

ANADOLU DÜŞÜNÜRLERİNİN ÖĞRETİLERİ İLE BEZENMİŞ PSİKOLOJİK
İYİLİK HALİNİ GELİŞTİRME PROGRAMI: KÜLTÜRE DUYARLI
MINDFULNESS

Betül Aygöl

EYLÜL 2022

ANADOLU DÜŞÜNÜRLERİNİN ÖĞRETİLERİ İLE BEZENMİŞ PSİKOLOJİK
İYİLİK HALİNİ GELİŞTİRME PROGRAMI: KÜLTÜRE DUYARLI
MINDFULNESS

BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ

BETÜL AYGÜL

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ALANINDA YÜKSEK
LİSANS DERECESİ İÇİN GEREKLİ ÇALIŞMALAR YERİNE
GETİRİLMİŞTİR

EYLÜL 2022



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık
Öğrencinin Adı Soyadı:	Betül Aygül
Tezin Adı:	Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri İle Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı: Kültüre Duyarlı Mindfulness
Tez Savunma Tarihi:	15 Eylül 2022

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Prof. Dr. Ahmet ÖNCÜ
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	İmza
Tez Danışmanı:	Prof. Dr. Raziye Bilge UZUN	
2. Üye :	Prof. Dr. Üzeyir OK	
3. Üye :	Doç. Dr. Berna Güloğlu	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad :

İmza :

ÖZ

ANADOLU DÜŞÜNÜRLERİNİN ÖĞRETİLERİ İLE BEZENMİŞ PSİKOLOJİK İYİLİK HALİNİ GELİŞTİRME PROGRAMI: KÜLTÜRE DUYARLI MİNDFULNESS

Betül, Aygöl

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. R. Bilge Uzun

Eylül 2022, 89 sayfa

Bu araştırmanın amacı, ülkemizde kullanılmakta olan mindfulness temelli uygulamaların, Anadolu'da yaşamış olan düşünürlerin öğretileri ve eserleri ile ilişkilendirip daha geniş kesimlerde uygulama imkânı bulan kavramları üzerinde çalışarak, benzer yönlerini incelemek ve kültürümüzde karşılığı olan uygulamalardan yola çıkarak mindfulness temelli psikoeğitim programları perspektifinde kültüre duyarlı bir program geliştirmektir. Anadolu Düşünürlerinin öğretileri ile oluşturulan psikoeğitim programının psikolojik iyilik haline olan etkisini incelemek üzere 28-44 yaş aralığında 18 yetişkinin katılımıyla deneysel bir çalışma yapılmıştır. Psikolojik iyilik hali, psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeyleri incelenerek değerlendirilmiştir. Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan Öz Duyarlık Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Deney Grubu (9 kadın) ve Kontrol Grubu (9 kadın) katılımcılarına çalışma başlamadan önce ve sonra uygulanmıştır. Ön test ve son test verileri analiz edilerek ulaşılan bulgular değerlendirilmiştir. SPSS (The Statistical Packet For The Social Sciences) paket programı kullanılarak yapılan analizlerde, Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ve Mann Whitney U Testi kullanılarak ulaşılan bulgular doğrultusunda, psikoeğitim programına katılan katılımcıların psikolojik iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fark'andalık, Kùltùre Duyarlı Mindfulness, Psikolojik İyilik Hali, Psikoęitim Programı



ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IMPROVEMENT PROGRAM EMPOWERED WITH THE TEACHINGS OF ANATOLIAN THINKERS: CULTURAL SENSITIVE MINDFULNESS

