dakika sonra dikkatinizi nefesine verin ve zor duyguyu hatırlayın. Dilerseniz duyguyu hissettiğiniz durumu hatırlayın. Şimdi dikkatinizi bir bütün olarak vücudunuza verin. Duyguyu hatırlarken, vücudunuzu en çok hissettiğin yer için tarayın. Zihninizin gözünde, vücudunuzu baştan aşağı kaydırın, biraz gerginlik veya rahatsızlık hissedebileceğiniz bir yerde durun. Şimdi bedeninizde duygunun kendisini en güçlü şekilde ifade ettiği tek bir yer seçin. Zihninizde nazikçe o noktaya doğru eğilin. Doğal olarak nefes almaya devam edin, hissin olduğu gibi orada olmasına izin verin. Dilerseniz nefes almaya devam ederken elinizi kalbinizin üzerine koyun. Nefesin nazik, ritmik hareketinin vücudunuzu rahatlatmasına izin verin. Eğer bir duygu sizi bunalmış hissettirirse, kendinizi daha iyi hissedene kadar nefesinizde kalın ve sonra duyguya geri dönün. Meditasyon süreniz bittiğinde, birkaç dakika nefesinize dönün ve ardından gözlerinizi nazikçe açın”* (Germer, 2009).

7. Bu çalışmanın ardından grup üyelerine “Vücudunuzda başlangıçta beklediğinizden daha fazla yerde duygu hissedilebildiğinizi fark ettiniz mi? Bedeninizin rahatsız edici duygulara nasıl direndiğini hissedebiliyor musunuz? Gerilme olan yerlerinizde yargılayıcı olmadan farkındalığımızı getirirken neler hissettiniz? şeklinde sorular soruldu. Grup üyelerine kendilerini zorlayıcı bir duyguya kapıldıkları her an bu egzersizi uygulayabilecekleri söylendi. Bu sayede bedenlerinde bir duygu salındığında, zihinlerinde de serbest bırakılacağı ifade edildi.

8. Grup üyelerine rahatlamak amacıyla esneme ve germe egzersizleri uygulandı.
9. Grup lideri tarafından üçüncü grup oturumunun özeti gerçekleştirildi.
10. Üçüncü oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden bu oturum ile ilgili geri bildirim alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
11. Grup üyelerine dördüncü oturuma kadar nefes egzersizi, esneme ve germe egzersizi ile şefkatli beden taraması egzersizine ek olarak duygu farkındalığı egzersizi ev ödevi olarak verildi. Yapılan egzersizlerin kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu'na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.

## **DÖRDÜNCÜ OTURUM: Düşüncelerin Farkındalığı**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

### **Kazanımlar**

1. Grup üyelerine üçüncü oturumun özeti yapıldı.
2. Grup üyelerine düşünce farkındalığı hakkında bilgi verildi.
3. Grup üyelerine sözcüklerin gücü ile ilgili bilgi verildi.
4. Grup üyelerine dokuz nokta çalışması yapıldı.

### **Süreç**

1. Grup üyelerine üçüncü oturumun özeti yapılarak dördüncü oturum başlatıldı. Gönüllü grup üyelerinden ev ödevleri ile ilgili deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir ve üyelere bu konuda geri bildirim verilmiştir.
2. Grup üyeleri ile düşüncelerin farkındalığı hakkında konuşuldu. Düşünceleri yargılamadan serbest bırakabilmeleri ile ilgili “düşünceleri izleme egzersizi” uygulandı. Düşünceleri izleme egzersizi aşağıda yer almaktadır.

*“Rahat bir pozisyonda oturun ve gözlerinizi kapatın. Bir kaç dakika boyunca yavaş bir şekilde derin nefes alıp verin ve her nefes alış verişinizde nefesinizi izleyin. Nefes alıp verirken zihninize birtakım düşünceler gelebilir, aklınıza gelen bütün düşünceleri yargılamadan ve düşüncelerinize kapılıp gitmeden sadece izleyin. Düşüncelerinizin zihninizde ortaya çıkışlarını ve sonrasında ortadan kayboluşlarını izleyin. Ortaya çıkan düşüncelerinizi olumlu, olumsuz, iyi, kötü şeklinde yargılamayın, düşüncelerinizin gelip geçici olduğunu fark edin. Zihninize gelen düşüncelerinizi izleyin ve her bir düşünceniz*

*ortaya çıktığında “bu bir düşünce” diyerek içinizden tekrar edin. Bu egzersizi uygularken düşüncelerinizi bir nehirin üzerinde ilerleyen kâğıttan yapılmış büyük veya küçük gemiler olarak hayal edebilirsiniz. Nehir sizin zihniniz ve düşünceleriniz de nehrin üzerinde yüzen gemiler. Düşünceleriniz nehrin akıntısıyla ilerliyor ve siz sadece nehrin kenarında durarak akıntıyı izliyorsunuz. Her bir düşünceniz ortaya çıktığında, onu kâğıttan bir gemi olarak hayal edin ve nehrin üzerine bırakın. Nehrin akıntısına bıraktığınız gemilerin nehrin üzerinde ilerleyişini gözlemleyin. Gemilerin bazılarının ıslandığını ve parçalandığını, bazılarının giderek uzaklaştığını ve bir süre sonra gözden kaybolduklarını fark edin. Eğer düşüncelerinize kapılırsanız, nehrin içinde olmadığını, sadece nehrin kenarında durup nehri seyrettiğinizi fark edin. Hazır olduğunuz zaman birkaç kez derin nefes alıp vererek gözlerinizi açabilirsiniz” (Çatak ve Ögel, 2009: 7-8).*

3. Grup üyelerine dokuz nokta çalışması yaptırıldı. Bu alıştırmada, “kişi kalemi kâğıttan kaldırmadan ve bir çizginin üzerinden iki kez geçmeden yalnızca dört düz çizgi kullanarak dokuz noktayı birleştirmesi gerekmektedir. Bu egzersiz ilk bakışta çözülemez gibi görünmektedir. Bunu çözenin anahtarı, varsayımları genellikle sorgulamadan doğru kabul ettiğimizin ve bunun bir duruma sınırlı bir bakış açısına yol açığının farkına varmaktır. Egzersizin cevabı ancak bireyin sorunu görme şeklini değiştirerek bulunabileceği bir anlamı taşımaktadır. Bu egzersiz ile ilgili tek bir perspektife kilitleme eğilimi hakkında bir anlayış ortaya çıkmaktadır. Kişi bunun farkına vardığı zaman olayları algılama şeklini de değiştirmek için ilk adımı atmış olur” (Lehrhaupt ve Meibert, 2017: 93-94). Bu egzersiz bireyin alışılmış kalıplarını kullanarak sorunları çözmeye çalışmak için çok fazla çaba harcayıp harcamadığını görmek için bir fırsat sağlar. Dokuz nokta egzersizini tamamladıktan sonra grup üyelerine kolayca pes edip dışarıdan yardım mı ararsınız? Yoksa yeni çözümleri riske atmanın, keşfetmenin ve denemenin yaratıcı yollarını mı kullanırsınız? şeklinde sorular soruldu (Slom, 2020). Grup üyelerinin çoğunluğunun bu egzersizi çözemediği fark edildiğinde, grup lideri tarafından grup üyelerine gözlerini kapatıp birkaç derin nefes alıp vermelerinin ardından egzersize tekrar dönmeleri söylenmiştir. Dokuz nokta egzersizi Ek-7’de verilmiştir. Katılımcılar, egzersizin çözümünü fark ettikleri zaman şaşırılmışlardır. Çalışmanın sonunda gönüllü olan grup üyelerinden geri bildirimler alınmıştır.
5. Grup lideri tarafından dördüncü grup oturumunun özeti gerçekleştirildi.

6. Dördüncü oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden bu oturum ile ilgili geri bildirimler alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
7. Grup üyelerine beşinci oturuma kadar nefes egzersizi, esneme ve germe egzersizi ile şefkatli beden taraması egzersizi ve duygu farkındalığı egzersizine ek olarak yoğun düşüncelere kapıldıkları zaman düşünceleri izleme egzersizi ev ödevi olarak verildi. Yapılan egzersizlerin kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu'na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.

## **BEŞİNCİ OTURUM: Şefkat ve Öz-Şefkat**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

### **Kazanımlar**

- 1- Grup üyelerine dördüncü oturumun özeti yapıldı.
- 2- Grup üyelerine şefkat hakkında bilgi verildi.
- 3- Grup üyeleriyle affetme hakkında konuşuldu.
- 4- Grup üyelerine öz-şefkat hakkında bilgi verildi.
- 5- Grup üyelerine esneme ve germe egzersizleri yaptırıldı.
- 6- Grup üyeleriyle sevgi dolu nezaket meditasyonunun önemi hakkında konuşuldu.
- 7- Grup üyelerine sevgi dolu nezaket meditasyonu (metta meditasyonu) çalışması yapıldı.

### **Süreç**

1. Grup üyelerine dördüncü oturumun özeti yapılarak beşinci oturum başlatıldı. Gönüllü grup üyelerinden ev ödevleri ile ilgili deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir ve üyelere bu konuda geri bildirim verilmiştir.
2. Grup üyelerine şefkat ile ilgili bilgi verildi. Şefkat, bireyin kendisine ve başka birisine karşı dostluk kurması anlamına gelmektedir. Şefkat meditasyonunu uygulamak, bireyin doğuştan gelen iyiliğine ışık tutar. Şefkat çalışması, bireyin olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olmakla birlikte kendisini ve başka bireylerin tüm yönlerini koşulsuz olarak kucaklamasına izin verir (Brantley ve Hanauer, 2008).
3. Grup üyelerine arkadaşınıza nasıl davranıyorsunuz? İsimli egzersiz uygulanmıştır. Bu egzersizin içeriği aşağıda yer almaktadır.
  - *Gözlerinizi kapatın ve aklınızdan şu soruyu düşünün: Yakın bir arkadaşınızın veya sevdiğiniz birinin talihsiz, başarısız, yetersiz hissettiği ya da zor bir gün geçirdiğini*



*düşünün, bu kişi kendisini çok kötü ve üzgün hissediyor. Bu tür durumda arkadaşınıza genellikle neler söylersiniz? Ses tonunuz nasıl? Duruşunuz nasıl? Sözsüz iletişiminiz nasıl? Bu soruyu düşündükten sonra aklınıza gelen yanıtları not edin.*

- *Şimdi tekrar gözlerinizi kapatın ve bir sonraki soru üzerinde düşünün: Kendinizi düşünün, yaşadığınız zor bir anınızı anımsayın. Talihsiz, başarısız veya kendinizi yetersiz hissettiğiniz bir an olabilir. Bu durumda kendinize nasıl tepki verirsiniz? Ne söylersiniz? Ses tonunuz nasıl? Duruşunuz nasıl? Sözsüz iletişiminiz nasıl? Bu soruları düşündükten sonra aklınıza gelenleri not edin.*
- *Son olarak, zorluklarla mücadele ederken yakın arkadaşlarınıza ve kendinize olan tutumunuz arasında fark var mı? Arada herhangi bir fark varsa bu farklar neler ve nelerden kaynaklanıyor? Bu soruları düşündükten sonra aklınıza gelenleri not edin (Neff ve Germer, 2018: 12-13).*

Grup üyelerinin egzersizi tamamlamaları sonrasında gönüllü olan grup üyeleri sırasıyla uyguladıkları egzersiz ile ilgili paylaşım yapmıştır. Paylaşım yapan grup üyelerinden biri zor bir zamanında kendisine yönelik rencide edici sözler söylediğini ancak arkadaşı böyle bir durum yaşadığında daha sakin karşıladığını ve arkadaşına yaşadığı durum ile ilgili olumlu geri bildirimlerde bulunduğunu ifade etti.

4. Grup üyeleriyle sevgi dolu nezaket meditasyonunun önemi hakkında konuşuldu. Şefkat meditasyonu, kendine şefkat, yakın bir arkadaşına veya sevilen birine şefkat, etkisiz birine şefkat, zor birine şefkat ve tüm canlılar için şefkat olmak üzere kişiyi beş uygulama aşamasından geçirir (The Happy Buddha, 2015). Metta, sevgi dolu nezaket meditasyonu adı verilen bir uygulama yoluyla geliştirilebilir. Bu uygulamada meditasyon yapan kişi belirli bir kişiyi düşünür, onu hayalinde canlandırır ve o kişiye karşı iyi niyet duyguları uyandırmak için tasarlanmış bir dizi cümleyi sessizce tekrarlar (Neff ve Germer, 2018). Bu meditasyon, diğer farkındalık egzersizlerine kıyasla oldukça farklıdır, çünkü bu meditasyonda kişi kasıtlı olarak görüntüleri zihnine getirir ve hem kendisine hem de başkalarına iyi dilek veya şefkat gibi olumlu duyguları geliştirmeyi içermektedir (Alidina ve Marshall, 2013). Şefkat meditasyonu aşağıda yer almaktadır:

*“Oturarak veya uzanırken sevgi dolu nezaket meditasyonunu uygulayabilirsiniz. Nefesinizi birkaç dakika hissedin. Kendinizi hazır hissettiğinizde, dikkatinizi kalp bölgenize (göğsünüzün ortasına) getirin ve orada nasıl hissettiğinizi görün. Üzüntü, mutluluk, ağır bir duygu ya da neredeyse hiçbir şey bulmasanız da, onu kabul edin ve nazikçe onunla kalın. Otururken benliğinizi zihninize getirin*

ve bu hisle birkaç dakika dinlenin. Artık sevgi dolu nezaket uygulamasının beş aşamasına geçmeye hazırsınız. Kişileri zihninize getirme aşamasını üç ila dört dakika yapın, sonra bir veya iki dakika olacak şekilde tekrar nefesinize geri dönün. Gözlerinizi nazikçe kapatın veya aşağıya doğru rahatça bakarak yarı açık bir şekilde tutun.

a- Hazır olduğunuzda, kendinize ve diğer tüm varlıklar için yüreğinizden bazı ifadelerin gelip gelmediğine bakın. Şöyle ifadeler:

*Mutlu olayım. İyi olayım. Sağlıklı olayım. Acıdan uzak olayım.*

*Kendinizi dikkatiniz dağılmış bir şekilde bulursanız, nazikçe kendinizi kalp bölgenize geri getirin. Unutmayın, bu sevgi dolu bir nezaket meditasyonudur ve kendimize karşı nasıl olduğumuza göre şefkat geliştiririz, bu yüzden kendinizi eleştiriyorsanız dikkat edin ve eğer öyleyseniz, düşüncelerinizi bırakın ve kalp bölgenize nazikçe geri dönün. Sözleri nazik bir şekilde tekrarlayın. Sözlerin yüreğinizde kalmasına izin verin. Sözlerin kendinize karşı nezaket hissi yaratmasına izin verin. Bu olmazsa endişelenmeyin: niyetiniz histen daha önemlidir. Sadece sözleri hafifçe tekrar etmeye devam edin.*

b- Şimdi değer verdiğiniz birini veya iyi bir arkadaşınızı zihninize getirin. Zihninize getirdiğiniz bu kişi için de aynı sözleri söyleyin. Kişiyi, zihninizde net bir şekilde canlandıramazsanız endişelenmeyin. Şöyle ifadeleri kullanın:

*Mutlu ol. İyi ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.*

*Bazen iyi bir arkadaşımıza karşı duygularımızın karışık olduğunu görürüz veya söyledikleri bir şeye biraz içerlediğimizi anlarız. Bütün bunlar kesinlikle iyi ve uygulamanın bir parçasıdır. Onlara karşı sıcaklık ve iyi hisler bulursanız tadını çıkarın ve büyümelerine izin verin. Herhangi bir duyguyu zorlamayın. Bir veya iki dakika bu sözleri tekrar söyleyin. Ardından hayal gücünüzde arkadaşınızın bir tarafta durmasına ve nefesinize geri dönmenize izin verin.*

c- Hazır olduğunuzda zihninize nötr hissettiğiniz bir kişi getirin. Bu kişi her gün gördüğünüz biri ama karşı herhangi bir olumlu ya da olumsuz duygu hissetmediğiniz biri olsun. Yine aynı sözleri kullanarak o kişiye de sevgi dolu bir şefkat duygunuzu gönderin:

*Mutlu ol. İyi ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.*

d- Kendinizi hazır hissettiğinizde, zihninize çok iyi anlaşılmadığınız zor bir kişiyi getirin. Aynı sözleri zihninizden ve yüreğinizden tekrar söyleyin. Bu sözleri üç ila dört dakika daha tekrarladıktan sonra zor kişinin bir kenara çekilmesine ve nefesinize geri dönmenize izin verin.

e- *Son olarak, önceki aşamalardan dört kişiyi de zihninizde bir araya getirin. Dört kişiye de dostluk, özen ve şefkat hissini yüreğinizden her birine gönderin:*

*Mutlu ol. İyi ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol.*

*Ardından, şefkatinizi tüm canlı varlıklara da yönlendirin. Bütün evrene yüreğinizden gelen dostluk, özen ve şefkat hissini her yöne gönderin.*

*“Mutlu ol. İyi ol. Sağlıklı ol. Acıdan uzak ol”* (Alidina, 2015: 115-116; The Happy Buddha, 2015).

8. Grup üyelerine esneme ve germe egzersizleri uygulandı. Ardından beşinci oturumun özeti grup lideri tarafından yapıldı.
9. Beşinci oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden bu oturum ile ilgili geri bildirim alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
10. Grup üyelerine altıncı oturuma kadar nefes egzersizi, esneme ve germe egzersizi ile şefkatli beden taraması egzersizi, duygu farkındalığı egzersizi ve düşünceleri izleme egzersizine ek olarak şefkat meditasyonu ev ödevi olarak verildi. Yapılan egzersizlerin kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu’na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.

## **ALTINCI OTURUM: Günlük Yaşamda Farkındalık Uygulamaları**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

### **Kazanımlar**

1. Grup üyelerine beşinci oturumun özeti yapıldı.
2. Grup üyelerine affetme meditasyonu yaptırıldı.
3. Grup üyelerine beş duyu hakkında bilgi verildi.
4. Grup üyelerine günlük yaşamda farkındalık uygulamaları hakkında bilgi verildi.
5. Grup üyelerine farkındalıkla yeme konusunda bilgi verildi.
6. Grup üyelerine farkındalıklı yeme egzersizi yaptırıldı.
7. Grup üyelerine esneme ve germe egzersizleri yaptırıldı.