Aygül, Betül

Guidance and Psychological Counseling Master's Program

Supervisor: Prof. Dr. R. Bilge Uzun

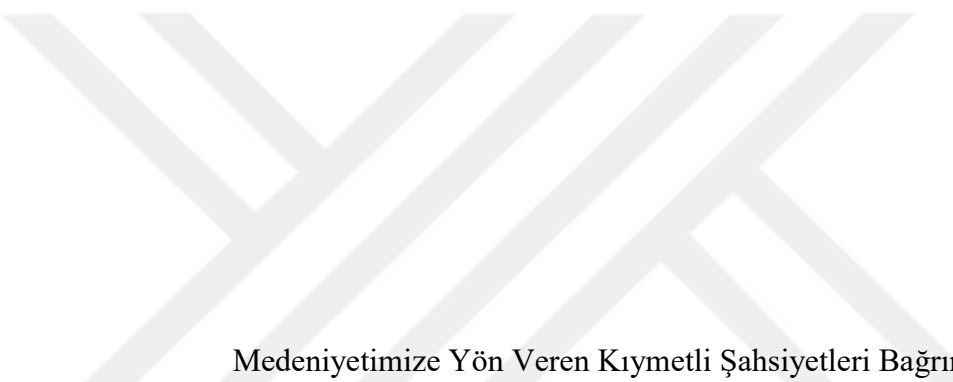
September 2022, 89 pages

The aim of this research is to examine the similar aspects of the mindfulness-based practices used in our country, by working on the concepts that have the opportunity to be applied in a wider area through associating them with the teachings and works of the thinkers who lived in Anatolia. This will help develop a cultural sensitive program in the perspective of mindfulness-based psychoeducational programs. An experimental study was conducted with the participation of 18 adults between the ages of 28-44 to examine the effect of the psychoeducational program created with the teachings of Anatolian Thinkers on psychological well-being. Psychological well-being, mental well-being and self-compassion levels were examined and evaluated. The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale and the Self-Compassion Scale were used and administered as data collection tools within the scope of the research to the Experimental Group (9 women) and Control Group (9 women) participants before and after the study started. The findings were evaluated by analysing the pre-test and post-test data. In the analyses made using the SPSS (The Statistical Packet for The Social Sciences) package program, it was seen that there was a significant increase in the psychological well-being levels of the

participants in the psychoeducational program, in line with the findings obtained using the Wilcoxon Signed Rank Test and the Mann Whitney U Test.

Key Words: Mindfulness, Culture Sensitive Mindfulness, Psychological Well-Being, Psychoeducation Program





Medeniyetimize Yön Veren Kıymetli Şahsiyetleri Bağrında Yetiştiren
Anadolu'ya İthafen...

TEŞEKKÜR

Bu tez çalıőmasının planlanmasında, araőtırılmasında, yűrűtűlmesinde ve oluőumunda ilgi ve desteęini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrűbelerinden yararlandıęım, yűnlendirme ve bilgilendirmeleriyle çalıőmamı bilimsel temeller ıőıęında őekillendiren kıymetli hocam Prof. Dr. Bilge UZUN'a sonsuz teőekkűrlerimi sunarım. Deęerli tez jűri űyelerim Prof. Dr. Ŭzeyir OK ve Doç. Dr. Berna GŬLOęLU'na da vakitlerini ayırarak tezimi inceledikleri ve geri bildirimleriyle katkıda buldukları için teőekkűr ederim.

Tűm hayatım boyunca destekleriyle, őefkatleriyle, ilgileriyle yanımda olan; babam annem ve kardeőlerime manevi hiçbir yardımı esirgemediĐen yanımda oldukları için tűm kalbimle teőekkűr ederim.

İÇİNDEKİLER

İNTİHAL.....	iii
ÖZ	iv
ABSTRACT.....	vi
İTHAF.....	viii
TEŞEKKÜR.....	ix
İÇİNDEKİLER	x
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	4
1.3 Araştırmanın Soruları.....	4
1.4 Araştırmanın Önemi.....	4
1.5 Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6 Tanımlar	7
Bölüm 2: Literatür İncelemesi	8
2.1 Fark'andalık Becerileri	12
2.1.1 Yargıların Farkında Olma	12
2.1.2 Sabır	13
2.1.3 Başlangıç Zihni	13
2.1.4 Güven.....	13
2.1.5 Kabul.....	14
2.1.6 Çabalamama.....	14
2.1.7 Serbest Bırakma	14
2.1.8 Mesafe Koyma	15
2.1.9 Anda Olma	15
2.2 Öz Şefkat.....	16
2.3 Psikolojik İyi Oluş	17
2.4 Kültüre Duyarlı Mindfulness	17
2.5 Anadolu Düşünürlerinin Eserleri Ve Öğretileri İle Fark'andalık İlişkisinin İncelenmesi	19
2.5.1 Mevlana Celalettin Rumi'nin Fikirleri İle Farkandalık İlişkisi	20
2.5.2 Yunus Emre'nin Fikirleri İle Farkandalık İlişkisi.....	25
2.5.3 Hacı Bektaş- I Veli'nin Fikirleri İle Farkandalık İlişkisi.....	28

2.5.4 Hacı Bayram Veli'nin Fikirleri İle Farkandalık İlişkisi.....	32
2.5.5 Niyazi Mısri'nin Fikirleri İle Farkandalık İlişkisi	34
2.5.6 Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin Fikirleri İle Farkandalık İlişkisi	37
Bölüm 3: Yöntem.....	40
3.1 Araştırma Modeli	40
3.2 Araştırma Süreci	40
3.3 Evren Ve Örneklem	42
3.4 Verilerin Toplanması	43
3.4.1 Veri Toplama Araçları	43
3.4.2 Veri Toplama İşlemleri	43
3.4.3 Verilerin Analizi	45
3.4.4 Geçerlilik Ve Güvenirlilik	45
3.5. Sınırlılıklar	45
3.6. İşlemler	45
3.6.1 Psikoeğitim Programı Oturum Başlıkları	46
Bölüm 4: Bulgular.....	47
4.1 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	47
4.1.1 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireylerinin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Ve Son Test Verilerinin Analizi.	48
4.1.2 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireylerinin Öz Duyarlık Ölçeği Ön Test Ve Son Test Verilerinin Analizi.....	49
4.1.3 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Ve Son Test Verilerinin Analizi.....	50
4.1.4 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Öz Duyarlık Ölçeği Ön Test Ve Son Test Verilerinin Analizi.	51
4.1.5 Deney Grubu Ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Ön Test Verilerinin Analizi	52
4.1.6 Deney Grubu Ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Son Test Verilerinin Analizi.....	53
4.1.7 Deney Grubu Ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öz Duyarlık Ölçeği Ön Test Verilerinin Analizi.	54
4.1.8 Deney Grubu Ve Kontrol Grubundaki Bireylerin Öz Duyarlık Ölçeği Son Test Verilerinin Analizi.....	55

Bölüm 5: Tartışma, Sonuç ve Öneriler.....	56
5.1 Tartışma	56
5.2 Sonuç.....	60
5.3 Öneriler	61
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	68
A. Psiko eğitim Programı Uygulama İçerikleri	68
B. Etik Kurul Onay İzni.....	78
C. Afış.....	79



TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	42
Tablo 2 Araştırma Değişkenine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları.....	47
Tablo 3 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	48
Tablo 4 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireylerinin Öz Şefkat Düzeyleri Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	49
Tablo 5 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	50
Tablo 6 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Öz Şefkat Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları.....	51
Tablo 7 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psikoeğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Ön Test Puanları Karşılaştırması ...	52
Tablo 8 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psikoeğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Son Test Puanları Karşılaştırması .	53
Tablo 9 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psikoeğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Öz Şefkat Ön Test Puanları Karşılaştırması.....	54
Tablo 10 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psikoeğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Öz Şefkat Son Test Puanları Karşılaştırması	55

KISALTMALAR LİSTESİ

MBCT	Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programı
MBRS	Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
N	Örneklem Sayısı



Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde, araştırma konusu ve içeriğine ilişkin bilgiler sunulmaktadır. Ardından araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı, araştırma soruları araştırmanın önemi, araştırmanın varsayımları ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

Mindfulness, zihnin ve bedenin dikkatini ana yönlendirerek, gözlemleyici içsel kabulle fark etmesi anlamına gelen; dikkati nefese odaklamak, bedeni hissetmek, duyuları fark etmek, duygularla bilincin içerisindeki düşüncelerde kalmaktır. Mindfulness, bir kültür unsuru ve bir dini görev olmaktan ziyade, bireylerde var olan değerlerin birikimi olarak kabul edilen bir yaklaşımdır (Kabat-Zinn, 2003). Acıları azaltan, hayatı zengin ve anlamlı kılan, yaşantılara karşı gösterilen belirli bir tutum veya yaşamla ilişki içinde olmanın bir yolu olan mindfulness, içinde bulunulan anın farkında olmayı, uçuşan dağınık zihni odaklamayı ve zihnin nasıl yersiz kaygılar yarattığını anlama için içgörü kazanmayı sağlar (Siegel, 2010).