### **Süreç**

1. Grup üyelerine beşinci oturumun özeti yapılarak altıncı oturum başlatıldı. Gönüllü grup üyelerinden ev ödevleri ile ilgili deneyimlerini paylaşımları istenmiştir ve üyelere bu konuda

geri bildirim verilmiştir. Beşinci oturumun konuları arasında yer alan affetme meditasyonu yapılarak altıncı oturum başlatıldı. Affetme meditasyonu aşağıda yer almaktadır:

*“Rahat bir pozisyonda oturun, gözlerinizi kapatın ve nefesinizin doğal bir ritmini bulmasına izin verin. Nefes alırken dikkatinizi nazikçe göğüs bölgenize odaklayın ve kalbinize giren nefesi hissedin. Şimdi, nasıl hissettiğinizi görmek için göğsünüzün tam ortasında neler olduğunu hissedin. Gerginlik veya titreme hissi var mı? Ya da belki sadece boş bir uyuşukluk hissi olabilir mi? Belki yumuşaklık veya hassasiyet hissediyorsunuz? Kalbinize doğru nazikçe nefes almak için bir dakikanızı ayırın. Kendinizi veya başkalarını affetmediğiniz için kalbinizde yarattığınız duyguların farkında olun ve hissedin.*

*Şimdi, hafif bir şekilde nefes alın, herhangi birine ya da birilerine bilerek ya da bilmeyerek acı ve ızdırap çektirdiğinizi, onları incitmiş olabileceğinizi hatırlamaya ve görselleştirmeye izin verin. Küçük şeylerle başlamak ve yalnızca nezaket ve soğukkanlılıkla karşılayabileceğiniz şeyleri akla getirmek genellikle en etkilidir. Elinizden geldiğince kendi korku ve kafa karışıklığınızdan kaynaklanan acıya kendiniz tanık olun, bunu yaparken ortaya çıkabilecek herhangi bir üzüntü veya pişmanlığı hissedin, onlarda ve sizde oluşturduğu acıyı hissedin. Sonunda af dileyerek bu yüklerden kurtulma olasılığını hissedin. Halâ kalbinizde ağırlık yapan her anıyı, her durumu resmetmek için ihtiyaç duyduğunuz kadar zaman ayırın. Ve sonra nazikçe tekrarlayın:*

*“Seni ne şekilde kardıysam veya incittiysem, affını istiyorum, affını diliyorum.”*

*Bu kişiye zarar vermenize neden olan korkuyu, acıyı, öfkeyi veya kafa karışıklığını hatırlamaya ve hissetmeye izin verin ve ardından sessizce af dilemeye devam edin.*

*Artık kendinizi affetmeye geçebilirsiniz. Şimdi kendi değerli bedeninizi ve hayatınızı hissetmek için bir dakikanızı ayırın. Nefesinizi hissedin. Düşünceler, sözler veya eylemler yoluyla kendinize zarar verdiğiniz veya zarar vermiş olabileceğiniz herhangi bir durumu aklınıza getirin. Bunu bilinçli olarak ya da farkında bile olmadan yapmış olabilirsiniz.*

*Kendinize yönelttiğiniz her türlü nezaketsizliğin farkında olmaya izin verin. Kendinizde neden olduğunuz ızdırabı hissedin. Her bir zarar verici eylem için birer birer af dileyin:*

*“Kendi korkumdan, acımdan ve kafa karışıklığımdan kaynaklanan düşünceler, sözler veya eylemler yoluyla, bilinçli veya farkında olmadan kendime ızdırap çektirdiğim her şey için kendimi affediyorum. Elimden geldiğince kendimi affediyorum.”*

*Şimdi sizi inciten diğer insanları affetmeye geçebilirsiniz. Size zarar vermiş veya zarar vermiş olabilecek kişileri aklınıza getirin. Burada, en zor olanlarla değil, daha küçük acılarla başlamayı tercih edebilirsiniz. Geçmişten taşıdığınız hüznü hissedin. Kalbinizde bu yükten kurtulmayı özleyen bir yere dokunabilir misiniz? Pek çok insan tarafından bilerek veya bilmeyerek düşünceleri, sözleri veya eylemleriyle incitildiniz. Varlığınızda farklı derecelerde acı çekmenize neden oldular. Bunu nasıl yaptıklarını bir düşünün. Yavaş yavaş affetmeyi genişleterek bu acı yükünden kurtulabileceğinizi hissedin, farkına varın, başkalarının size yaşattığı acıyı hissedin ve şu sözlerle kalbinizden bu üzüntüyü bırakın:*

*"Başkalarının acıları, üzüntüleri, öfkeleri veya yanlış anlamaları nedeniyle birçok kez, birçok yönden başkaları tarafından incitildim. Bu acıyı yeterince uzun süre kalbimde taşıdım. Hazır olduğum ölçüde, beni kıranları affediyorum. Seni affediyorum... Seni affediyorum..."*

*Bu uygulamanın son bir veya iki dakikasında, nefes alırken dikkatinizi tekrar kalp merkezindeki hislere çevirin ve aldığınız her nefesi nezaketle ve her nefesinizi kolaylıkla verdiğinizize bakın. Uygulamanızı, cesaretiniz ve açık yürekli yaşama kararlılığınızla bir an için sevinerek kapatın. Bu size ve çevrenizdeki herkese faydalı olsun (Alidina, 2020; Cullen ve Pons, 2015).*

- 2- Bu uygulama sonrasında grup üyelerine kendilerini ve başkalarının affetme armağanını sunmanın nasıl bir duygu olduğu soruldu. Gönüllü grup üyelerinden bazıları bir başka kişiyi affetmenin zor olduğunu, olayların sürekli gözünde canlandığını ifade etti. Bir başka üye ise, affetme sürecinde zorlandığını ama uygulamanın sonunda kendisini biraz daha rahatlamış hissettiğini belirtti. Bu uygulamanın zamanla ve pratik yaparak kalplerinde bir değişiklik hissedebilecekleri söylendi. Değişim olmazsa, nasıl hissettiğinizi fark edin, kendinize karşı yumuşak ve nazik olun. Affetmek zaman alır, bu yüzden sabırlı olun ve meditasyonu düzenli olarak uygulayın. Düzenli bağlılıkla, hafif bir bağışlama yoluyla, taşınılan üzüntüden kendilerini uzaklaştırabilecekleri ifade edildi.
- 3- Grup üyeleriyle beş duyu ve farkındalık konusu hakkında konuşuldu. Farkındalık, birçok yönden basit bir beceridir, çünkü beş duyuyu da kullanarak, neler olduğunu fark etmeyi içerir (Neff ve Germer, 2018). Grup üyelerine aşağıda yer alan şekilde beş duyu hakkında bilgi verildi.

- İŖitme: Gözlerinizi kapatın ve ortamdaki sesleri dinlemek için bir dakikanızı ayırın. Sesler size gelsin. Duyduklarınızı fark edin, birbiri ardına içsel olarak fark edin. Duyduklarınızı adlandırmanıza gerek yok.
  - Görme: Gözlerinizi açın ve gözlerinizin nazik, geniŖ bir bakıŖ açısına sahip olmasına izin verin. Yine, birbiri ardına görsel izlenimleri, gördüğünüz her Ŗeyi farkedin.
  - Dokunma: Gözlerinizi tekrar kapatın ve bedeninizin sandalyeyle buluŖtuđu veya ayaklarınızın temas ettiği yerle dokunma hissini fark edin.
  - Koku: Elinizi burnunuza koyun ve teninizden gelen kokuları fark edin.
  - Tat: Ŗu anda ağzınızda, belki de yediğiniz veya içtiğiniz son Ŗeyden kalan bir tat olup olmadığına dikkat edin.
2. Grup yelerine günlük yaŖamda farkındalık uygulamaları hakkında bilgi verildi. Farkındalığın, günün her anında kiŖilerin diŖlerini fırcalarken, bir yere giderken, kahvaltılarını yaparken uygulayabilecekleri belirtilmiŖtir. Grup yelerine, bireylerin genellikle egzersiz ve hareketi koŖma, yüzme, tenis oynama gibi geleneksel terimlerle dŖndkleri ancak hayatlarında hareket etmek için birçok baŖka seçeneklerin de var olduğu sylenmiŖtir. Grup yelerine sabah bir fincan kahve veya çay içmek, duŖ almak gibi sıradan bir aktivite seçmeleri sylenmiŖtir. Dikkatlerinin baŖka yönlere kaymaması adına günün erken saatlerinde gerekleŖen bir aktivite seçebilecekleri nerilmiŖtir. Günlük farkındalık egzersizleri aŖađıda belirtilmektedir:
- *Kahvenizi içerken tat alma hissi veya duŖ alırken vücudunuza temas eden su hissi gibi etkinliği keŖfetmek için bir duyuŖal deneyim seçin.*
  - *Kendinizi bu deneyimin içine bırakın ve tadını sonuna kadar çıkarın. UzaklaŖtıđını fark ettiğinizde zihninizi tekrar tekrar hislere döndürün.*
  - *Aktivite tamamlanana kadar nazik, yaptığınız aktiviteye dostça bir farkındalık getirin.*
  - *Bir hafta boyunca her gün bu etkinliğe farkındalığınızı getirmeye alıŖın (Neff ve Germer, 2018: 48-49).*
3. Grup yelerine her gün birak dakikalık informel farkındalık pratiği yapmanın Ŗu anda farkında olma alışkanlıklarının deđiŖip geliŖebileceđi sylenmiŖtir. Bu egzersizin amacı grup üyelerinin günlük yaŖamlarına olabildiğince farkındalık kazandırmaktır.
4. Grup yelerine altıncı oturum için yanlarında bir yiyecek (ikolata, kuru üzüm, erik vb.) bulundurmaları beŖinci oturumun sonunda kendilerine sylenmiŖtir. Altıncı oturumun sonuna

doğru grup üyelere farkındalıkla yeme egzersizi uygulatılmıştır. Farkındalıkla yeme, bireyin yemek yerken hem kendi içinde yani bedeninde, zihninde ve kalbinde hem de çevresinde olup bitenlere kasıtlı olarak dikkat etmektir. Farkındalıkla yeme, herhangi bir eleştiri veya yargılama olmaksızın tam bir farkındalık durumunu içermektedir (Bays, 2018). Farkındalıkla yeme egzersizi aşağıda yer almaktadır:

*“Elinize meyveyi alın. Bu meyveyi daha önce hiç görmediğinizi veya tatmadığınızı hayal edin. Meyvenin rengini, dokusunu, herhangi bir çizgisi veya çıkıntısına dikkat edin ve birkaç dakika inceleyin. Meyveyi burnunuza doğru getirin ve derin bir nefes alın. Nefes alırken meyvenin kokusu olup olmadığına ve kalitesine dikkat edin. Birkaç nefes daha alın ve aromanın değişip değişmediğine dikkat edin. Meyvenin kokusu yoksa nasıl hissettiğinize dikkat edin. Birkaç dakikanızı bunu yapmak için ayırın. Meyveyi kulağınıza tutun. Meyveyi başparmağınız ve parmağınız arasında hafifçe sıkın ve varsa çıkardığı sesi dinleyin. Belki az bir ses çıkarır ya da hiç ses çıkarmaz. Bunu yaptığınızda, kolunuzu geri indirin. Meyvenin dokusunu hissedin. Dokunma hissine daha derinden uyum sağlamak için gözlerinizi kapatın. Ağırlığını elinizde hissedin. Cildiniz ve parmaklarınızla yaptığı teması hissedin. Tutmak nasıl bir duygu fark edin. Meyveyi ağzınıza doğru getirin ve dudaklarınıza değdirin. Nasıl bir his olduğunu fark edin. Yumuşak hissettiriyor mu? Gıdıklıyor mu? Salya akıtmaya başlarsanız dikkat edin. Eğer öyleyse, vücudunuz sindirimin ilk aşamasına çoktan başlamıştır. Hangi hisleri algılayabileceğinizi görmek için meyveye üst ve alt dudaklarınıza hafifçe dokunun. Meyveyi ağzınızın içine, dilinizin üzerine yerleştirin. Meyve, ağzınızın farklı kısımlarına dokunduğunda nasıl bir duygu hissediyorsunuz? Etiketlemeden veya yargılamadan yaşadıklarınıza dikkat etmeye çalışın. Meyvenin ağırlığını dilinizde hissedin. Hazır olduğunuzda, meyveden tek bir ısırık alın. Ağzınızdan bir ses çıkarsa bu sese dikkat edin. Ağzınızın içerisinde olan tada dikkat edin. Ağzınızdaki lokmayı çok yavaş çiğneyerek tekrar ısırın, ancak bu noktada yutmayın. Dilinizin çeşitli kısımlarında değişen tat duyularına dikkat edin. Yavaş yavaş parçalanıp çözülürken meyvenin tat değişikliği ve akıcı kıvamı da dâhil olmak üzere ortaya çıkan deneyimler yelpazesini görün. Meyveyi çiğnediğinizin ve otomatik olarak nasıl yutmaya başladığınızın farkında olun. Bu yiyeceğin boğazınıza kadar inmesinin nasıl bir his olduğuna dikkat edin. Ağzınızın içerisinde meyve kalmayana kadar yavaşça çiğnemeye ve yutmaya devam edin. Ağzınızdaki değişen tat duyularına dikkat edin ve meyvenin son lokmasını yuttuğunuzda nasıl bir tat bıraktığına dikkat edin. Meyveyi bitirene*

*kadar bu deneyimi fark edin. Meyvenizi yemeği bitirdiğinizde ağzınızda kalan tada dikkat edin” (Dawn, 2014: 154-155; Alidina, 2015: 92-93).*

5. Grup üyelerine bu egzersiz sonunda nasıl hissettikleri, bu şekilde bir deneyim yaşarken neleri fark ettikleri soruldu. Gönüllü olan grup üyeleri sırasıyla paylaşım yapmıştır. Paylaşım yapan grup üyelerinden biri ilk defa böyle bir deneyim yaşadığını ve yediği yiyeceğin daha farklı bir tad bıraktığını ifade etmiştir.
6. Grup üyelerine esneme ve germe egzersizleri uygulandı ve altıncı oturumun özeti grup lideri tarafından yapıldı.
7. Altıncı oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden bu oturum ile ilgili geri bildirim alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
8. Grup üyelerine yedinci oturuma kadar nefes egzersizi, esneme ve germe egzersizi ile şefkatli beden taraması egzersizi, duygu farkındalığı egzersizi, düşünceleri izleme egzersizi ve şefkat meditasyonu egzersizine ek olarak farkındalıkla yeme egzersizi ev ödevi olarak verildi. Yapılan egzersizlerin kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu’na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.

## **YEDİNCİ OTURUM: Aromaterapi, Farkındalıklı Yürüme**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

### **Kazanımlar**

1. Grup üyelerine altıncı oturumun özeti yapıldı.
2. Grup üyelerine aroma terapi hakkında bilgi verildi.
3. Grup üyelerine aromaterapi meditasyonu gösterildi.
4. Grup üyeleriyle müzik meditasyonu hakkında konuşuldu.
5. Grup üyelerine ev içerisinde farkındalıklı yürüme egzersizi yaptırıldı.

### **Süreç**

1. Grup üyelerine altıncı oturumun özeti yapıldı ve farkındalığı günlük yaşamlarına getirmelerinin kendileri için bir şeyleri değiştirmesinin herhangi bir yolunu fark edip etmedikleri soruldu. Gönüllü grup üyelerinden ev ödevleri ile ilgili deneyimlerini paylaşmaları istenmiştir ve üyelere bu konuda geri bildirim verilmiştir. Düzenli olarak meditasyon yapmayı zor bulanlar için, her gün informel olarak birkaç dakikalık farkındalık



uygulaması yapmalarının şimdiki anın farkında olma alışkanlığını geliştirebilecekleri söylendikten sonra yedinci oturum başlatıldı.

2. Altıncı oturumun konuları arasında yer alan duyumları fark etme uygulaması yapılarak yedinci oturum başlatıldı. Duyumları fark etme ile ilgili çalışma aşağıda yer almaktadır.

*“Burnunuzdan yavaşça nefes alın ve karnınızın nefesle dolmasına izin verin. Birkaç dakika nefesinizi tutun ve sanki bir pipetten üflermiş gibi ağzınızdan yavaşça nefes verin. Bunu birkaç kez tekrarlayın.*

*Şimdi, etrafınızda görebileceğiniz beş nesneye dikkat edin. Her nesneyi sanki ilk kez görüyormuş gibi merakla bakarak birkaç dakika odaklanın. Zihninizin her nesneyi yargılayıp yargılamadığını fark edip edemeyeceğinize bakın ve eğer zihniniz nesnelere yargıladığını fark ederseniz yavaş bir şekilde nefes alarak nefesinize odaklanın.*

*Şimdi ise etrafınızda ki beş sesi fark edin. Bu sesleri fark ederken zihninizde sesleri etiketleyin (Örneğin, 'müzik, trafik, nefesim, konuşan insanlar'). Her sesi birkaç dakikalığına, merak duygusuyla ve yargılamadan dinleyin.*

*Aynı süreci beş farklı koku ile tekrar yapın. Etrafınızda çok fazla koku olmayabilir, bu yüzden neler yapabileceğinize dikkat edin; ya da bir kafede, restoranda ya da kendi mutfağınızda ki yemeğinizin kokusuna dikkat edin.*

*Benzer süreci bu sefer beş farklı lezzetle deneyin. Bu özellik, özellikle yemek yerken veya bir şeyler içerken işe yarar. İçtiğiniz veya yediğiniz şeylerin aromasına dikkat edin ve nasıl olduklarını etiketleyin.*

*Son olarak dokunma hissinize odaklanın. Bedeninizin nasıl hissettiğine dikkat edin. Vücudunuzun sandalyeye dokunma hissi, omuzlarınızda gerginlik, kolunuzda sıcaklık, ayak bileklerinize serin rüzgâr veya belinizde hafif sıkı bir kemer varsa bunların temas ettiği yerle olan hislerinize odaklanın. Bunları tamamladıktan sonra birkaç derin nefes alarak çalışmayı sonlandırın” (Alidina ve Marshall, 2013).*

3. Grup üyelerine aromaterapi ve esansiyel (uçucu) yağlar hakkında bilgi verildi. Aromaterapi, iyileşme ve iyi oluşu desteklemek için bitkilerden elde edilen damıtılmış, saf, esansiyel yağların kullanılmasıdır (McBee, 2008). Esansiyel (uçucu) yağlar, zihinsel berraklığı ve gevşemeyi artırabilen farkındalık araçlarıdır (Dillard-Wright, Spear ve Munier, 2011). Esansiyel yağlar, bitkilerin yapraklarından, çiçeklerinden ve kabuklarından elde edilen doğal ilaçlardır (Fiveson, 2021). Grup üyelerine bazı uçucu yağlar ve kullanımı ile ilgili bilgi verildi.

4. Grup üyelerine 5 dakikalık kendi kendilerine yapabileceği aromaterapi masajı uygulandı. Yapılan egzersiz aşağıda yer almaktadır:  
*“Alerjik bir duruma sahip olmadığınızdan emin olmak için yağı cilt üzerinde test ettikten sonra, kendi kendinize masaj yapabilirsiniz. İlk olarak, ellerinize baz yağ ve uçucu yağ karışımından birkaç damla koyun ve yağın kokusunu aktifleştirmek için ellerinizi birbirine sürtün. Avuç içlerinizi yüzünüze getirin ve birkaç nefes alarak kokuyu içinize çekin. Ardından, başınızın tepesine doğru tepeden hafifçe masaj yapmaya başlayın. Ardından, vücudunuza hak ettiği ilgiyi vererek, vücudunuzda yavaşça ilerleyin. Havada hafifçe yayılan aromayı solumaya devam edin”* (Dillard-Wright, Spear ve Munier, 2011: 175).
5. Grup üyelerine aromaterapi meditasyonu gösterildi. Günün belirli bir saatinde kendilerine vakit ayırarak bu egzersizi yapabilecekleri söylendi. Grup içerisinde solunum problemi olan katılımcı olup olmadığı grup lideri tarafından soruldu ayrıca sigaraya karşı hassasiyeti olan veya solunum problemi olan kişilerin bu meditasyonu yapmamaları söylendi. Aromaterapi meditasyonu aşağıda yer almaktadır:  
*“Bu meditasyon için bir tütsü çubuğuna ihtiyacınız var. Dikkatinizi dumana odaklayarak farkındalık çalışması yapacaksınız. Tütsüyü yakın ve önünde rahat bir pozisyonda oturun. Dumanını içinize çekecek kadar yakın oturmayın. Dumanın hareketini izleyin. Tütsünün yaptığı desenlere ve kıvrımlara kendinizi bırakın. Zihniniz dağılırsa, dikkatinizi tekrar dumana verin”* (De Viaje, 2019).
6. Bu çalışmayı benzer şekilde ışık meditasyonu ile de yapabilecekleri belirtildi. Bir mumu karşlarına koyup, rahat bir pozisyonda oturarak dikkatlerini mumun ışığına verebilecekleri söylendi.
7. Gönüllü olan grup üyelerinden gerçekleştirilen egzersiz ile ilgili geri bildirimler alındı. Gönüllü grup üyelerinden kokuların kendilerini rahatlattığı cevabı alındı.
8. Grup üyeleriyle müzik meditasyonu hakkında konuşuldu. Şefkat veya öz-şefkat ile ilgili bir müzik listesi oluşturup bazı zamanlarda bu müzik listelerini dinleyebilecekleri belirtildi. Kendilerine örnek olarak öz-şefkat müzik listesi gösterilmiştir.
9. Grup üyelerine yürüme meditasyonu hakkında bilgi verildi. Yürüme meditasyonu, özellikle bireyin bütün gün oturduğu zaman ve biraz egzersiz yapmaya ihtiyacı olduğu zaman gerçekleştirilen bir uygulamadır (Germer, 2009). Farkındalıklı yürüme, Zihni daha iyi tanımak ve anlamak için bedeni, vücudu daha iyi tanımak ve anlamak için bedeni kullanır (Baker, 2016). Farkındalıklı yürüme, bireyin düşüncelerine kapılmak yerine, yürürken

adımlarına ve etrafındaki dünyaya dikkat etme uygulamasını içerir (Choquette, 2016). Yürümeyi formel bir şekilde, 20-30 dakikalık bir meditasyon olarak gerçekleştirebilecekleri söylendi. 10 dakika veya daha uzun süre yürümek için farkındalıklı yürüme egzersizi aşağıdaki gibidir.

*“Evinizde, bir seferde veya bir daire içinde en az 20-30 adımlık ileri geri yürüyebileceğiniz sessiz bir yer bulun. Anbean nazik bir farkındalık geliştirmek için zamanınızı kullanmaya karar verin. Ayağa kalkın ve ayak tabanlarınızı yerde hissedin. Bu egzersiz, ayakkabılı veya ayakkabısız yapılabilir. Bu aktiviteye başlarken, derin nefes alıp vermeye odaklanın. Bir an hareketsiz durun ve dikkatinizi vücudunuza verin. Ayakta dururken kendinizin farkında olun. Vücudunuzu hissedin. Yerdeki ayak tabanlarındaki hisleri, dokunma hissini fark etmeye başlayın. Ayak tabanlarınızı daha iyi his hissetmek için, ayaklarınız üzerinde öne ve arkaya doğru ve yan yana yavaşça sallamayı deneyin. Ayak tabanlarınızda değişen hisleri hissederek dizlerinizle küçük daireler çizmeyi deneyin. Şimdi yavaş ve istemli olarak yürümeye başlayın. Bir ayağınızı kaldırmanın, öne doğru olacak şekilde adım atmanın ve diğer ayağınız yerden kalkmaya başlarken onu yere koymanın nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Aynısını diğer ayakla da yapın. Kaldırma, adım atma ve yere basma hissini defalarca hissedin. Dikkatinizi bu işe odaklamak için "kaldır", "adım at", "yere bas" kelimelerini kullanmaktan çekinmeyin. Adımlarınızın ritmine ve hareket ederken vücudunuzun nasıl hissettiğine odaklanın. Zihninizi başka şeylere yönelirse dikkatinizi yavaşça yürümenin fiziksel hislerine geri getirin. Daha hızlı hareket etmek için herhangi bir telaş durumu hissederseniz, kendinizi yürüme hissine geri döndürün. Bunu nezaket ve minnettarlıkla yapın. Nispeten ayaklarınız tüm vücudunuzu destekliyor; kalçalarınız tüm gövdenizi destekliyor. Her adımda yerle buluşan ayaklarınızın hissine dikkat edin. Dikkatinizi kalça bölgesinde ki deneyiminize taşıyın - her adımda kalçalarınızın nasıl hareket ettiğini deneyimleyin. Ne tür hisler var? Ardından, orta bölümünüze doğru ilerleyin ve oradaki tüm hareketleri de hissetmenize izin verin. Vücudunuzun nasıl mükemmel bir ritim ve akış içinde olduğunu görün. Düşünceleriniz ve hislerinizle nasıl hareket ettiğinizi fark edin. Bu hareketteki canlılığı hissedin. Bazı insanlar dikkatlerini dizlerinin altında veya sadece ayak tabanlarında tutmayı daha kolay bulur. Yürüme alanınızın sonuna geldiğinizde, bir an durun, nefes alın, vücudunuza bağlı kalın ve yönünüzü tersine çevirin. Şimdi tekrar ayakta durmaya dönün ve dikkatinizi tüm bedeninize verin, kendinizi hissettiğiniz her şeyi hissetmenize izin verin ve kendinizi olduğunuz gibi serbest bırakın. Meditasyon*

*çalışmasının sonunda, kendinizi gün boyunca beden hislerinize dikkat etmeye davet edin”* (Forsyth ve Eifert, 2007; Germer, 2009; Neff ve Germer, 2018).

10. Grup üyelerine bu egzersizi önce evde, çok yavaş bir şekilde yapmaları daha sonra dışarıdayken normal hızda yürüyerek yapmaları söylendi. Özellikle aceleleri veya duygusal olarak üzgün olduklarında, ayaklarının altındaki dünyayı hissetmenin etkileyici olabileceği belirtildi (Germer, 2009).
11. Grup lideri tarafından yedinci grup oturumunun özeti gerçekleştirildi.
12. Yedinci oturumu bitirmeden önce grup üyelerinden bu oturum ile ilgili geri bildirim alındı ve grup lideri tarafından bir sonraki oturumun konu başlığı söylendi.
13. Grup üyelerine sekizinci oturuma kadar nefes egzersizi, esneme ve germe egzersizi ile şefkatli beden taraması egzersizi, duygu farkındalığı egzersizi, düşünceleri izleme egzersizi, şefkat meditasyonu egzersizi, farkındalıkla yeme egzersizine ek olarak öz-şefkat müzik listesi oluşturmak ve farkındalıklı yürüme egzersizi ev ödevi olarak verildi. Yapılan egzersizlerin kendilerine verilen Ev Uygulaması Formu’na (Ek 6) not etmeleri belirtilmiştir.

## **SEKİZİNCİ OTURUM: Sonlandırma ve Yeni Bir Başlangıç**

**Uygulama Süresi:** 90 dakika

### **Kazanımlar**

- 1- Grup üyelerine farkındalıklı nefes meditasyonu uygulandı.
- 2- Grup üyeleri ile psiko-eğitim programının değerlendirilmesi yapıldı.
- 3- Gönüllü grup üyelerinin görüşleri alındı.
- 4- Grup üyelerine son-test uygulandı.
- 5- Katılım belgeleri verildi ve vedalaşıldı.

### **Süreç**

- 1- Grup lideri tarafından yedinci oturumun özeti yapıldı. Ardından yedinci oturumdan sekizinci oturuma kadar olan zamanda gönüllü olan grup üyeleriyle bu süreçte neler yaptıkları üzerinde konuşuldu.
- 2- Grup üyelerine yaklaşık on dakika süren farkındalıklı nefes meditasyonu uygulandı. Bu uygulama bireyin dikkatini nefesine odaklayarak ve dikkati dağıldığında kendisini nazikçe nefesine yönlendirmesini sağlar.

*“Kendinizi rahat hissedebileceğiniz bir yer bulun. Bir sandalyede oturabilirsiniz, bağdaş kuruyor hatta yerde uzanıyor olabilirsiniz. İster yatak ister zemin, kanepeler veya başka bir yer olsun, vücudunuzun bulunduğunuz yüzeye temas noktalarını fark etmek için bir dakikanızı ayırın. Bütün vücudunuzu hissedin. Gözlerinizi kapatın ve yüzünüzde sevimli bir gülümseme oluşturun. Bedeninizde fiziksel bir gerginlik hissediyorsanız birkaç derin nefes alıp vererek bedeninizin gevşediğini hissedin. Nefes alma duyularının farkına varın. Nefesinizin burun deliklerinizden girip çıktığını veya boğazınızın arkasından geçtiğini veya göğsünüzün veya karnunuzun yükselip alçaldığını hissedin. Nefesinizi rahatça hissedebileceğiniz bir yer bulduğunuzda, dikkatinizi orada tutmaya çalışın. Çok geçmeden zihniniz sizi düşüncelere, fikirlere, hayallere, fantezilere ve bitakım planlara götürecektir. Bu durumu yargılamadan kabul edin, zihninizin sürüklenmesi çok normal. Bunun olduğunu fark ettiğiniz anda tekrar nazikçe gülümseyin ve dikkatinizi tekrar nefesinize yönlendirin. Zihniniz her dağıldığında kendinizi eleştirmemeye çalışın. Bunun yerine, şimdi ve burada olduğunuz için kendinizi tebrik edin. Bunların hepsinin farkındalık sürecinin bir parçası olduğunu fark edin. Kendinizi eleştirirken veya hayal kırıklığına uğradığınızı fark ederseniz, kendinize "Sorun değil. . . Sorun değil . . . diyerek yavaşça nefesinize geri dönün." Kendinizi kontrol etmeye çalışmadan meditasyonda kalmaya devam edin. Kendinizi hazır hissettiğinizde birkaç derin nefes alarak gözlerinizi nazikçe açın” (Alidina, 2015: 94).*

- 3- Sekizinci oturum grubun son oturumu olduğu için bu oturumda grup üyelerine ev ödevi verilmemiştir.
- 4- Bu oturumun sonunda sekiz hafta boyunca gerçekleştirilen farkındalık temelli egzersiz programının genel değerlendirmesi yapıldı. Gönüllü olan katılımcılardan geri bildirimler alındı. Paylaşım yapan grup üyelerinden biri ilk defa bu şekilde bir çalışmaya katıldığını ifade etti. Bir başka katılımcı sekiz hafta boyunca grup içerisinde öğrendiği bilgilerin ve egzersizlerin yaşamına olumlu katkı sağladığını ve olaylara daha farklı baktığını belirtti.
- 5- Grup üyelerinden geri bildirimler alındıktan sonra eğitim değerlendirme formu ve son-test uygulaması yapıldı. Grup üyeleri ile vedalaşarak sonlandırma gerçekleştirildi.

#### **2.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırmada veri toplama araçları olarak Psikolojik İyi Olma Ölçeği (Ek 3) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Ek 4) kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, demografik özelliklerini (ad-soyad, cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm ve varsa daha önce katılmış

olduğu farkındalık eğitimi, meditasyon programı, yoga, fiziksel egzersiz programının belirtilmesi) belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” (Ek 2) kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubuna seçilen üniversite öğrencilerine Bilgilendirilmiş Onam Formu (Ek 1) gönderilmiştir. Katılımcılardan onay alınmasının ardından ön-test uygulaması yapılmıştır. Sadece deney grubuna 8 haftalık psiko-eğitim programı sonrasında Psiko-eğitim Programı Değerlendirme Formu (Ek 5) uygulanmıştır.

#### **2.4.1. Psikolojik İyi Olma Ölçeği**

Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin orijinal adı “Scales of Psychological Well-Being” olup Türk kültürüne uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından gerçekleştirilmiştir. 84 maddeden oluşan Psikolojik İyi Olma Ölçeği: diğerleriyle olumlu ilişkiler (14 madde), otonomi/özerklik (14 madde), çevresel hâkimiyet (14 madde), bireysel gelişim (14 madde), yaşam amacı (14 madde) ve kendini kabul (14 madde) olmak üzere altı alt boyuttan oluşmaktadır. “Hiç katılmıyorum” ile “Tamamen katılıyorum” şeklinde altılı derecelendirme yapılarak psikolojik iyi oluş düzeyleri değerlendirilmektedir. Ölçekten toplam puan ve faktör puanları elde edilmektedir. Ölçekten alınan puanların sonucunda yüksek puan psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Cenkseven'in (2004) güvenilirlik çalışması örneklemini Çukurova Üniversitesi'nde öğrenim gören 475 öğrenci oluşturmuştur. Örnekleme alınan kişi sayısı Kaiser-Mayer\_Olkin değeri sonucuna göre yeterli bulunmuştur. Ölçeğin madde analizi sonucunda 84 maddenin toplam puan ve korelasyonlarının 25 ile 57 arasında değiştiği ve her bir maddenin içinde bulunduğu ölçeğin toplam puanıyla korelasyon değerlerinin 30 ile.70 arasında değiştiği bulunmuştur. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutu için 83, özerklik alt boyutu için 78, çevresel hakimiyet alt boyutu için 77, bireysel gelişim alt boyutu için 74, yaşam amacı alt boyutu için.76 ve kendini kabul alt boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin toplam iç tutarlık katsayısı ise 93 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik çalışması sekiz hafta ara ile gerçekleştirilmiştir. Elde edilen korelasyon katsayıları ölçekten alınan puanların zaman içerisinde değişmediğini bulgulamıştır. Çalışmanın orijinalinde iç tutarlık katsayıları 83 - .91 arasında değişmektedir.

### 2.4.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal adı "The Satisfaction with Life Scale" olup Türk kültürüne ilk uyarlama çalışması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilen ölçek bireylerin yaşam doyumu seviyelerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yaşam doyumu ölçeği beş maddeden oluşmakta ve yedili likert tipindedir. Her bir madde "Hiç uygun değil" ile "Çok uygun" arasında değişmekte olup 1-7 puanla değerlendirilmektedir. Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan ise 35'tir. Ölçekten alınan yüksek puan, bireyin yaşam doyumunun arttığını ifade etmektedir. Yaşam Doyumu ölçeğinin, test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında elde edilen kararlılık katsayısının .85 olduğunu bulmuştur. Orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısını ise Diener ve arkadaşları (1985) .87 olarak saptamışlardır. Yetim (1991) düzeltilmiş split-half değerini 75 ve Kuder Richardson -20 değerini de 78 şeklinde hesaplamıştır. Bu çalışmada, "Yaşam Doyumu Ölçeği" eğitim örgütlerinde yedili likert türünde öğretmenlere uygulandığında, çalışmaya katılanlar seçeneklerin birbirine yakın olduğunu ifade ederek tepki göstermişlerdir. Bu nedenle, yedili likert türünün Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüştür. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından "Yaşam Doyumu Ölçeği'nin" basamak sayısı yediden beşe düşürülerek İngilizce'den Türkçe'ye uyarlama çalışması tekrar yapılmıştır. Beşli likert türünde olan bu ölçek "Hiç katılmıyorum", "Çok az katılıyorum", "Orta düzeyde katılıyorum", "Büyük oranda katılıyorum" ve "Tamamen katılıyorum" şeklinde yeniden düzenlenmiştir.

Dağlı ve Baysal'ın (2016) gerçekleştirdiği çalışmanın örnekleminde Diyarbakır İl merkezinde bulunan 25 ilkokulda görev yapan toplam 200 sınıf öğretmeni yer almıştır. Birinci basamakta ölçeğin Türkçe diline çevirisi yapılmıştır. Yapılan çeviri sonrasında ölçek dil, içerik, ölçme ve değerlendirme gibi alanlarda bulunan sekiz uzmanın görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçek üzerinde bazı değişiklikler yapılmış ve Türkçe metnin, tekrar İngilizceye çevirisi yapılmıştır. Bu süreçlerin sonrasında dilsel eşdeğerlik çalışması gerçekleştirilmiştir. İki hafta arayla bir grup İngilizce öğretmenine ilk olarak ölçeğin İngilizce orijinal hali, ardından Türkçe hali uygulanarak, aradaki puanların tutarlığı test edilmiştir. İngilizce ve Türkçe ölçeklerden alınan puanlar arasındaki tutarlılığı test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuç .92 şeklinde bulunmuştur. Bu bulguya göre, ölçeğin Türkçe ve İngilizce hali arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise ölçeğin faktör yapısının iyi uyum

gösterdiği görülmüştür ( $\chi^2/sd=1.17$ , NFI = 0.99, NNFI=1.00, CFI=1.00, SRMR = 0.019, RMSEA = 0.030, GFI = 0.99, AGFI =0.97).

### 2.4.3. Eğitim Değerlendirme Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan eğitim değerlendirme formunda (Ek 5) psiko-eğitim programının değerlendirilmesine ilişkin sorular yer almaktadır. Deney grubunda yer alan katılımcılardan 8 hafta boyunca katıldıkları Farkındalık Temelli Egzersiz Programı sürecini “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde beşli likert türünde değerlendirmeleri istenmiştir.

### 2.5. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra farkındalık temelli egzersiz programının uygulanabilmesi için gerekli etik izin Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’ndan (Evrak tarihi:19.02.2021, Sayısı: 33538) alınmıştır. Psiko-eğitim programı araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmada deney grubu için, ön-test, son-test ve izleme testi formlarının uygulaması çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. Beşeriler şeklinde kontrol grubu için de ön-test ve son-test formlarının uygulaması çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir.

### 2.6. Verilerin Analizi

Ölçme araçları ile toplanan verilerin istatistiksel analizinde bir istatistik programından yararlanılmıştır. Temel istatistiksel analizlerden önce, seçkisiz atamanın başarılı bir şekilde yapıldığı yapılmadığını araştırmak için ön analizler yapıldı. Verilerin normallik varsayımının test edilmesinde histogram, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk’s testlerinin değerlerine bakılmıştır. Söz konusu testler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu nedenle analizlerde, deney ve kontrol gruplarında yer alan üniversite öğrencilerinin ön-test ve son-test puan ortalamalarını karşılaştırmak için non parametrik testlerden Mann Whitney U; deney grubundaki katılımcıların ön-test, son-test ve izleme testlerinin puan ortalamalarını karşılaştırmak için Friedman ANOVA ve Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Tip I hatayı önlemek için ise Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır (Field, 2018).

Araştırmada yer alan deney ve kontrol gruplarına ait sonuçlar arasındaki istatistiksel farklılığı görmek için ise etki büyüklüğüne (effect size) bakılmıştır. Mann Whitney U ve Wilcoxon



İşaretili Sıralar Testi'nin etki büyüklüğünün hesaplanmasında  $r = Z/\sqrt{N}$  formülü kullanılmıştır. Cohen'e (1988 akt., Fritz, Morris ve Richler, 2012) göre sonuçlar  $\geq .5$  büyük etki büyüklüğünü, .3-5 arasındaki değer orta etki büyüklüğünü ve  $\leq .1$  küçük etki büyüklüğü şeklinde yorumlanmıştır.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde, istatistiksel analizler sonucunda elde edilen deneysel çalışmanın bulguları sunulmaktadır. Bu bölüm içerisinde Farkındalık Temelli Egzersiz Programının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin deney ve kontrol gruplarından elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu çalışma kapsamında elde edilen bulguların ön-test, son-test ve izleme testi puanlarının ölçümleri aşağıda sunulmuştur.