Psikolojik iyilik hali ise kavramsal olarak “bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal bütün boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi” olarak tanımlanır (Doğan, 2004). Bireyin kendisi ve geçmiş yaşamını olumlu olarak değerlendirerek öz kabul sağlaması, sürekli büyüme ve gelişme hissi duyması, yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğu inancı ile yaşama dair amaç belirlemesi, başkalarıyla işlevsel ilişkiler kurabilmesi, kişinin kendi yaşamını ve etrafındaki çevreyi dünyayı etkin olarak idare edebilme kapasitesi ve şahsi yaşamında özerk olabilmesi psikolojik iyi oluşun bileşenleri olarak ifade edilebilir (Ryff ve Keyes, 1995).

Dünya Sağlık Örgütü (2004), psikolojik olarak iyi olmayı, “*bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, hayatında oluşmuş stres ile baş edebilmesi, çalışma hayatında faydalı olarak, üretken bir iş yaşamı olabilmesi ile yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı sunması*” olarak tanımlamıştır. Bu tanım

çerçevesinde çıkılan yolda, ruh sağlığı yerinde olan bireyin, psikolojik manada herhangi bir rahatsızlık yaşamamasının yeterli olmadığı, daha ziyade işlevsel bir yaşam sürebilmesinin vurgulandığı düşünölmektedir (Keldal, 2015). Mindfulness uygulamalarının amaçlarına baktığımızda psikolojik iyilik halini geliştirmeye destek sağladığı düşünöldüğünden bu genel amaçla bir program hazırlanmasının yararlı olacağı düşünölmüştür.

Mindfulness kökeni oldukça eski zamanlara dayanan bir yaklaşım olarak bilinmektedir. Eski temellere dayanmasına karşın son yıllarda tıp ve psikoloji gibi birçok alanlarda çalışmaların yapılmaya başlandığı görölmektedir. Bununla birlikte mindfulness, modern dünyadaki sorunları cevaplandırmaya çalışan, birden çok sağlık problemine farklı bir bakış açıları getiren bir uygulama olma özelliği kazanmıştır (Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004). Çeşitli psikolojik, somatik ve kişilerarası sorunların tedavisinde fark'andalık ilgili yöntemlerin kullanımı son yıllarda çarpıcı bir şekilde artmıştır. Hemen hemen tüm farkındalık temelli terapiler, çeşitli bilişsel ve/veya davranışsal tekniklere ek olarak meditasyon uygulamasını içerir. Mindfulness, Budizm'in seküler gelişim gösteren Mahayana kolundaki öğretilerinden aldığı bu uygulamaların kültüre duyarlı olmasına vesile olduğu düşünölmektedir (Kral ve Uzun, 2021). Anadolu kültüründe yüzyıllardır süregelen ve uygulanmakta olan yaşantılarda, inanışlarda, ritüellerde Mindfulness'in kültüre duyarlı karşılığı olduğu görölmüştür. İşte bu bağlamda Anadolu'da yaşamış düşünürlerinin öğretileri tasavvuf perspektifinde hem bilinç araştırmaları hem de kültürel açıdan duyarlı şifa yöntemleri açısından yarar sağlayabileceği ve farkındalık temelli terapiler ile ortak noktaları olduğu düşünölmektedir.

Mindfulness, aynı zamanda duygusal zekanın (Emotional Quotient (EQ) gelişimini desteklemekte, bireyin kendini ve çevresini keşfetmesine katkı sunmakta, negatif duyguların azaltmakta, olumsuz duygusal, davranışsal, psikolojik ve bilişsel durumların hafifletilmesinde kullanılabilen işlevsel terapi yöntemlerinden biridir. Farkındalık temelli yaklaşımlarda probleme farklı bir açıdan bakma, onu yeniden yorumlama, yeniden teşhis etme ve ona yeni bir karakter kazandırma teknikleri her zaman herhangi bir yaratıcı terapötik uygulamanın parçası olmuştur (Zümböl, 2021). Ayrıca tasavvuf eğitiminde de Mindfulness ile benzer olarak hikâyeler, metaforlar, şiir, uygulama veya müzikle çalışır. Bakış açılarını değiştirmek, ana odaklanmak,

yeni anlama ve bilme yollarını aramak, böylelikle kişinin durumunu yeniden yorumlamasına ve farklı başa çıkma stratejisi geliştirmelerine yol açar.

Mindfulness eğitmenleri tıpkı Tasavvuf Düşünürleri gibi, kişileri nefes farkındalığını deneyimlemeye yönlendirir. İçsel huzura kavuşmak için; nefes alma, içgörü ve öz düzenleme kazanma, beden ve zihin arasındaki bağlantının öneminden bahsederler. Bireyin şimdiki ana odaklanması, içinde yaşadığı anı eleştirmeden, yargılamadan, olumlu ya da olumsuz yorumda bulunmadan, sadece olduğu gibi kabul etmesi ve açık bilinçle bakmasının önemi vurgulanır. Ülkemizde çeşitli mindfulness temelli uygulamalar kullanılsa da kültürümüz de karşılığı olan ve daha geniş kesimde uygulama imkânı bulan kavramlar üzerinde çalışarak kültüre duyarlı bir program geliştirmek amaçlanmıştır. Bu araştırmanın gerekçesi hazırlanan bu programın toplumdaki birçok kesime ulaşarak bireylerin psikolojik iyilik halini güçlendirmektir. Kültüre Duyarlı Mindfulness temelinde Anadolu Düşünürlerinin eserleri perspektifinde hazırlanan psikoeğitim programının amacı, yetişkin bireylerin mindful (fark'anda, Uzun, 2020) olmalarını destekleyerek psikoloji iyi oluş düzeylerini arttırmaktır. Bununla birlikte, grup üyelerinin kendilerine dair farkındalık geliştirmelerine, içerisinde buldukları anın önemini kavramalarına, bakış açılarının olumlu yönde evrilmesine ve program içerisindeki sanatsal dokunuşlarla estetik bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olmak hedeflenmiştir. MBSR ve MBST gibi bilimsel olarak kanıtlanmış programlar temel alınarak oluşturulan 8 oturumlu psikoeğitim programında, “öz-şefkat, pozitif bakış açısı geliştirme, psikolojik iyi oluş, umut, iyimserlik, minnettarlık, nezaket ve sebat” gibi değerler üzerinde durulmuştur. Yetişkin bireylerin kendileri ve çevreleri ile ilişkilerini olumlu bir şekilde etkileyebileceği düşünülen söz konusu değerler, birey tarafından öğrenilip özümsemekle ruhsal olarak daha işlevsel bir yaşam sürmeleri ve psikolojik iyilik hallerinin gelişmesini destekleyeceği düşünülmüştür.

Mindfulness kavramının Türkçe karşılığı olarak; Ögel ve Çatak (2010) “farkındalık”, Özyeşil Atalay (2011) “bilinçli farkındalık”, Karacaoğlan ve Hisli Şahin (2016) “bilgece farkındalık”, Sungur (2018) “yargısız farkındalık” ve Uzun (2020) “fark'andalık” terimlerini önermektedir. Bu konuda bir netlik olmaması sebebi ile literatürde isimlendirme tercihe göre kullanılmaktadır. Bu çalışmada,

mindfulness'in Türkçe karşılığı olarak diğer çeviriler yer yer kullanılsa en geniş anlamı ile örtüştüğü düşünülen "fark'andalık" kelimesi tercih edilecektir.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ülkemizde kullanılmakta olan mindfulness temelli uygulamaların, kültürümüzde karşılığı olan ve daha geniş kesimde uygulama imkânı bulan kavramları üzerinde çalışarak, benzer yönlerini incelemektir. Ardından kültürümüzde karşılığı olan uygulamalardan yola çıkarak yapılandırılmış mindfulness temelli psikoeğitim programları perspektifinde kültüre duyarlı bir program geliştirerek etkililiğini ölçümlemek ve hazırlanan programın bireylerin psikolojik iyilik halini güçlendirmesi amaçlanmıştır.