#### **3.1. Deney ve Kontrol Gruplarının Ön-Test Bulguları**

Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin uygulanan program öncesi birbirlerinden farklı olup olmadığını test etmek için psikolojik iyi olma ölçeği ve yaşam doyumu ölçeği kullanılarak her iki gruba da ön-test uygulaması yapılmıştır.

Verilerin normallik varsayımının test edilmesinde histogram, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk's testlerinin değerlerine bakılmıştır. Söz konusu testler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu nedenle analizlerde, gruplar arası karşılaştırma yapılırken non parametrik testlerden Mann Whitney U; deney grubu için ön-test, son-test ve izleme testlerinin farklılaşp farklılaşmadığına bakmak için Friedman ANOVA ve Wilcoxon işaretli sıralar testi kullanılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi olma ölçeğinin altı alt boyutu arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarından elde edilen ön-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 3.1'de verilmiştir.

**Tablo 3.1 Psikolojik İyi Olma Ölçeği Ön-Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Deney	30	27.72	831.50	366.500	-1.235	.22
	Kontrol	30	33.28	998.50			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Deney	30	27.58	827.50	362.500	-1.295	.20
	Kontrol	30	33.42	1002.50			
Otonomi/Özerklik	Deney	30	29.00	870.00	405.000	-.666	.51
	Kontrol	30	32.00	960.00			
Çevresel Hakimiyet	Deney	30	28.00	840.00	375.000	-1.110	.27
	Kontrol	30	33.00	990.00			
Bireysel Gelişim	Deney	30	31.65	949.50	415.000	-.511	.61
	Kontrol	30	29.35	880.50			
Yaşam Amacı	Deney	30	28.45	853.50	388.500	-.910	.36
	Kontrol	30	32.55	976.50			
Kendini Kabul	Deney	30	26.05	781.50	316.500	-1.975	.05*
	Kontrol	30	34.95	1048.50			
	Toplam	60					

$p < .05^*$

Tablo 3.1’de sunulan deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları ön-test puanları arasındaki farkı belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $U=366.500$ ,  $p = .22$ ). Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler ( $U=362.500$ ,  $p = .20$ ), otonomi/özerklik ( $U=405.000$ ,  $p = .51$ ), çevresel hâkimiyet ( $U=375.000$ ,  $p = .27$ ), bireysel gelişim ( $U=415.000$ ,  $p = .61$ ) ve yaşam amacı

( $U=388.500$ ,  $p = .36$ ) alt boyutlarından alınan ön-test puanları sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Psikolojik iyi olma ölçeğinin kendini kabul alt boyutundan ( $U=316.500$ ,  $p = .05$ ,  $r=.25$ ), alınan ön-test puanları sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Kendini kabul alt boyutu sıra ortalamaları incelendiğinde sonuçların kontrol grubu lehine olduğu gözlemlenmiştir.

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen ön-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 3.2’de verilmiştir.

**Tablo 3.2 Yaşam Doyumu Ölçeği Ön-test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Grup	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Yaşam Doyumu Ölçeği	Deney	30	27.43	823.00	358.000	-1.365	.17
	Kontrol	30	33.57	1007.00			
Toplam		60					

$p < .05^*$

Tablo 3.2’de sunulan deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları ön-test puanları arasındaki farkı belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının ön-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $U=358.000$ ,  $p = .17$ ).

### **3.2. Deney Grubunun Ön-test, Son-test ve İzleme Testi Puanları Arasındaki Farklılıklara İlişkin Sonuçlar**

Deney grubunun ön-test, son-test ve izleme ölçümleri arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla Friedman ANOVA testi yapılmıştır. “Friedman ANOVA testi ikiden fazla tekrarlı ölçümler için kullanılan tek yönlü ANOVA’nın parametrik olmayan ölçümünü ifade etmektedir” (Koh ve Owen, 2000: 166). Bu nedenle, deney grubunun psikolojik iyi olma ve yaşam doyumu ölçeklerinden elde edilen ön-test, son-test ve izleme testlerinde herhangi bir farklılık olup olmadığını belirlemek için Friedman ANOVA testi uygulandı. Wilcoxon İşaretli Sıralar testi hangi ölçümler arasında fark olup olmadığını belirlemek için post-hoc analizi olarak kullanıldı. Tablo

3.3'te deney grubunun psikolojik iyi olma ölçeği için ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki farklılıklara ilişkin sonuçlar gösterilmiştir.

**Tablo 3.3 Deney Grubunun Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Sonuçları**

Ölçek	Ölçümler	N	Ortalama	S.S	Sıra		df	p
					Ortalaması	X <sup>2</sup>		
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Ön-test	30	339.97	48.51	1.17	33.19	2	.000*
	Son-test	30	394.93	37.63	2.58			
	İzleme	30	387.40	46.30	2.25			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Ön-test	30	60.73	12.33	1.43	15.65	2	.000*
	Son-test	30	67.53	9.70	2.42			
	İzleme	30	65.97	13.39	2.15			
Otonomi/Özerklik	Ön-test	30	56.33	8.98	1.25	27.10	2	.000*
	Son-test	30	63.40	8.02	2.32			
	İzleme	30	64.73	7.72	2.43			
Çevresel Hâkimiyet	Ön-test	30	50.67	10.51	1.17	31.85	2	.000*
	Son-test	30	60.27	8.64	2.45			
	İzleme	30	59.90	10.18	2.38			
Bireysel Gelişim	Ön-test	30	66.70	10.33	1.58	17.76	2	.000*
	Son-test	30	73.30	6.15	2.60			
	İzleme	30	70.70	6.53	1.82			
Yaşam Amacı	Ön-test	30	58.27	10.04	1.22	30.07	2	.000*
	Son-test	30	67.03	7.26	2.53			
	İzleme	30	65.63	7.48	2.25			
Kendini Kabul	Ön-test	30	47.27	13.54	1.12	38.89	2	.000*
	Son-test	30	63.40	8.54	2.60			
	İzleme	30	60.47	13.04	2.28			
	Toplam	60						

p < .05\*

Tablo 3.3'te sunulan Friedman ANOVA testi sonuçlarına göre ön-test, son-test ve izleme testinin psikoloji iyi oluş ölçeğinin toplam puanları için [ $X^2_{(2)} = 33.19$ , p = .000], ölçeğin alt boyutlarından diğerleriyle olumlu ilişkiler [ $X^2_{(2)} = 15.65$ , p = .000], otonomi/özerklik [ $X^2_{(2)} = 27.10$ , p = .000], çevresel hâkimiyet [ $X^2_{(2)} = 31.85$ , p = .000], bireysel gelişim [ $X^2_{(2)} = 17.76$ , p = .000], yaşam amacı [ $X^2_{(2)} = 30.07$ , p = .000] ve kendini kabul için [ $X^2_{(2)} = 38.89$ , p = .000] anlamlı bir fark bulunmuştur.

**Tablo 3.4** Deney Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarının Sonuçları

Ölçek	Ölçümler	N	Ortalama	S.S	Sıra		df	p
					Ortalaması	X <sup>2</sup>		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Ön-test	30	14.30	3.94	1.15	37.25	2	.000*
	Son-test	30	19.47	2.00	2.53			
	İzleme	30	19.20	2.23	2.32			
	Toplam	60						

$p < .05^*$

Tablo 3.4'te sunulan Friedman ANOVA testi sonuçlarına göre ön-test, son-test ve izleme testinin yaşam doyumu ölçeği puanı için [ $X^2_{(2)} = 37.25$ ,  $p = .000$ ] anlamlı bir fark bulunmuştur.

### 3.3. Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin Sonuçları (Ön-test – Son-test, Ön-test-İzleme, Son-test-İzleme)

Wilcoxon İşaretli Sıra testi, iki farklı zaman veya koşul arasındaki puan farkının yönünü ve büyüklüğünü gösterir (Kraska-Miller, 2014). Bu nedenle, deney grubunun ön-test, son-test ve izleme ölçümlerinden hangilerinin farklı olduğunu belirlemek için psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ve altı alt boyutu arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ile kendini kabul alt puanları ve yaşam doyumu puanı için post-hoc testi olarak Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Tip I hatayı önlemek için ise Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır (Field, 2018). Bu amaçla 05'in 2'ye bölünmesiyle p değeri hesaplanmış ve post-hoc analizleri için .025 olarak belirlenmiştir.

#### 3.3.1 Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular

Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin toplam puanı ve altı alt boyutlarının ön-test ve son-test puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney grubunun psikolojik iyi olma ölçeğinin ön-test ve son-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 3.5'te sunulmuştur.

**Tablo 3.5** Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Öntest-Sontest	N	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Negatif Sıra	1	2.00	2.00	-4.742	.000*
	Pozitif sıra	29	15.97	463.00		
	Eşit	0				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Negatif Sıra	4	3.88	15.50	-4.468	.000*
	Pozitif Sıra	26	17.29	449.50		
	Eşit	0				
Otonomi/Özerklik	Negatif Sıra	3	12.00	36.00	-3.928	.000*
	Pozitif Sıra	26	15.35	399.00		
	Eşit	1				
Çevresel Hâkimiyet	Negatif Sıra	1	27.00	27.00	-4.123	.000*
	Pozitif Sıra	28	14.57	408.00		
	Eşit	1				
Bireysel Gelişim	Negatif Sıra	5	6.40	32.00	-4.130	.000*
	Pozitif Sıra	25	17.32	433.00		
	Eşit	0				
Yaşam Amacı	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-4.627	.000*
	Pozitif Sıra	28	14.50	406.00		
	Eşit	2				
Kendini Kabul	Negatif Sıra	0	0.00	0.00	-4.707	.000*
	Pozitif Sıra	29	15.00	435.00		
	Eşit	1				
	Toplam	30				

$p < .025^*$

Tablo 3.5'te sunulan Bonferroni düzeltmesi yapılarak elde edilen Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun ön-test ( $Mdn = 326.00$ ) ve son-test toplam puanları ( $Mdn = 399.50$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $z = -4.742$ ,  $p = .000$ ,  $r = .61$ ). Benzer şekilde diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 63.50$ ) ve son-test ( $Mdn = 70.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -4.468$ ,  $p = .000$ ,  $r = .57$ ). Otonomi/özerklik alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 56.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 63.50$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -3.928$ ,  $p = .000$ ,  $r = .50$ ). Çevresel hâkimiyet alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 47.50$ ) ve son-test ( $Mdn = 61.50$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -4.123$ ,  $p = .000$ ,  $r = .53$ ). Bireysel gelişim alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 68.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 74.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -4.130$ ,  $p = .000$ ,  $r = .53$ ). Yaşam amacı alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 57.50$ ) ve son-test ( $Mdn = 68.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -4.627$ ,  $p = .000$ ,  $r = .59$ ). Son olarak kendini kabul alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 44.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 64.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -4.707$ ,  $p = .000$ ,  $r = .60$ ). Bu bulgular psiko-eğitim uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin uygulama sonrasında alınan ölçümlerde anlamlı bir düzeyde olumlu farklılık olduğunu göstermektedir. Etki büyüklüğünü hesaplamak için kullanılan  $r$  katsayısı psikolojik iyi oluşun toplam puanı ve tüm alt boyut puanları için  $\geq .5$  olduğundan Cohen'e (1988 akt., Fritz, Morris ve Richler, 2012) göre büyük etki olarak belirlenmiştir.

### **3.3.2. Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Son-Test ve İzleme Testi Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular**

Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nin toplam puanı ve altı alt boyutlarının son-test ve izleme testi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney grubunun psikolojik iyi olma ölçeğinin son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 3.6'da sunulmuştur.



**Tablo 3.6** Deney Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

	Sontest-İzleme	N	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Negatif Sıra	18	16.47	296.50	-1.709	.044
	Pozitif sıra	11	12.59	138.50		
	Eşit	1				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Negatif Sıra	16	16.78	268.50	-1.105	.135
	Pozitif Sıra	13	12.81	166.50		
	Eşit	1				
Otonomi/Özerklik	Negatif Sıra	11	11.82	130.00	-1.159	.123
	Pozitif Sıra	15	14.73	221.00		
	Eşit	4				
Çevresel Hâkimiyet	Negatif Sıra	15	16.80	252.00	-0.402	.344
	Pozitif Sıra	15	14.20	213.00		
	Eşit	0				
Bireysel Gelişim	Negatif Sıra	22	14.36	316.00	-2.579	.005*
	Pozitif Sıra	6	15.00	90.00		
	Eşit	2				
Yaşam Amacı	Negatif Sıra	16	16.00	256.00	-1.210	.113
	Pozitif Sıra	12	12.50	150.00		
	Eşit	2				
Kendini Kabul	Negatif Sıra	17	14.88	253.00	-1.539	.062
	Pozitif Sıra	10	12.50	125.00		
	Eşit	3				
	Toplam	30				

$p < .025^*$

Tablo 3.6’da sunulan Bonferroni düzeltmesi yapılarak elde edilen Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun son-test ( $Mdn = 399.50$ ) ve izleme testi toplam puanları ( $Mdn = 401.50$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.709$ ,  $p = .044$ ). Benzer şekilde diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun son-test ( $Mdn = 70.00$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 70.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.105$ ,  $p = .135$ ). Otonomi/özerklik alt boyutunun son-test ( $Mdn = 63.50$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 64.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.159$ ,  $p = .123$ ). Çevresel hâkimiyet alt boyutunun son-test ( $Mdn = 61.50$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 61.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -0.402$ ,  $p = .344$ ). Yaşam amacı alt boyutunun son-test ( $Mdn = 68.00$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 66.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.210$ ,  $p = .113$ ). Kendini kabul alt boyutunun son-test ( $Mdn = 64.00$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 64.50$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.539$ ,  $p = .062$ ). Bu bulgular psiko-eğitim uygulamasına katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin uygulama sonrasında alınan ölçümlerde anlamlı düzeyde bir farklılık olmadığını göstermektedir. Tüm sonuçlar dikkate alındığında, genel olarak psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ve altı alt boyutu arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ile kendini kabul puanlarının ön testten son teste önemli ölçüde değiştiği ve bu değişikliklerin üç aylık süre sonunda da devam ettiği söylenebilir. Sadece bireysel gelişim alt boyutunun son-test ( $Mdn = 68.00$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 74.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ( $z = -4.130$ ,  $p = .000$ ,  $r = .33$ ). Ancak burada olan anlamlı fark olumlu yönde olduğu için deney grubunun lehine gerçekleşmiştir.

### **3.3.3. Deney Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinin Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular**

Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerin Yaşam Doyumu Ölçeği’nin ön-test, son-test ve izleme testi puanları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek için Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney grubunun yaşam doyumu ölçeğinin ön-test, son-test ve izleme testi puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 3.7’de sunulmuştur.

**Tablo 3.7** Deney Grubunun Yaşam Doyumu Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test, Son-Test ve İzleme Testi Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Yaşam Doyumu Ölçeği		N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Ön-test – Son-test	Negatif Sıra	2	6.00	12.00	-4.543	.000*
	Pozitif sıra	28	16.18	453.00		
	Eşit	0				
Son-test - İzleme	Negatif Sıra	13	9.54	124.00	-0.721	.236
	Pozitif sıra	7	12.29	86.00		
	Eşit	10				
Ön-test - İzleme	Negatif Sıra	1	3.50	3.50	-4.467	.000*
	Pozitif sıra	26	14.40	374.50		
	Eşit	3				
Toplam		30				

$p < .025^*$

Tablo 3.7’de sunulan Bonferroni düzeltmesi yapılarak elde edilen Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçlarına göre, yaşam doyumunun ön-test ( $Mdn = 14.00$ ) ve son-test toplam puanları ( $Mdn = 19.50$ ) arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $z = -4.543$ ,  $p = .000$ ,  $r = .58$ ). Yaşam doyumu ölçeğinin son-test ( $Mdn = 19.50$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 19.00$ ) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı bulunmuştur ( $z = -0.721$ ,  $p = .236$ ). Diğer yandan ön-test ( $Mdn = 14.00$ ) ve izleme testi ( $Mdn = 19.00$ ) puanları arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur ( $z = -4.467$ ,  $p = .000$ ,  $r = .57$ ). Bu bulgu, psiko-eğitim programına katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin uygulama sonrasında yapılan ölçümlerde istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde olumlu farklılık olduğunu, uygulama sonrası yaşam doyumu düzeylerinin ise daha sonra yapılan izleme testi sonuçları ile aralarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını, yani psiko-eğitim programının etkisinin üç ay sonrada devam ettiğini göstermektedir.

### 3.4. Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Olma ve Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testinin Sonuçları (Ön-test – Son-test)

Kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön-test ve son-test ölçümlerinden hangilerinin farklı olduğunu belirlemek için psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ve altı alt boyutu arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ile kendini kabul alt puanları için post-hoc testi olarak Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Tip I hatayı önlemek için ise Bonferroni düzeltmesi kullanılmıştır (Field, 2018). Bu amaçla 05'in 2'ye bölünmesiyle p değeri hesaplanmış ve post-hoc analizleri için .025 olarak belirlenmiştir.

#### 3.4.1. Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular

Kontrol grubunun psikolojik iyi olma ölçeğinin ön-test ve son-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 3.8'de sunulmuştur.

**Tablo 3.8 Kontrol Grubunun Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

	Öntest-Sontest	N	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Psikolojik İyi Oluş Toplam	Negatif Sıra	15	13.97	209.50	-0.173	.432
	Pozitif sıra	14	16.11	225.50		
	Eşit	1				
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Negatif Sıra	18	13.00	234.00	-0.357	.360
	Pozitif Sıra	11	18.27	201.00		
	Eşit	1				
Otonomi/Özerklik	Negatif Sıra	9	12.22	110.00	-1.666	.048
	Pozitif Sıra	17	14.18	241.00		
	Eşit	4				

	Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Çevresel Hâkimiyet	Negatif Sıra	12	14.63	175.50	-0.911	.181
	Pozitif Sıra	17	15.26	259.50		
	Eşit	1				
Bireysel Gelişim	Negatif Sıra	13	12.96	168.50	-0.0162	.436
	Pozitif Sıra	12	13.04	156.50		
	Eşit	5				
Yaşam Amacı	Negatif Sıra	15	15.47	232.00	-0.010	.496
	Pozitif Sıra	15	15.53	233.00		
	Eşit	0				
Kendini Kabul	Negatif Sıra	16	15.56	249.00	-1.049	.147
	Pozitif Sıra	12	13.08	157.00		
	Eşit	2				
	Toplam	30				

$p < .025^*$

Tablo 3.8’de sunulan Bonferroni düzeltmesi yapılarak elde edilen Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonuçlarına göre, psikolojik iyi oluşun ön-test ( $Mdn = 370.50$ ) ve son-test toplam puanları ( $Mdn = 350.00$ ) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -0.173$ ,  $p = .432$ ). Benzer şekilde diğerleriyle olumlu ilişkiler alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 63.50$ ) ve son-test ( $Mdn = 68.50$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -0.357$ ,  $p = .360$ ). Otonomi/özerklik alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 57.50$ ) ve son-test ( $Mdn = 59.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.666$ ,  $p = .048$ ). Çevresel hâkimiyet alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 54.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 54.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -0.911$ ,  $p = .181$ ). Bireysel gelişim alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 66.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 68.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -0.0162$ ,  $p = .436$ ). Yaşam amacı alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 63.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 61.00$ ) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -0.010$ ,  $p = .496$ ). Son olarak kendini kabul alt boyutunun ön-test ( $Mdn = 57.00$ ) ve son-test ( $Mdn = 55.00$ ) puanları arasında istatistiksel

olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ( $z = -1.049$ ,  $p = .147$ ). Bu bulgular kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanlarında bir değişme olmadığını göstermektedir.

### 3.4.2. Kontrol Grubunun Yaşam Doymu Ölçeğinin Ön-Test ve Son-Test Puanları Arasında İstatistiksel Olarak Anlamlı Düzeyde Farklılık Olup Olmadığını Gösteren Wilcoxon İşaretli Sıralar Testine İlişkin Bulgular

Kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin ön-test ve son-test ölçümlerinden hangilerinin farklı olduğunu belirlemek için yaşam doymu ölçeğinin puanı için post-hoc testi olarak Wilcoxon İşaretli Sıralar testi kullanılmıştır. Kontrol grubunun yaşam doymu ölçeğinin ön-test ve son-test puanlarına ilişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları Tablo 3.9'da sunulmuştur.

**Tablo 3.9 Kontrol Grubunun Yaşam Doymu Ölçeğinden Aldıkları Ön-Test ve Son-Test Puanlarına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları**

	Öntest-Sontest	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Yaşam Doymu Ölçeği	Negatif Sıra	10	16.30	163.00	-0.631	.264
	Pozitif sıra	17	12.65	215.00		
	Eşit	3				
	Toplam	30				

$p < .025^*$

Tablo 3.9'da sunulan Bonferroni düzeltmesi yapılarak elde edilen Wilcoxon İşaretli Sıralar testi sonucuna göre yaşam doymunun ön-test ( $Mdn = 326.00$ ) ve son-test toplam puanları ( $Mdn = 399.50$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ( $z = -0.631$ ,  $p = .264$ ). Bu bulgu ışığında kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam doymu puanlarında bir değişme olmamıştır.

### 3.5. Deney ve Kontrol Gruplarının Son-Test Bulguları

Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ve yaşam doymu düzeylerinin uygulanan program sonrası birbirlerinden farklı olup olmadığını test etmek için psikolojik iyi olma ölçeği ve yaşam doymu ölçeği kullanılarak her iki gruba da son-test uygulaması yapılmıştır.

Verilerin normallik varsayımının test edilmesinde histogram, Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk's testlerinin değerlerine bakılmıştır. Söz konusu testler sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu nedenle analizlerde, gruplar arası karşılaştırma yapılırken non parametrik testlerden Mann Whitney U kullanılmıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, psikolojik iyi olma ölçeğinin altı alt boyutu arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt boyutlarından elde edilen son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 3.10'da verilmiştir.

**Tablo 3.10 Psikolojik İyi Olma Ölçeği Son-Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
Psikolojik İyi Olma Ölçeği Toplam	Deney	30	37.07	1112.00	253.000	-2.913	.004*
	Kontrol	30	23.93	718.00			
Diğerleriyle Olumlu İlişkiler	Deney	30	32.52	975.50	249.500	-0.895	.371
	Kontrol	30	28.48	854.50			
Otonomi/Özerklik	Deney	30	33.83	1015.00	350.000	-1.480	.139
	Kontrol	30	27.17	815.00			
Çevresel Hâkimiyet	Deney	30	35.50	1065.00	300.000	-2.221	.026*
	Kontrol	30	25.50	765.00			
Bireysel Gelişim	Deney	30	37.02	1110.50	254.500	-2.895	.004*
	Kontrol	30	23.98	719.50			
Yaşam Amacı	Deney	30	37.18	1115.50	249.500	-2.968	.003*
	Kontrol	30	23.82	714.50			
Kendini Kabul	Deney	30	37.42	1122.50	242.500	-3.071	.002*
	Kontrol	30	23.58	707.50			
	Toplam	60					

$p < .005^*$

Tablo 3.10’da sunulan deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma ölçeğinden aldıkları son-test puanları arasındaki farkı belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=253.000$ ,  $p = .004$ ,  $r = .37$ ). Bu bulgudaki fark deney grubu lehine gerçekleşmiştir. Psikolojik İyi Olma Ölçeği alt boyutları arasında yer alan çevresel hâkimiyet ( $U=300.000$ ,  $p = .026$ ,  $r = .28$ ), bireysel gelişim ( $U=254.500$ ,  $p = .004$ ,  $r = .37$ ), yaşam amacı ( $U=249.500$ ,  $p = .003$ ,  $r = .38$ ) ve kendini kabul ( $U=242.500$ ,  $p = .002$ ,  $r = .39$ ) alt boyutlarından alınan son-test puanlarının sonuçlarına göre deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik iyi olma ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler ( $U=249.500$ ,  $p = .371$ ) ve otonomi/özerklik ( $U=350.000$ ,  $p = .139$ ) alt boyutlarından alınan son-test puanları sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Deney ve kontrol grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen son-test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığı Mann Whitney U testi ile analiz edilmiş ve sonuçlar Tablo 3.11’de verilmiştir.

**Tablo 3.11 Yaşam Doymu Ölçeği Son-Test Puanlarının Deney ve Kontrol Grubuna Göre Mann-Whitney U Testi Sonuçları**

Ölçek	Grup	<i>N</i>	<i>Sıra Ortalaması</i>	<i>Sıra Toplamı</i>	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Yaşam Doymu Ölçeği	Deney	30	38.38	1151.50	213.500	-3.520	.000*
	Kontrol	30	22.62	678.50			
Toplam		60					

$p < .05^*$

Tablo 3.11’de sunulan deney ve kontrol grubundaki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları son-test puanları arasındaki farkı belirlemek için yapılan Mann Whitney U testi sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının son-test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ( $U=253.000$ ,  $p = .004$ ,  $r = .45$ ). Bu bulgudaki fark deney grubu lehine gerçekleşmiştir. Deney grubunda uygulanan psiko-eğitim programı deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarını anlamlı bir şekilde artırmıştır.



Genel olarak, sonuçlar, Farkındalık Temelli Egzersiz Programının, kontrol grubuna kıyasla deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerini artırmada önemli ve büyük bir etkiye sahip olduğunu destekledi. Diğer bir ifade ile üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu düzeylerinin artmasında psiko-eğitim programına katılmalarından kaynaklandığı ve bu artmanın izleme ölçümlerinde devam ettiği ifade edilebilir.

### 3.6. Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Değerlendirilmesine İlişkin Bulgular

Sekiz hafta boyunca devam eden farkındalık temelli egzersiz programının değerlendirilmesi deney grubuna son oturumda uygulanmıştır. Beşli likert türünde olan eğitim değerlendirme formu (Ek 5) “Kesinlikle katılmıyorum”, “Katılmıyorum”, “Kararsızım”, “Katılıyorum” ve “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde düzenlenmiştir. Gönüllü olan grup üyelerinden psiko-eğitim programını değerlendirmeleri istenmiştir. Programa ilişkin değerlendirme bulguları Tablo 3.12’de verilmiştir.

**Tablo 3.12 Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Değerlendirilmesine İlişkin Sonuçlar**

Soru Maddeleri	<i>SD</i>	<i>M</i>
1. Çalışmaya katılmada gönüllü ve istekliydim.	.21	4.95
2. Oturumlar düzenli bir şekilde gerçekleşti.	.00	5.00
3. Grup lideri ile süreç içerisinde etkili bir iletişim kurduk.	.00	5.00
4. Grup üyeleri birbirleriyle etkili bir iletişim kurdu.	.44	4.76
5. Süreç içerisindeki grup aktiviteleri yeterliydi.	.44	4.76
6. Çalışmalar sırasında kullanılan etkinlikler ilgimi çekti.	.36	4.86
7. Grubun oturumları yeterliydi.	.00	5.00
8- Psiko-eğitim sürecinde bireysel farklılıklara saygı duyuldu.	.00	5.00
9- Grup oturumlarında duygu ve düşüncelerimi gerçekçi ve dürüst bir şekilde ifade edebildim.	.48	4.86
10- Psiko-eğitim programının benim üzerimde olumlu katkıları oldu.	.22	4.95
11. Seanslar sürecinde oluşturduğum amaçlara ulaştım.	.60	4.48
12. Bu çalışmayı arkadaşlarıma tavsiye ederim.	.00	5.00
13. Grup lideri alanında yetkin biridir.	.22	4.95

Farkındalık temelli egzersiz programının değerlendirilmesi sürecine gönüllü olan grup üyelerinden toplam 21 kişi katılmıştır. Bu sonuçlara göre gerçekleştirilen psiko-eğitim programından %98 oranında bir memnuniyet olduğu görülmüştür. Eğitim değerlendirme formunun görüş ve açıklamalar kısmında ise gönüllü grup üyelerinin “Çok etkili bir çalışmaydı. Teşekkür ederiz böyle bir şans için”, “Emeğinize sağlık”, “Gerçekten hayatımdaki bazı olumsuzlukları azaltmayı başardım”, “Tüm değerli bilgileriniz için teşekkür ediyorum. Gerçekten çok etkili ve eğlenceli geçen 8 haftaydı”, “Çok güzel bir süreci ve bana olumlu bir dönüşü oldu” şeklinde psiko-eğitim programına ilişkin yorumları yer almıştır.

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, mevcut çalışma sonucunda elde edilen bulgular literatürde yer alan diğer çalışmaların bulguları çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmanın sonuçlarına dayanarak araştırmacılara ve uygulayıcılara yönelik öneriler yer almıştır. Bu çalışmada, farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu üzerindeki etkililiği araştırılmıştır. Araştırma sonucunda ulaşılan bulgular ışığında sonuçlar iki ayrı başlık altında sınıflandırılmıştır. Bu başlıklardan birincisi, farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkililiğine yönelik sonuçlardır. İkinci başlık ise farkındalık temelli egzersiz programının üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu üzerindeki etkililiğine yönelik sonuçları içermektedir.

### **Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkililiğine Yönelik Sonuçlar**

Farkındalık temelli egzersiz programında yer alan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin son-test puanları ve kontrol grubunda bulunan üniversite öğrencilerinin son-test puanları arasında psikolojik iyi oluşun toplam puanı ve altı alt boyutları açısından anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığı sınanmıştır. Deney grubuna uygulanan müdahaleden üç ay sonra yapılan izleme çalışması sonucunda programın kalıcılığı test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının psikolojik iyi oluş ölçeği son-test toplam puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ölçeği alt boyutları arasında yer alan çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim ve yaşam amacı alt boyutlarından alınan son-test puanlarının sonuçlarına göre deney ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler ve otonomi/özerklik alt boyutlarından alınan son-test puanları sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş son-test ve izleme testi toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benzer şekilde diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kendini kabul alt boyutunun son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Sadece bireysel gelişim alt boyutunun son-test ve izleme testi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark

bulunmuş ve burada olan anlamlı fark olumlu yönde olduğu için deney grubunun lehine gerçekleşmiştir.

Alanyazın incelendiğinde sekiz hafta boyunca haftada iki saat farkındalık temelli stres azaltma programına katılan hemşirelik bölümü öğrencilerinin depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin önemli ölçüde azaldığı ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu bulunmuştur (Song ve Lindquist, 2015). Van Gordon ve arkadaşları (2014) tarafından meditasyon farkındalık eğitiminin (Meditation Awareness Training) stres, kaygı ve düşük ruh hali sorunları olan bireylerin üzerindeki etkililiğinin incelendiği araştırmada katılımcıların, duygusal sıkıntı, pozitif ve negatif duygu durum ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Bunun sonucunda deney grubunda yer alan bireylerin, psikolojik iyi oluş (duygusal sıkıntı, pozitif ve negative duygu) düzeylerinde artış olduğu söylenebilir. Ortaya konulan bu bulgular farklı araştırma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. Farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka araştırma sonucunda farkındalığın alt boyutları arasında yer alan tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarının iyi oluş ile pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Falkenström, 2010). Demir ve Gündoğan (2018) sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada üzerindeki etkisini inceledikleri çalışma sonucunda programın üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür. Ayrıca on beş ay sonra yapılan izleme testi sonucunda fark bulunmamıştır. Bu durum sonucunda gerçekleştirilen programın uzun süreli bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ajilchi, Mohebi, Zarei ve Kisely (2021) kadın sporcularda farkındalık temelli kabul ve kararlılık programının zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini inceledikleri çalışma sonucunda sporcuların farkındalık düzeylerinin arttığı, iki aylık izleme çalışması sonucunda da farkındalığın, zihinsel dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, yetişkenlerin farkındalık düzeyleri, tıbbi ve psikolojik belirtiler, algılanan stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma sonucunda farkındalık temelli stres azaltma programı sonucunda, katılımcıların farkındalık ve iyi oluş düzeylerinde artış, stres belirtilerinde azalma olduğu görülmüştür (Carmody ve Baer, 2008). Chang ve arkadaşları (2004) tarafından sekiz haftalık farkındalık temelli stres azaltma programının algılanan stres, olumlu zihin durumları, ağrı ve farkındalık özyeterliği (mindfulness self-efficacy) üzerindeki etkisinin incelendiği çalışma sonucunda bireylerin stres seviyelerinde düşüş, farkındalık özyeterliği ve olumlu zihin durumlarında ise artış olduğu görülmüştür. Uluslararası yükseköğretim

öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada sekiz haftalık farkındalık temelli iyi oluş psiko-eğitim grubunun öğrencilerin zihinsel sağlıklarını artırdığını, depresyon, kaygı ve stres gibi genel psikolojik sıkıntılarını ve algılanan ayrımcılığı azalttığı bulunmuştur (Xiong, Prasath, Zhang ve Jeon, 2022). Farkındalık temelli stres azaltma programının genel yaşam kalitesi ile olan ilişkisinin incelendiği bir diğer çalışmanın sonucunda katılımcıların yaşam kalitesi, fiziksel iyi oluş, duygusal iyi oluş, zihinsel iyi oluş ve sosyal aktivite düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur (Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Wahner-Roedler, 2010).

Mevcut çalışmanın belirli oturumlarında fiziksel egzersiz uygulamaları ve ev ödevleri verilmiştir. Fiziksel egzersizin iyi oluş üzerindeki önemi literatürdeki çalışmalarla da benzerlik göstermektedir. Edwards (2006), tarafından düzenli fiziksel egzersiz ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmanın sonucunda, düzenli bir şekilde yapılan egzersizin iyi oluşun toplam puanında ve özellikle ruh hali, duygusal tutarlılık, dayanıklılık, stres ve baş etme gibi iyilik hali bileşenlerinde pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Jones, Kaur, Miller ve Spencer (2020) tarafından üniversiteli kadın kürek takımına uygulanan sekiz haftalık farkındalık temelli stres azaltma programının psikolojik iyi oluş, uyku, atletik başa çıkma becerileri üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışma sonucunda sporcuların psikolojik iyi oluş, uyku kalitesi, atletik başa çıkma becerileri ve atletik performans düzeylerine pozitif yönde etki ettiği görülmüştür. Mevcut çalışmada psikolojik iyi oluş ölçeğinin diğerleriyle olumlu ilişkiler ve otonomi/özerklik alt boyutlarından alınan son-test puanları sonuçlarına göre deney ve kontrol gruplarının arasında anlamlı bir fark bulunmamasının nedenlerinden biri olarak psiko-eğitim programının içeriğinde yakın ilişkilerle tatmin edici sosyal temas ve özerklik açısından ise başka bireylere bağlı olmama ile ilgili egzersizlere çok fazla yer verilmemiş olması düşünülebilir. Bunun yanı sıra Covid-19 pandemisinin de bu alt boyutların anlamlı çıkmaması üzerinde etkisi olduğu söylenebilir. Çünkü bu süreçte üniversite öğrencileri uzun bir karantina döneminde kalarak öğrenimlerinde ve bir bütün olarak yaşamlarında köklü değişiklikler yaşamışlardır. Psikoeğitim programının içeriğinin dışında diğer önemli nokta ise oturumların yürütülüş biçimi ile ilgilidir. Yüz yüze gerçekleştirilen psiko-eğitim, grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği programlarında bireyler grup içerisinde bulunan diğer üyelerle sosyal ilişki becerilerini geliştirebilmelerine olanak sağlayabilirler ancak Covid-19 pandemisinden dolayı mevcut psiko-eğitim programının çevrim içi bir platform üzerinden gerçekleştirilmiş olmasının öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu açısından olumlu etkiyi deneyimlemesini engellemiş olabileceği düşünülebilir.

## **Farkındalık Temelli Egzersiz Programının Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkililiğine Yönelik Sonuçlar**

Farkındalık temelli egzersiz programında yer alan deney grubundaki üniversite öğrencilerinin kontrol grubunda bulunan üniversite öğrencileri arasında yaşam doyumu puanları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olup olmadığı sınıanmıştır. Deney grubuna uygulanan müdahaleden üç ay sonra yapılan izleme çalışması sonucunda programın kalıcılığı test edilmiştir. Deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumu ölçeği son-test puanları arasında deney grubu lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Deney grubunda yer alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen son-test ve izleme testi puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Alanyazın incelendiğinde benzer çalışmaların araştırmanın bulgularıyla tutarlılık gösterdiği görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde farkındalık düzeyi ve yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek olan bireylerin, Covid-19 tehdidi gibi belirsiz olan durumlarda depresyon, kaygı ve stresi daha az yaşadıkları bulunmuştur (Hartstone ve Medvedev, 2021). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinin farkındalık ve yaşam doyumu puanları arasında istatistiksel anlamda pozitif yönde bir ilişki görülmüştür. Aynı çalışmada farkındalık ve mental iyi oluş puanları arasında da pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulgulanmıştır (Şahin, 2019). Farkındalık eğitiminin kalıcı etkisini araştıran boylamsal bir araştırmada ise farkındalık temelli bir müdahalenin altı yıllık etkilerinin incelenmesi sonucunda farkındalık eğitimi alan üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinin arttığı bulunmuştur. Ayrıca, problem odaklı başa çıkma yöntemlerinde artış olduğu bulgulanmıştır (De Vibe vd., 2018). Googhari, Hafezi, Asgari ve Heidari (2022) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada farkındalık temelli bilişsel terapi ile kabul ve kararlılık terapisi olmak üzere iki farklı terapi modelinin de öznel iyi oluş ve duygu düzenleme düzeyleri üzerinde etkili olduğu ayrıca psikolojik sıkıntı alt ölçeklerinin azaldığı görülmüştür. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşun boyutlarından birini oluşturduğu için ortaya çıkan bu bulgu mevcut araştırma bulguları ile tutarlılık göstermektedir.

Yapılan bir başka çalışma, kısa meditasyon seanslarına katılan öğrencilerin farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin kontrol grubuna göre önemli ölçüde arttığını göstermiştir (Gupta ve Verma, 2020). Bir başka çalışmada ise, Harnett, Whittingham, Puhakka, Hodges, Spry ve Dob (2010), tarafından yetişkinler üzerinde uygulanan farkındalık temelli programın pozitif duyguları ve yaşam doyumunun arttırdığı bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının yaşam doyumunu artıran değişkenlerden birisi

olduğu bulgulanmıştır. Bunun sonucunda yaşamda anlamın varlığı ile bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur (Yıkılmaz ve Gdl, 2015).

Alanyazındaki bulgular ve mevcut araştırmanın bulguları birlikte ele alındığında, farkındalık temelli bir programa katılımın ardından katılımcılarda yaşam doyumunun arttığı görülmektedir ve bu nedenle farkındalığın yaşam doyumunu arttırmada bir faktör olarak önemli bir role sahip olduğu sonucuna varılabilir. Covid-19 pandemisi pek çok insan gibi niversite ğrencilerinin de günlük yaşamını olumsuz etkilemiştir. Özellikle bu sürecin belirsizliğinin niversite ğrencilerinin iyi oluş düzeylerini etkilediği düşünülmektedir (Duman, 2020). Covid-19 pandemisi sırasında bireylerin psikolojik olarak iyi oluş düzeylerinin yüksek olması oldukça önem taşımaktadır nk psikolojik iyi oluşun, bireylerin Covid-19 pandemisinin neden olduğu sorunlardan kaynaklanan stresi azaltmalarına yardımcı olduğu düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşun artmasına katkı sağlayacak çalışmalardan biri de farkındalık temelli uygulamalardır. Farkındalık, bireyin yaşamında olan durumları yargılamadan kabul etme süreci ile ilgilidir. Farkındalık temelli uygulamalar sayesinde bireyler, farkındalık düzeylerini artırabilir bu sayede an'da kalmaları artar ve daha fazla yaşam doyumunu sağlarlar.

## **neriler**

Farkındalık temelli egzersiz programının niversite ğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam düzeyleri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışma sonucunda elde edilen bulgular dikkate alındığında, uygulamaya ve araştırmacılara yönelik iki başlık altında önerilerde bulunulabilir.

## **Uygulamaya Yönelik neriler**

Covid-19 pandemisinin günlük yaşamda yol açtığı değişiklikler nedeniyle niversite öğrencileri yaşamlarının bu döneminde maddi, sosyal, kişisel ve akademik olmak üzere pek çok zorlayıcı durumlarla karşılaşmışlardır. Bu nedenle yaşamları içerisinde bulunan bu zorlayıcı unsurların yaşamlarından aldıkları doyumunu ve psikolojik iyi oluşlarını önemli lde etkilediği düşünülmektedir.

Çalışmanın bulguları dikkate alındığında farkındalık temelli egzersiz programına katılan niversite ğrencilerinin yaşam doyumlarında ve psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında yer alan diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi/özerklik, çevresel hâkimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarında yüksek puan alan niversite ğrencilerinin yaşamlarından hem daha fazla doyum sağladıkları hem de psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Üniversitede yer alan merkezlerde görev yapan psikolojik danışmanların en önemli görevlerinden birisi üniversite öğrencilerinin sosyal, akademik ve bireysel gelişimlerine destek olmaktır. Bu nedenle merkezlerde, öğrencilerin farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik hizmetler sunulabilir ayrıca Üniversitelerdeki Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezleri bünyesinde farkındalıkla ilişkili olabilecek farklı değişkenler belirlenerek farkındalık temelli programlar uygulanabilir. Farkındalık temelli egzersizlerin her zaman ve her yerde uygulanabilir olduğu düşünüldüğünde bu egzersizlerin farklı programların içine dâhil edilmesi önerilebilir. Farkındalık temelli programların kullanımı öğrenciler, ruh sağlığı çalışanları ve pekçok alanda olan bireyler üzerinde uygulanabilir.

### **Araştırmacılara Yönelik Öneriler**

Bu araştırma bir vakıf üniversitesinin farklı fakültelerinde eğitim görmekte olan 60 lisans öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak araştırmaların bu sınırlılığı göz önünde bulundurarak farklı üniversitelerde farklı örneklem gruplarıyla benzer çalışmaların yapılması önerilmektedir. Bu çalışmaların yapılması sonucunda ortaya çıkacak araştırma bulgularının benzer araştırmalarla karşılaştırma yapılabilmesi açısından faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu araştırmanın çalışma grubundan farklı olarak ergenler, yetişkinler ve sporcular üzerinde çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmada üç aylık kısa bir izleme süreci bulunmaktadır, gelecekte yapılacak çalışmalarda programın uzun vadede ekililiğini görmek amacıyla uzun vadeli takip değerlendirmesi yapılabilir. Bununla birlikte çalışmada plasebo kontrol grubunun yer almaması araştırmanın sınırlılıklarından birini oluşturmaktadır. Bu nedenle gelecekte yapılacak çalışmalarda farkı belirlemek amacıyla plasebo kontrol grubu oluşturulabilir.

Bu çalışma kapsamında hazırlanan farkındalık temelli egzersiz programının içerisinde fiziksel egzersiz, şefkat ve öz-şefkat uygulamaları, duygu ve düşünce farkındalığı, günlük yaşamda farkındalık uygulamaları, aromaterapi gibi çalışmalar yer almaktadır. Bu bağlamda bu programdan farklı içeriğe sahip bir psiko-eğitim programı hazırlanarak etkililiği araştırılabilir.

Özellikle fiziksel egzersizin bireylerin Covid-19 pandemisi döneminde de önemi artmıştır. Fiziksel egzersizin bedensel, ruhsal ve sosyal alanlar üzerindeki olumlu etkisi yapılan çalışmalarla da kanıtlanmıştır. Farkındalık temelli uygulamaların içerisine bu çalışmadan farklı bir fiziksel egzersiz programı entegre edilebilir. Ayrıca ilgili çalışma Covid-19 pandemisi sebebiyle 8 hafta boyunca çevrim içi ortamda gerçekleştirilmiştir. İlerleyen zamanlarda hazırlanacak olan



farkındalık temelli programların içerisine fiziksel egzersizlerin de dâhil edilmesiyle birlikte açık havada yüz yüze gerçekleştirilerek etkililiğinin incelenmesi önerilebilir.

## KAYNAKÇA

- Adams Media (2018). *5-Minute Calm: A More Peaceful, Rested, and Relaxed You in Just 5 Minutes a Day*. Simon & Schuster, Inc., Massachusetts.
- Ajilchi, B., Mohebi, M., Zarei, S. ve Kisely, S. (2021). "Effect of a Mindfulness Programme Training on Mental Toughness and Psychological Well-Being of Female Athletes". *Australasian Psychiatry*, 1-5.
- Ajzen, I. (2006). Constructing a TPB Questionnaire: Conceptual and Methodological Considerations. <http://www.people.umass.edu/aizen/pdf/tpb.measurement.pdf>
- Ajzen, I. (1991). "The Theory of Planned Behavior". *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50: 179-211.
- Ajzen, I. (1988). *Attitudes, Personality, and Behavior*. Dorsey Press, Chicago.
- Ajzen, I. (1987). "Attitudes, Traits, and Actions: Dispositional Prediction of Behavior in Personality and Social Psychology". L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social Psychology*. Academic Press, New York.
- Ajzen, I. (1985). "From Intentions to Actions: A Theory of Planned Behavior". J. Kuhl ve J. Beckman (Ed.), *Action-control: From cognition to behavior*. Springer, Heidelberg, Germany.
- Ajzen, I. ve Fishbein, M. (1980). *Understanding Attitudes and Predicting Social Behavior*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Ajzen, I. ve Madden, T. J. (1986). "Prediction of Goal-Directed Behavior: Attitudes, Intentions, and Perceived Behavioral Control". *Journal of Experimental Social Psychology*, 22(5): 453-474.
- Alidina, S. (2015). *Mindfulness for Dummies* (2nd Edition). John Wiley & Sons, Inc, New Jersey.
- Alidina, S. (2020). *Mindfulness for dummies* (3<sup>rd</sup> Edition). John Wiley & Sons, New Jersey.
- Alidina, S. ve Marshall, J. J. (2013). *Mindfulness Workbook for Dummies*. John Wiley & Sons, Chichester.
- Athota, V. S. (2021). "Chapter 98: Foundations and Future of Well-Being: How Personality Influences Happiness and Well-Being". Management Association, Information Resources (Ed.), *Research Anthology on Rehabilitation Practices and Therapy*. IGI Global Publisher, Hershey.

- Atkinson, N. H. (2019). *Mind Massage for Mad Times: Healing Your-Self*. Neil Atkinson, Australian ebook Publisher.
- Baer, R. A. (2010). *Assessing Mindfulness & Acceptance Processes in Clients*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). "Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness". *Assessment*, 13(1): 27-45.
- Baker, D. (2016). *5-Minute Mindfulness: Walking: Essays and Exercises for Mindfully Moving Through the World*. Fair Winds Press, Beverly.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Bartley, T. (2012). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Cancer: Gently Turning Towards*. John Wiley & Sons Publication, Chichester.
- Barlow, J., Smailagic, N., Huband, N., Roloff, V. ve Bennett, C. (2012). "Group-based Parent Training Programmes for Improving Parental Psychosocial Health". *Campbell Systematic Reviews*, 8(1): 1-197.
- Bays, J. C. (2018). *Mindful Eating on the Go: Practices for Eating with Awareness, Wherever You Are*. Shambhala Publications, Inc., Colorado.
- Beatty, J. ve Torbert, W. R. (2013). "Yin and Yang: The Relationship of Leisure and Work". T. Blackshaw (Ed.), *Routledge Handbook of Leisure Studies*. Routledge, New York.
- Behan, C. (2020). "The Benefits of Meditation and Mindfulness Practices During Times of Crisis Such as COVID-19". *Irish Journal of Psychological Medicine*, 37(4): 256-258.
- Bernstein, E. E. ve McNally, R. J. (2017). "Acute Aerobic Exercise Helps Overcome Emotion Regulation Deficits". *Cognition and emotion*, 31(4): 834-843.
- Biddle, S. J. M. ve Mutrie, N. (2008). *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-being, and Interventions (Second Edition)*. Routledge, New York.
- Biegel, G. M. (2017). *The Stress Reduction Workbook for Teens: Mindfulness Skills to Help You Deal with Stress*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- 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.
- Bodhipaksa (2019). *This Difficult Thing of Being Human: The Art of Self-Compassion*. Parallax Press, California.

- Bracken, A. (2016). *Mind Body Baby: How to Overcome Stress & Enhance your Fertility with CBT, Mindfulness & Good*. Yellow Kite, London.
- Brantley, M. ve Hanauer, T. (2008). *The Gift of Loving Kindness: 100 Meditations on Compassion, Forgiveness and Generosity*. New Harbinger, Oakland.
- Bryan J., Steen S. ve Day-Vines N. (2010). “Psychoeducational Groups in Schools”. B. T. Erford (Ed.), *Group work in the schools*. Pearson, Boston.
- Briere, J. N. ve Scott, C. (2014). *Principles of trauma therapy: A guide to symptoms, evaluation, and treatment (DSM-5 update)*. Sage Publications.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. (2020). “The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence. *The Lancet*, 395(10227): 912-920.
- Brown, N. W. (2018). *Psychoeducational Groups Process and Practice (Fourth Edition)*. Routledge, New York.
- Brown, N. W. (1998). *Psychoeducational Groups*. Taylor-Francis, USA.
- Brown, F. J. ve Gillard, D. (2016). *Acceptance and Commitment Therapy for Dummies*. John & Wiley Sons, Chichester.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being”. *Journal of personality and social psychology*, 84(4): 822.
- Calabrese, J. (2021). *Growing Mindful: Explorations in the Garden to Deepen Your Awareness*. Llewellyn Worldwide.
- Calfas, K. J. ve Hagler A. S. (2006). “Physical Activity”. S. S. Gorin ve J. Arnold (Ed.), *Health Promotion in Practice*. Jossey-Bass, San Francisco.
- Cambridge Dictionary (2022). <https://dictionary.cambridge.org/> (erişim tarihi: 01.03.2022).
- Canning, S. (2020). *Chakra Wisdom: Using Affirmations, Mindfulness and Other Tools to Support Your Health and Wellbeing*. Lulu.com.
- Carmody, J. ve 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: 23–33.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. ve Christenson, G. M. (1985). “Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research”. *Public Health Reports*, 100(2): 126-131.

- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Champion, V. L. ve Skinner, C. G. (2008). “The Health Belief Model”. K. Glanz, B. K. Rimer ve K. Viswanath (Ed.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Wiley.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., Gill, M., Burke, A. ve Koopman, C. (2004). “The Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Stress, Mindfulness Self-Efficacy, and Positive States of Mind”. *Stress and Health*, 20(3): 141–147.
- Che, C. T., George, V., Ijnu, T. P., Pushpangadan, P. ve Andrae-Marobela, A. (2017). “Traditional Medicine”. S. Badal ve R. Delgoda (Ed.), *Pharmacognosy: Fundamentals, Applications and Strategies*. Elsevier, Inc., London.
- Choquette, S. (2016). *Your 3 Best Super Powers: Meditation, Imagination & Intuition*. Hay House.
- Collard, P. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for dummies*. John Wiley & Sons, Chichester.
- Colle, K. F. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., ve Wahner-Roedler, D. L. (2010). “Measurement of Quality of Life and Participant Experience with The Mindfulness-Based Stress Reduction Program”. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1): 36-40.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy: The CBT Distinctive Features Series*. Routledge, New York.
- Cullen, M. ve Pons G. B. (2015). *The Mindfulness-Based Emotional Balance Workbook: An Eight-Week Program for Improved Emotion Regulation and Resilience*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Çatak, P. ve Ögel, K. (2009). “Farkındalık Çalışma Kitabı: Düşüncelere mesafe koyabilmek”, [www.ogelk.net/formlar/farkindalik/dusunce.pdf](http://www.ogelk.net/formlar/farkindalik/dusunce.pdf) (8 Ocak 2021).
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). “Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması”. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59): 1250-1262.
- Dawn, L. (2014). *Mindful Eating for Dummies*. John Wiley & Sons, Chichester.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1): 1-11.

- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press, New York.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). “Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi”. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1): 46-66.
- De Moor, M. ve De Geus, E. J. (2018). “Causality in the Associations Between Exercise, Personality, and Mental Health”. H. Budde ve M. Wegner (Ed.), *The Exercise Effect on Mental Health*. Routledge, New York.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47): 17-31.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi”. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1): 46-66.
- Desmond, T. (2017). *The Self-Compassion Skills Workbook: A 14-Day Plan to Transform Your Relationship with Yourself*. W. W. Norton & Company, Inc., New York.
- De Viaje, A. (2019). *The Meditation Workbook: 160+ Meditation Techniques to Reduce Stress and Expand Your Mind*. SF Nonfiction Books.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A. ve Garland, E. (2018). “Six-Year Positive Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Mindfulness, Coping and Well-Being in Medical and Psychology Students; Results from a Randomized Controlled Trial”. *Plos One*, 13(4): 1-17.
- Diener, E. (2009). “Subjective Well-Being”. E. Diener (Ed.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener*, Springer Science+Business Media, New York.
- Diener, E. (1984). “Subjective Well-being”. *Psychological Bulletin*, 95: 542–575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). “The Satisfaction with Life Scale”. *Journal of Personality Assessment*, 49(1): 71-75.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). “Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators”. *Social indicators research*, 40(1): 189-216.
- Dillard-Wright, D. B., Spear, H. E. ve Munier, P. (2011). *5-Minute Mindfulness: Simple Daily Shortcuts to Transform Your Life*. Adams Media, U.S.A.

- Dimidjian, S. ve Linehan, M. M. (2003). "Mindfulness practice". W. O'Donohue, J. E. Fisher ve S. C. Hayes (Ed.), *Empirically supported techniques of cognitive behavior therapy: A step-by-step guide for clinicians*. John Wiley, New York.
- Duman, N. (2020). "Üniversite Öğrencilerinde COVID-19 Korkusu ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük". *The Journal of Social Science*, 4(8): 426-437.
- Edlin, G., Golanty, E. ve Brown, K. M. (2000). *Essentials for Health and Wellness (Second Edition)*. Jones and Barlett Publishers, Inc.
- Edwards, S. (2006). "Physical Exercise and Psychological Well-Being". *South African journal of psychology*, 36(2): 357-373.
- Eifert, G. H. ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change*. New Harbinger Publication, Oakland.
- Eisenberg, N. ve Morris, A. S. (2002). "Children's Emotion-Related Regulation". R.V. Kail (Ed.), *Advances in child development and behavior* (Vol. 30, pp. 189–229). Academic, San Diego.
- Eklund, R. C. ve Tenenbaum, G. (ed.). (2014). *Encyclopedia of Sport and Exercise Psychology*. Sage Publications, California.
- Faguet, G. (2015). *The Conquest of Cancer: A Distant Goal*. Springer Science+Business Media, New York.
- Falkenström, F. (2010). "Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasiexperimental Approach". *Personality and Individual Differences*, 48: 305–310.
- Felver, J. C., Doerner, E., Jones, J., Kaye, N. C. ve Merrell, K. W. (2013). "Mindfulness in School Psychology: Applications for Intervention and Professional Practice". *Psychology in the Schools*, 50(6): 531-547.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5<sup>th</sup> edition). Sage Edge, London.
- Fishbein, M. ve Ajzen I. (1975). *Belief, Attitude, Intention, and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Fiveson, K. W. (2021). *The Mindfulness Experience: 8 Strategies to Live Life Now*. Work Mindfulness Institute
- Fleckenstein, L. B. ve Horne, A. M. (2004). "Anger Management Groups". J. L. Delucia-Waack, D. A. Gerrity, C. R. Kalodner ve M. T. Riva (Ed.), *Handbook of Group Counseling and Psychotherapy*. Sage Publications, Inc., California.

- Forsyth, J. P. ve Eifert, G. H. (2007). *The Mindfulness & Acceptance Workbook for Anxiety: A Guide to Breaking Free from Anxiety, Phobias & Worry Using Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Fritz, C. O., Morris, P. E. ve Richler, J. J. (2012). "Effect Size Estimates: Current Use, Calculations, and Interpretation". *Journal of Experimental Psychology: General*, 141(1): 2-18.
- Gardner-Nix, J. ve Costin-Hall, L. (2009). *The Mindfulness Solution to Pain: Step-by-step Techniques for Chronic Pain Management*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Germer, C. K. (2009). *The Mindful Path to Self-Compassion Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*. The Guilford Press, New York.
- Germer, C. K. (2005). "Chapter 6: Teaching Mindfulness in Therapy". C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton (Ed.), *Mindfulness and Psychotherapy*. The Guilford Press, New York.
- Gethin, R. (2015). "Buddhist Conceptualizations of Mindfulness". K. W. Brown, J. D. Creswell, ve R. M. Ryan (Ed.), *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice*. The Guilford Press, New York, 9-41.
- González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S. ve López, J. G. (2021). "Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During The COVID-19 Pandemic". *Mindfulness*, 12(7): 1685-1695.
- Googhari, Z. S., Hafezi, F., Asgari, P. ve Heidari, A. (2022). "The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Acceptance and Commitment Therapy on Medical Science Students' Subjective Well-Being, Psychological Distress, and Emotion Regulation". *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 24(1): 35-41.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). "Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale". *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1): 41-54.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T. ve Dionne, F. (2018). "The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial". *Behavior Therapy*, 49(3): 360-372.
- Gupta, S. ve Verma, H. V. (2020). "Mindfulness, Mindful Consumption, and Life Satisfaction: An Experiment with Higher Education Students". *Journal of Applied Research in Higher Education*, 12(3): 456-474.



- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L. ve Godley, K. R. (2013). "The Role of Self-Compassion in Physical and Psychological Well-Being". *The Journal of Psychology*, 147(4): 311-323.
- Halliwell, E. (2015). *Mindfulness: How to Live Well by Paying Attention*. Hay House.
- Hanh, T. N. (2008). *Mindful Movements: Ten Exercises for Well-Being*. Parallax Press, California.
- Hanh, T. N. (2013). *Moments of Mindfulness: Daily Inspiration*. Parallax Press, California.
- Hardman, A. E. ve Stensel, D. J. (2009). *Physical Activity and Health: The Evidence Explained* (Second Edition). Routledge, New York.
- Harnett, P. H., Whittingham, K., Puhakka, E., Hodges, J., Spry, C. ve 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.
- Harris, R. (2019). *ACT Made Simple: An Easy-to-read Primer on Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Hartstone, J. M. ve Medvedev, O. N. (2021). "The Role of Mindfulness and Life Satisfaction in Psychological Distress During the COVID-19 Lockdown in New Zealand: A Quasi-experimental Study". *Mindfulness*, 12(11): 2693-2706.
- Haybron, D. M. (2008). "Philosophy and the Science of Subjective Well-Being". E. Eid ve R. J. Larsen (Ed.), *The Science of Subjective Well-Being*, The Guilford Press, New York.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: The Guilford Press.
- Hayden, J. (2019). *Introduction to Health Behavior Theory* (Third Edition). Jones & Barlett Learning, Burlington.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting K., Twohig, M. ve Wilson, K. G. (2004). "What is Acceptance and Commitment Therapy?". S. C. Hayes ve K. D. Strosahl (Ed.), *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*: Springer Science+Business Media, Inc., 1-29.
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C. ve Gilg, V. (2020). "Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study". *Frontiers in Psychology*, 11: 509.
- Hershfield, J. ve Corboy, T. (2013). *The Mindfulness Workbook for OCD: A Guide to Overcoming Obsessions and Compulsions Using Mindfulness and Cognitive Behavioral Therapy*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.

- Hick, S. F. (2008). "Cultivating Therapeutic Relationships". S. F. Hick ve T. Bien (Ed.), *Mindfulness and the Therapeutic Relationship*. The Guilford Press, New York.
- Hickman, S. (2021). *Self-Compassion for Dummies*. John Wiley & Sons, Inc., New Jersey.
- Hunnicut, B. K. (2006). "The History of Western Leisure". C. Rojek, S. M. Shaw ve A. J. Veal (Ed.), *A Handbook of Leisure Studies*. Palgrave Macmillan, New York.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2): 137-164.
- Huta, V. ve Ryan, R. M. (2010). "Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Wellbeing Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives". *Journal of happiness studies*, 11(6): 735-762.
- Ihnen, A. ve Flynn, C. (2008). *The Complete Idiot's Guide to Mindfulness*. Alpha Books, New York.
- Ivtzan, I. (2016). "Mindfulness in Positive Psychology: An Introduction". I. Ivtzan ve T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge, New York.
- Jenkins, S. P. R. (2005). *Sports Science Handbook: The Essential Guide to Kinesiology, Sport and Exercise Science: Volume 1:A-H*. Multi-Science Publishing Co., UK.
- Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M. ve Spencer, R. (2020). "Mindfulness-based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers". *Frontiers in Psychology*, 11: 1-10.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living (Revised Edition), Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Random House Publishing, New York.
- Kabat-Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present Moment—and Your Life*. Sounds True, Colorado.
- Kabat-Zinn, J. (2003). "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future". *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10: 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are*. Hyperion, New York.
- Kabat-Zinn, J. (1982). "An outpatient program in Behavioral Medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results". *General Hospital Psychiatry* 4(1), 33–47.
- Karpman, V. L. (1989). *Cardiovascular System and Physical Exercise*. CRC Press, Inc., Florida.

- Keyes, C. L. M. (2015). "Human Flourishing and Salutogenetics". M. Pluess (Ed.), *Genetics of Psychological Well-Being: The Role of Heritability and Genetics in Positive Psychology*. Oxford University Press, New York.
- Keyes, C. L. M. (2017). "The Dual Continua Model: The Foundation of the Sociology". T.L. Scheid ve E. R. Wright (Ed.), *A Handbook for the Study of Mental Health: Social Contexts, Theories, and Systems (Third Edition)*. Cambridge University Press, New York.
- Keyes, C. L. M. ve Martin, C. C. (2017). "The Complete State Model of Mental Health". M. Slade, L. G. Oades ve A. Jarden (Ed.), *Wellbeing, Recovery and Mental Health*. Cambridge University Press, New York.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). "Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions". *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007-1022.
- Koh, E. T. ve Owen, W. L. (2000). *Introduction to Nutrition and Health Research*. Kluwer Academic Publishers, Massachusetts.
- Kozak, A. (2015). *Mindfulness A to Z: 108 Insights for Awakening Now*. Wisdom Publications, Somerville.
- Krafft, J. E., Butcher, G. M., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2020). "Acceptance and Commitment Therapy". I. Ivtzan (Ed.), *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*. Routledge, New York.
- Langer, E. J. (2009). *Counterclockwise: Mindful Health and The Power of Possibility*. Random House Publishing Group, New York.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress and Emotion: A New Synthesis*. Springer Publishing Company, Inc., New York.
- Lehrhaupt, L. ve Meibert, P. (2017). *Mindfulness-Based Stress Reduction: The MBSR Program for Enhancing Health and Vitality*. New World Library, California.
- Levey, J. ve Levey, M. (2015). *Mindfulness, Meditation, and Mind Fitness*. Conari Press, San Francisco.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lox, C. L., Ginis, K. A. M., Gainforth, H. L. ve Petruzzello, S. J. (2020). *The Psychology of Exercise: Integrating Theory and Practice (Fifth Edition)*. Routledge, New York.

- Luoma, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. D. (2017). *Learning ACT: An Acceptance and Commitment Therapy Skills Training Manual for Therapists (Second Edition)*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Macself, A. J. (2019). *Tiny Healer: Mindfulness*. Pyramid, London.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N. ve Conroy, D. E. (2015). “Daily Physical Activity and Life Satisfaction Across Adulthood”. *Developmental Psychology*, 51(10): 1407–1419.
- Mak, W. W., Chan, A. T., Cheung, E. Y., Lin, C. L. ve Ngai, K. C. (2015). “Enhancing Web-based Mindfulness Training for Mental Health Promotion with The Health Action Process Approach: Randomized Controlled Trial”. *Journal of Medical Internet Research*, 17(1): 1-12.
- Mann, J. (2015). *Aerobic Exercise: The Fitness Through Aerobics Bible*. Lulu Press.
- Marlatt, G. A. ve Kristeller, J. L. (2000). “Mindfulness and Meditation”. W. R. Miller (Ed.), *Integrating Spirituality into Treatment*. American Psychological Association, Washington.
- McBee, L. (2008). *Mindfulness-Based Elder Care: A CAM Model for Frail Elders and Their Caregivers*. Springer Publishing Company, New York.
- McCown, D. (2013). *The Ethical Space of Mindfulness in Clinical Practice: An Exploratory Essay*. Jessica Kingsley Publishers, London.
- McGuff, D. ve Little, J. (2009). *Body by Science: A Research Based Program to Get the Results You Want in 12 Minutes a Week*. McGraw Hill.
- Merriam-Webster (2004). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary: Eleventh Edition*. Springfield, Massachusetts.
- Milkyway Media (2021). *Summary of Kristin Neff's Self-Compassion* (First Edition).
- Moneta, G. B. (2014). *Positive Psychology: A Critical Introduction*. Palgrave Macmillan, Hampshire.
- Moreno-Murcia, J. A., Belando, N., Huéscar, E. ve Torres, M. D. (2017). “Social Support, Physical Exercise and Life Satisfaction in Women”. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 49(3): 194-202.
- Myra, J. J. (2021). *The Soul of Purpose: A Step-By-Step Approach to Create a Purpose-Driven, Healthy Life*. Post Hill Press, New York.
- Neff, K. (2021). *Fierce Self-Compassion: How Women Can Harness Kindness to Speak Up, Claim Their Power, and Thrive*. Penguin Books.

- Neff, K. D. (2011). "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being". *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1): 1-12.
- Neff, K. (2003a). "Self-compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself". *Self and identity*, 2(2): 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion". *Self and Identity*, 2(3): 223-250.
- Neff, K. D. ve Davidson, O. (2016). "Self-compassion: Embracing Suffering with Kindness". I. Ivtzan ve T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge, New York.
- Neff, K. ve Germer, C. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. The Guilford Press, New York.
- Neugarten, B., Havighurst, R. ve Tobin, S. (1961). "The Measurement of Life Satisfaction". *Journal of Gerontology*, 76: 134-143.
- Nyklíček, I. (2011). "Chapter 7: Mindfulness, Emotion Regulation, and Well-Being". I. Nyklíček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Ed.), *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer Science+Business Media, New York.
- Nyklíček, I., Vingerhoets, A. ve Zeelenberg, M. (2011). "Emotion Regulation and Well-Being: A View from Different Angles". I. Nyklíček, A. Vingerhoets ve M. Zeelenberg (Ed.), *Emotion Regulation and Well-Being*. Springer Science+Business Media, New York.
- O'Donovan, H. (2015). *Mindful Walking: Walk Your Way to Mental and Physical Well-Being*. Hachette Books.
- Olendzki, A. (2009). "Mindfulness and Meditation". F. Didonna (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*. Springer Science+Business Media, New York.
- Olendzki, A. (2010). *Unlimiting Mind: The Radically Experiential Psychology of Buddhism*. Wisdom Publications, Boston.
- Patnaik, G. (2021). *Positive Psychology for Improving Mental Health & Well-Being*. Notion Press, Chennai.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). "Review of the Satisfaction with Life Scale". *Psychological Assessment*, 5(2): 164–172.

- Pearson, A. N., Heffner, M. ve Follette, V. M. (2010). "Chapter 7 – Mindful Acceptance of Thoughts, Emotions, and Physical Sensations". *Acceptance and Commitment Therapy for Body Image Dissatisfaction: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Perry, J. (2021). *The Psychology of Exercise*. Routledge, New York.
- Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). "Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students". *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5): 27-32.
- Pircher Verdorfer A. ve Arendt, J. (2018). "Mindfulness as a Building Block for Servant Leadership". D. van Dierendonck ve Patterson, K. (Ed.), *Practicing Servant Leadership: Developments in Implementation*. Palgrave Macmillan, Switzerland.
- Possamai, A. ve Blasi, A. J. (Ed.) (2020). *The SAGE Encyclopedia of the Sociology of Religion*. Sage, London.
- Prochaska, J. O. ve DiClemente, C. C. (1983). "Stages and Processes of Self-Change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change." *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51: 390–395.
- Puri, R. K. ve Puri, R. (2011). *Natural Aphrodisiacs: Myth or Reality*. Xlibris Corporation, USA.
- Rakel, D. ve Rakel, R. E. (2016). *Textbook of Family Medicine (Ninth Edition)*. Elsevier Saunders, Philadelphia.
- Reddington, S. (2017). *Meditation Power Techniques Course: A Beginner's Guide to Meditation for Children, Teens and Adults*. JNR Publishing Group.
- Redman B. K. (2007). *The Practice of Patient Education: A Case Study Approach* (10th Edition). Mosby Elsevier, St. Louis.
- Reibel, D. ve McCown, D. (2020). "Mindfulness-based Stress Reduction". I. Ivtzan (Ed.), *Handbook of Mindfulness-Based Programmes: Mindfulness Interventions from Education to Health and Therapy*. Routledge, New York.
- Resnick, B. (2014). "The Theory of Self-Efficacy". M. J. Smith ve P. Liehr (Ed.), *Middle Range Theory for Nursing (3<sup>rd</sup> Edition)*. Springer Publishing Company, New York.
- Ripple, R. E., Biehler, R. F. ve Jaquish, G. A. (1982). *Human development*. Houghton Mifflin.
- Rogers, H. ve Maytan, M. (2019). *Mindfulness for The Next Generation: Helping Emerging Adults Manage Stress and Lead Healthier Lives* (Second edition). Oxford University Press, New York.

- Rose, J. L. (2016). *Free Time*. Princeton University Press, New Jersey.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). "On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being". *Annual Review of Psychology*, 52(1): 141-166.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press, New York.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1068 – 1081.
- Ryff, C. D. (1995). "Psychological Well-Being in Adult Life". *Current Directions In Psychological Science*, 4(4): 99-104.
- Ryff, C. ve Keyes, C. (1995). "The Structure of Psychological Well-Being Revisited". *Journal of personality and social psychology*, 69: 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. H. (2008). "Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being". *Journal of happiness studies*, 9(1): 13-39.
- Sayers, E. J. ve Little, M. (2004). "Post-Cancer Distress in Some Cancer Survivors: Well-being, Self-determination Theory and a Downward Cycle". P. L. Twohig ve V. Kalitzkus (Ed.), *Making Sense of Health, Illness and Disease*. Rodopi, Amsterdam-New York.
- Seaward, B. L. (2006). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellbeing (Fifth Edition)*. Jones & Bartlett Learning.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Schutte, S. S. ve Malouff, J. M. (2011). "Emotional Intelligence Mediates the Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being". *Personality and Individual Differences*, 50: 1116– 1119.
- Segal, Z. V., Williams, M. ve Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression (second edition)*. Guilford Publications, New York.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). "Mechanisms of Mindfulness". *Journal of clinical psychology*, 62(3): 373-386.

- Shapiro, S., Rechtschaffen D. ve de Sousa, S. (2016). "Mindfulness Training for Teachers". K. A. Schonert-Reichl ve R. W. Roeser (Ed.), *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*. Springer Science+Business Media, New York.
- Shapiro, E. ve Shapiro, D. (2019). *The Unexpected Power of Mindfulness and Meditation*. Ixia Press, New York.
- Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). "Avowed Happiness as an Overall Assessment of The Quality of Life". *Social indicators research*, 5(1): 475-492.
- Shonin, E., Gordon, W. V. ve Griffiths, M. D. (2016). "Mindfulness and Wellbeing: Towards a Unified Operational Approach". I. Ivtzan ve T. Lomas (Ed.), *Mindfulness in Positive Psychology: The Science of Meditation and Wellbeing*. Routledge, New York.
- Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. The Guilford Press, New York.
- Silverton, S. (2016). *The Mindfulness Key: The Breakthrough Approach to Dealing with Stress, Anxiety and Depression*. Watkins Media, London.
- Simonsson, O., Bazin, O., Fisher, S. D. ve Goldberg, S. B. (2021). "Effects of an eight-week, online mindfulness program on anxiety and depression in university students during COVID-19: A randomized controlled trial". *Psychiatry Research*, 305: 1-4.
- Slom, J. (2020). *An Artful Path to Mindfulness: MBSR-Based Activities for Using Creativity to Reduce Stress and Embrace the Present Moment*. New Harbinger Publications, Oakland.
- Song, Y. ve 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.
- Souri, H. ve Hasanirad, T. (2011). "Relationship Between Resilience, Optimism, and Psychological Wellbeing in Students". *Social and Behavioral Sciences*, 30: 1541-1544
- Spijkerman, M. P. J., Pots, W. T. M. ve Bohlmeijer, E. T. (2016). "Effectiveness of Online Mindfulness-Based Interventions in Improving Mental Health: A Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials". *Clinical psychology review*, 45: 102-114.
- Stahl, B. ve Goldstein, E. (2019). *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.



- Stevenson, J. C., Millings, A. ve Emerson, L. M. (2018). "Psychological Well-Being and Coping: The Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation". *Mindfulness*, 10(2): 256-271.
- Sussman, S., Nezami, E., Pokhrel, P. ve Ames, S. L. (2007). "Chapter 1: Motivation in Health Behavior Research and Practice". P.W. O'Neal (Ed.), *Motivation of Health Behavior*. Nova Science Publishers, Inc., New York.
- Szabo, A. (2003). "The Acute Effects of Humor and Exercise on Mood and Anxiety". *Journal of Leisure Research*, 35(2): 152-162.
- Şahin, A. (2019). "Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler". *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8): 151-176.
- Terzioğlu, Z. A. ve Çakır Çelebi, S. G. (2021). "Covid-19 Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunu Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi". E. Hamarta, C. Arslan, S. Çiftçi ve M. Uslu (Ed.) *Akademik Araştırmalar 2021* (92-100). Çizgi Kitabevi.
- Terzioğlu, Z. A. ve Çakır, S. G. (2020). "Effectiveness of a Mindfulness-Based Skill Development Program on Elite Archers' Mental Skills and Mindfulness Levels". *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2): 303-316.
- Terzioğlu, Z. A., Yıldız, M. ve Çakır, S. G. (2020). "Examining The Effectiveness of Mindfulness Based Training Program on Female Handball Players' Psychological Skills and Coping with Stress Strategies". *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 22(1): 30-37.
- Thackray, G. (2020). *A Pocket Coach: The Mindfulness Coach*. Michael O'Mara Books Limited, London.
- The Happy Buddha (2015). *Mindfulness and Compassion: Embracing Life with Loving-Kindness*. Leaping Hare Press, UK.
- Thomas, B. (2019). *Creative Coping Skills for Teens and Tweens: Activities for Self Care and Emotional Support Including Art, Yoga, and Mindfulness*. Jessica Kingsley Publishers, London.
- Van Gordon, W., Shonin, E., Sumich, A., Sundin, E. C. ve Griffiths, M. D. (2014). "Meditation Awareness Training (MAT) for Psychological Well-Being in a Sub-Clinical Sample of University Students: A Controlled Pilot Study". *Mindfulness*, 5(4): 381-391.
- Van Praag, B. M., Frijters, P. ve Ferrer-i-Carbonell, A. (2003). "The Anatomy of Subjective Well-Being". *Journal of Economic Behavior & Organization*, 51(1): 29-49.

- Vasudevan, S. ve Reddy, J. K. (2019). "The Impact of Trait Mindfulness on Perceived Stress among Adults". S. M. Makvana ve A. P. Patel (Ed.), *The International Journal of Indian Psychology*, 7 (1): 109-129.
- Veenhoven, R. (1994). "Is happiness a trait? A test of the theory that a better society does not make people any happier". *Social Indicators Research*, 32, 101-160
- Veenhoven, R. (1996). "The Study of Life Satisfaction". W. E. Saris, R. Veenhoven, A. C. Scherpenzeel ve B. Bunting (Ed.), *A Comparative Study of Satisfaction with Life, In Europe* Eötvös: University Press, 11–48.
- Voltan Acar, N. (2012). *Grupla Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri*. Nobel Yayınları, Ankara.
- Walser, R. D. ve Westrup, D. (2007). *Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems: A Practitioner's Guide to Using Mindfulness and Acceptance Strategies*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Wang, M-C., Nyutu, P. N., Tran, K. K. ve Spears, A. (2015). "Finding Resilience: The Meditation Effect of Sense of Community on The Psychological Well-Being of Military Spouses". *Journal of mental health counseling*, 37(2): 164-174.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S. ve 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): 1-25.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y. ve Murray, G. (2019). "Nonattachment Mediates The Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being, Subjective Well-Being, and Depression, Anxiety and Stress". *Journal of Happiness Studies*, 20(7): 2141-2158.
- Wielgosz, J., Goldberg, S. B., Kral, T. R. A., Dunne, J. D. ve Davidson, R. J. (2019). "Mindfulness Meditation and Psychopathology". *Annual Review of Clinical Psychology*, 15: 285–316.
- Williams, M. ve Penman, D. (2011). *Mindfulness: An Eight-Week Plan for Finding Peace in a Frantic World*. Rodale, New York.
- Woods, S. L. ve Rockman, P. (2021). *Mindfulness-Based Stress Reduction: Protocol, Practice, and Teaching Skills*. New Harbinger Publications, Inc., Oakland.
- Xiong, Y., Prasath, P. R., Zhang, Q. ve Jeon, L. (2022). "A Mindfulness-Based Well-Being Group for International Students in Higher Education: A Pilot Study". *Journal of Counseling & Development*, 1-12.

- Querstret, D., Morison, L., Dickinson, S., Cropley, M. ve John, M. (2020). "Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Psychological Health and Well-Being in Nonclinical Samples: A Systematic Review and Meta-Analysis". *International Journal of Stress Management*, 27(4): 394-411.
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Xu, Y. (2020). "A Nationwide Survey of Psychological Distress Among Chinese People in The COVID-19 Epidemic: Implications and Policy Recommendations". *General psychiatry*, 33(2): 1-3.
- Yıkılmaz, M. ve Gdl, M. D. (2015). "niversite ğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Dzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler". *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16): 297-315.
- Zayed, K. N., Ahmed, M. D., Van Niekerk, R. L. ve Ho, W. K. Y. (2018). "The Mediating Role of Exercise Behaviour on Satisfaction with Life, Mental Well-Being and BMI Among University Employees". *Cogent Psychology*, 5(1): 1-13.

## EK 1 – BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Sayın Katılımcılar,

8 hafta sürecek olan farkındalık temelli egzersiz programı gerçekleştirilecektir. Bu program, sporcuların farkındalık düzeylerini artırmayı, duygularını anlamalarını sağlamayı ve sporda kaygı düzeylerini azaltabilmeyi amaçlamaktadır. Haftada bir gün 90 dakika olacak şekilde uygulamalar planlanacaktır.

Psiko-eğitim programı boyunca bireysel olarak değişiminizin takip edilebilmesi, programın etkinliğinin değerlendirilebilmesi amacıyla bazı ölçekler uygulanacaktır. Eğitim süresince kısa ev ödevleri bu eğitimin bir parçasını oluşturmaktadır.

8 hafta sürecek olan bu programa katılım tamamen gönüllülük ilkesine dayanmaktadır ve program sürecinde devam etmek istememeniz kişisel tercihinize bağlıdır. Ancak, program içerisindeki oturumlara katılım grubun dinamiği açısından önem taşımaktadır. Benzer şekilde program boyunca verilecek olan ev ödevlerini samimi bir şekilde yapmanız, bu programın etkinliğinin değerlendirilebilmesi için önemlidir.

Program içerisinde sizinle ilgili birtakım bilgiler içeren sorular yer almaktadır. Sorulara eksiksiz ve içten yanıtlar vermeniz araştırmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli kalacaktır ve bu çalışma dışında başka hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Bu nedenle istenen bilgileri içtenlikle yanıtlamanız beklenmektedir. Lütfen soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

### **Toplanan veriler ne amaçla kullanılacak?**

Soru maddelerini tamamlayıp, gönderdikten sonra cevaplarınızın değiştirilmesi mümkün olmayacaktır. Elde edilen veriler araştırmacı tarafından saklanacak ve sadece yapılacak olan bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

### **Araştırma nasıl raporlanacaktır?**

Bu çalışmanın bulguları diğer araştırmacılar ve toplumla çeşitli sunumlar, tartışmalar ve akademik yayınlar gibi çeşitli kanallardan paylaşılabilir. Söz konusu veriler kesinlikle isimsiz/anonim olarak kullanılacaktır. Kişisel bilgileriniz tamamen gizli tutulacaktır ve hiçbir ticari amaçla paylaşılmayacaktır.

Zeynep Ayça TERZİOĞLU  
Akdeniz Üniversitesi  
Rekreasyon Ana Bilim Dalı  
Rekreasyon Doktora Öğrencisi  
Tarih: .../.../2021

### **Psiko-eğitim programına katılan katılımcının;**

#### **Adı ve Soyadı:**

18 yaşında veya daha büyüğüm, yukarıda yer alan psiko-eğitim programı ile ilgili bilgilendirme yazısını okudum, programla ilgili yeteri kadar bilgi sahibiyim. Bu program bünyesinde gerçekleştirilecek olan araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum. Programa katılmamın gönüllük ilkesine bağlı olduğunu ve istediğim zaman uygulayıcıyı bilgilendirerek çalışmayı bırakabileceğimi konusunda bilgi sahibiyim.

Cevaplandığı ölçeklerin isimsiz/anonim olarak araştırma amaçlı kullanılmasına izin veriyorum.

**EK 2- KİŞİSEL BİLGİ FORMU**

<b>1- Adınız ve Soyadınız</b>	
<b>2- Cinsiyetiniz</b>	
<b>3- Yaşınız</b>	
<b>4- Fakülteniz</b>	
<b>5- Bölümünüz</b>	
<b>6- Aşağıda belirtilen eğitimlerden katılmış olduğunuz eğitim/egitimler varsa işaretleyiniz (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)</b>	
<input type="checkbox"/> Farkındalık (Mindfulness) eğitimi	
<input type="checkbox"/> Meditasyon programı	
<input type="checkbox"/> Yoga	
<input type="checkbox"/> Fiziksel egzersiz programı	

### EK 3- PSİKOLOJİK İYİ OLMA ÖLÇEĞİ

Her bir cümleye katılma ya da katılmama durumunuzu en iyi şekilde gösteren numarayı işaretleyiniz.		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen katılıyorum
2	Bazen etrafımdaki insanlara daha fazla benzemek için düşünce ve davranış tarzımı değiştirim.	1	2	3	4	5	6
14	Kararlarım genellikle başkalarının kararlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
21	Günlük yaşamımdaki sorumlulukların çoğunun üstesinden gelmekte oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6
40	Bence insan her yaşta olgunlaşmaya ve gelişmeye devam edebilir.	1	2	3	4	5	6
53	Kendim için yaptığım planları gerçekleştirmede etkinimdir.	1	2	3	4	5	6
67	Arkadaşlarıma güvенеbileceğimi biliyorum, onlar da bana güvенеbileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
74	Yaşamımda yaptığım seçimlerin başkaları tarafından nasıl değerlendirildiğini önemserim.	1	2	3	4	5	6
80	Kendimi başkalarının önem verdiği değerlerle değil, kendi önem verdiğim şeylerle değerlendiririm.	1	2	3	4	5	6

#### EK 4- YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
3 Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
5 Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim	1	2	3	4	5

## EK 5- EĞİTİM DEĞERLENDİRME FORMU

Sayın Katılımcı,

Aşağıda yer alan maddeler 8 hafta boyunca katıldığınız Farkındalık Temelli Egzersiz Programı sürecini değerlendirmektedir. Aşağıda yer alan ifadeleri, kendinize en uygun seçeneği işaretleyerek 1 ile 5 arasında puanlayınız.

5 - Kesinlikle Katılıyorum

4 - Katılıyorum

3 - Kararsızım

2 - Katılmıyorum

1- Kesinlikle Katılmıyorum

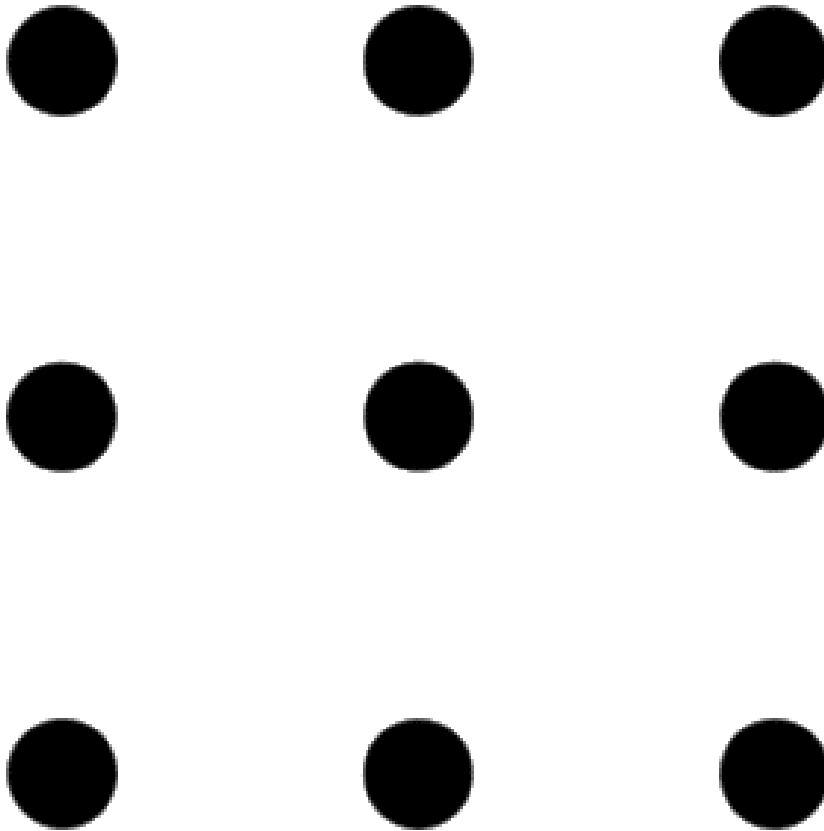
	1	2	3	4	5
1- Çalışmaya katılmada gönüllü ve istekliydim.					
2- Oturumlar düzenli bir şekilde gerçekleşti.					
3- Grup lideri ile süreç içerisinde etkili bir iletişim kurduk.					
4- Grup üyeleri birbirleriyle etkili bir iletişim kurdu.					
5- Süreç içerisindeki grup aktiviteleri yeterliydi.					
6- Çalışmalar sırasında kullanılan etkinlikler ilgimi çekti.					
7- Grubun oturumları yeterliydi.					
8- Psiko-eğitim sürecinde bireysel farklılıklara saygı duyuldu.					
9- Grup oturumlarında duygu ve düşüncelerimi gerçekçi ve dürüst bir şekilde ifade edebildim.					
10- Psiko-eğitim programının benim üzerimde olumlu katkıları oldu.					
11- Seanslar sürecinde oluşturduğum amaçlara ulaştım.					
12- Bu çalışmayı arkadaşlarıma tavsiye ederim.					
13- Grup lideri alanında yetkin biridir.					
<b>İlave etmek istediğiniz görüşler ve açıklamalar</b>					





**EK 7- DOKUZ NOKTA EGZERSİZİ**

Aşağıdaki dokuz noktayı, kaleminizi kâğıttan kaldırmadan ve bir çizginin üzerinden iki kez geçmeden yalnızca dört düz çizgi kullanarak dokuz noktayı birleştirmeniz gerekmektedir.



## EK 8- FARKINDALIK TEMELLİ EGZERSİZ PROGRAMININ İÇERİĞİ

Oturumlar	Oturumların İçeriği
1. Oturum	<b>Konu:</b> Farkındalığı Anlamak
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psiko-eğitim programının amacını, yapısını ve çerçevesi hakkında bilgi sahibi olmak</li> <li>• Nefesin önemini anlamak</li> <li>• Farkındalık kavramını tanımlamak</li> <li>• Farkındalığın önemini anlamak</li> <li>• Otomatik pilotta hareket etme ve yargıların fark edilmesi</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Nefes egzersizi
	<b>Ödev:</b> Nefes egzersizi
2. Oturum	<b>Konu:</b> Farkındalık ve Beden İlişkisi
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedenin ihtiyaçlarını anlamak</li> <li>• Zihin ve beden bağlantısını anlamak ve geliştirmek</li> <li>• Farkındalığın biyolojik temellerini öğrenmek</li> <li>• Fiziksel egzersizin önemini anlamak</li> <li>• Hareket halindeki bedenimizle şefkatli beden taraması aracılığı ile temas içinde olmak ve bedeni fark etmek</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Şefkatli beden taraması egzersizi, esneme ve germe egzersizleri
	<b>Ödev:</b> Şefkatli beden taraması, esneme ve germe egzersizleri
3. Oturum	<b>Konu:</b> Duyguların Farkındalığı
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Duyguları tanımlamak ve anlamak</li> <li>• Duyguların bastırılmaması yok sayılmaması ve duygulara yönelik gösterilen direnç sonrasında duygu yoğunluğunun artmasını fark etme</li> <li>• Duygu düzenleme becerilerini tanımlamak</li> <li>• Duyguları etiketleme nedir ve nasıl yapılır?</li> <li>• Duygu meditasyonu çalışması ile bedende oluşan duyguları fark etmek</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Farkındalıklı nefes uygulaması, duygu farkındalığı egzersizi, esneme ve germe egzersizleri

	<b>Ödev:</b> Duygu farkındalığı egzersizi
4. Oturum	<b>Konu:</b> Düşüncelerin Farkındalığı
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Düşünce farkındalığını tanımlamak</li> <li>• Düşüncelerimizi yargılamadan gözlemleyebilme sürecinde bulunmak</li> <li>• Günlük yaşamda kullanılan sözcüklerin gücünü fark etmek</li> <li>• Olayları algılama şeklini fark etmek</li> <li>• Algıların her zaman gerçeği yansıtmadığının fark edilmesi</li> <li>• Dokuz nokta egzersizini farkındalıkla görme ve algılarımıza yeni bir bakış</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Düşünceleri izleme egzersizi, dokuz nokta çalışması
	<b>Ödev:</b> Düşünceleri izleme egzersizi
5. Oturum	<b>Konu:</b> Şefkat ve Öz-şefkat Kavramları
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Şefkati tanımlamak</li> <li>• Affetmeyi anlamak</li> <li>• Öz-şefkatin ne olduğunu tanımlamak</li> <li>• Sevgi dolu nezaket meditasyonunun önemi</li> <li>• Farkındalık tutumlarından şefkat ve öz-şefkati yaşama entegre etmek</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Arkadaşınıza nasıl davranıyorsunuz? çalışması, şefkat meditasyonu (metta meditasyonu), esneme ve germe egzersizleri
	<b>Ödev:</b> Şefkat meditasyonu, esneme ve germe egzersizleri
6. Oturum	<b>Konu:</b> Günlük Yaşamda Farkındalık Uygulamaları
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beş duyunun farkındalık açısından önemini anlamak</li> <li>• Günlük yaşamda uygulanabilecek farkındalık uygulamalarını tanımlamak</li> <li>• Farkındalıkla yemenin ne olduğunu anlamak, bu sayede şimdi ve burada olmanın hayata dair zenginliği deneyimsel olarak fark etme</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Affetme meditasyonu, farkındalıkla yeme egzersizi, esneme ve germe egzersizleri
	<b>Ödev:</b> Farkındalıkla yeme egzersizi, esneme ve germe egzersizleri
7. Oturum	<b>Konu:</b> Aromaterapi
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aromaterapinin ne olduğunu, neleri içerdiğini anlamak</li> <li>• Müziğin birey üzerindeki etkisini fark etmek</li> <li>• Formel ve informel yürüme egzersizlerinin amacını anlamak</li> </ul>

	<b>Egzersizler:</b> Duyumları fark etme egzersizi, aromaterapi meditasyonu, farkındalıkla yürümek
	<b>Ödev:</b> Öz-şefkat müzik listesi oluşturmak, farkındalıkla yürüme egzersizi
8. Oturum	<b>Konu:</b> Sonlandırma ve Yeni Bir Başlangıç
	<b>Hedef:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tüm oturumların özetlenmesi</li> <li>• Program ile ilgili geri bildirimlerin ve görüşlerin alınması</li> <li>• Eğitim değerlendirme formunun cevaplandırılması</li> <li>• Son-testin uygulanması</li> <li>• Katılım belgesi paylaşımı ve vedalaşma</li> </ul>
	<b>Egzersizler:</b> Farkındalıklı nefes meditasyonu

## Ö Z G E Ç M İ Ş

<b>Adı ve SOYADI</b>	Zeynep Ayça TERZİOĞLU
<b>EĞİTİM DURUMU</b>	
<b>Mezun Olduğu Lise</b>	Konyaaltı Lisesi, Antalya, 2009
<b>Lisans Diploması</b>	Doğu Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2014
<b>Tezsiz Yüksek Lisans Diploması</b>	Antalya Bilim Üniversitesi, Kamu Hukuku Tezsiz Yüksek Lisans Programı, 2019
<b>Dönem Proje Konusu</b>	Suç ve Psikoloji
<b>Tezli Yüksek Lisans Diploması</b>	Akdeniz Üniversitesi, Rekreasyon Tezli Yüksek Lisans Programı, 2018
<b>Tez Konusu</b>	Farkındalık temelli beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi
<b>Tezli Yüksek Lisans Diploması</b>	Akdeniz Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, 2016
<b>Tez Konusu</b>	Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi
<b>Yabancı Dil / Diller</b>	İngilizce
<b>BİLİMSEL FAALİYETLER</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Terzioğlu, Z. A. ve Çakır Çelebi, S. G. (2021). <i>Covid-19 pandemi döneminde üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu yordayan değişkenlerin incelenmesi</i>. Hamarta, E., Arslan C., Çiftçi S. ve Uslu M. (Ed.) Akademik Araştırmalar 2021 içinde (92-100). Çizgi Kitabevi.</li> <li>- Terzioğlu, Z. A. ve Çakır, S. G. (2020). Effectiveness of a Mindfulness-Based Skill Development Program on Elite Archers' Mental Skills and Mindfulness Levels. <i>Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi</i>, 3(2): 303-316</li> <li>- Terzioğlu, Z. A. ve Çakır, S. G. (2020). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi. <i>Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi</i>, (55): 206-225.</li> <li>- Terzioğlu, Z. A., Yıldız, M. ve Çakır, S. G. (2020). Examining the effectiveness of mindfulness based training program on female handball players' psychological skills and coping with stress strategies. <i>Türk Spor ve Egzersiz Dergisi</i>, 22(1): 30-37.</li> <li>- Terzioğlu, Z. A. "Mindfulness in Sport Performance." 4th International Sport Sciences, Tourism and Recreation Congress of Students. April 2017, Burdur.</li> <li>- Terzioğlu, Z. A., Özçelik, M. A. ve Yıldız, M. "A correlative study between the automatic thoughts, coping with stress and levels of stress symptoms of elite and non-elite archers." The 10th International Conference In Physical Education, Sports an Physical Therapy, Fırat University, November 2016, Elazığ.</li> </ul>	
<b>İŞ DENEYİMİ</b>	
<b>Çalıştığı Kurumlar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 01 Kasım 2016 - ... Antalya Bilim Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi</li> <li>- 21 Eylül 2016 – 01 Kasım 2016, İlgi Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, Antalya</li> <li>- 24 Aralık 2015 – 04 Eylül 2016, Türkiye Okçuluk Federasyonu, 2016 Olimpiyat Oyunları Hazırlık Programı</li> </ul>