1.3 Araştırma Soruları

"Kültüre Duyarlı Mindfulness" psikoeğitim programının yetişkin katılımcılarda psikolojik iyilik hali ve öz şefkat düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlayan bu çalışmada aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Anadolu Düşünürleri'nin öğretileri ile Mindfulness yaklaşımı arasında benzerlik var mıdır?
- 2) Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na katılan bireylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?
- 3) Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na katılan bireylerinin öz şefkat düzeyleri üzerine anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.4 Araştırmanın Önemi

Fark'andalık araştırmaları, literatür çalışmaları incelendiğinde çoğunlukla Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa Devletleri'nde yer aldığı görülmesine karşın son zamanlarda fark'andalık temelli programların, Türkiye'de çeşitli örneklerle sınanarak, değerlendirildiği ve bulguların uygulama yapılan gruplarda pozitif

değişim gösterdiği sonuçlara rastlanmıştır. Oldukça sınırlı olan bu araştırmalara dayanarak kültüre duyarlılığın artırılması ve güncel çalışmalara başlanmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Mevcut durumda yapılandırılmış MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ve MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) programlarında kullanılan meditasyon ve yoganın Türk Kültürü'nde revize edilmeden kullanılmasının işlevsel olmayacağı fark edilerek, uygulamaların klonlanması yerine kültüre uyarılmanın gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Kral ve Uzun, 2021).

Fark'andalık ile ilgili uluslararası literatür incelendiğinde Kabat-Zinn tarafından Mevlana'nın *Misafirhane* şiirinin kullanıldığı, Mirdal (2010)'ın Mevlana Felsefesi ile fark'andalık arasında bağ kurduğu makale kültürümüzde bulunan karşılıklarının incelenmesine vesile olmuştur.

Çeşitli psikolojik, somatik ve kişilerarası sorunların tedavisinde farkındalıkla ilgili yöntemlerin kullanımı son yıllarda çarpıcı bir şekilde artmıştır. Hemen hemen tüm farkındalık temelli terapiler, çeşitli bilişsel ve/veya davranışsal tekniklere ek olarak meditasyon uygulamasını içerir. İşte bu bağlamda tasavvuf öğretileri, hem bilinç araştırmaları hem de kültürel açıdan duyarlı şifa yöntemleri açısından umut verici görülmektedir. Farkındalık temelli terapilerin ve Anadolu Düşünürlerinin yaşam felsefesi ile ortak noktaları olduğu düşünülmektedir.

Fark'andalık için ilham kaynağı geleneksel olarak Budizm iken, felsefedeki benzerliklere ve dünya çapındaki Müslüman topluluklar arasında ruh sağlığı desteğine ihtiyacının artmasına rağmen, söz konusu benzerlikleri ilişkilendirildiği bir araştırma mevcut değildir. Yaşadıklarını kabul etmek ve zorluklar karşısında yılmamak Tasavvufi öğretilerde bir cesaret işi ve içgörü kazanma yollarındandır. Bu, hislerimizi bilinçli olarak deneyimlemekten kaçınıldığında, birey gerçekliğin görüşten saklı kalan kısmına ilişkin içgörüden uzaklaşmakta ve benliğine yabancılaşmaktadır (Mirdal, 2010). Benliğimize yaklaşma yollarından biri olan fark'andalık da temelini kadim bir inanıştan alan terapi yöntemi olduğundan Mevlevilik başta olmak üzere tasavvuf bakış açısıyla benzer bir çok noktası göze çarpmaktadır. Hâlihazırda kültürümüzde bulunan ve halk arasında günlük yaşamda sıkça kullanılan uygulamaların derlenmesi, yaşadıkları dönemde toplumsal ölçekte yarar sağlamış düşünürlerin öğretilerinin tekrar günümüzde kullanılmasının bireyle birlikte toplumsal iyilik halini arttırabileceği düşünülmektedir. Literatürdeki

çalışmalara bakıldığında Mevlana Celaleddin'i Rumi'ye zaman zaman atıf yapılsa da Fark'andalık yaklaşımının kültüre duyarlı olarak incelenmediği, yapılandırılmış programların dışına çıkılmadığı gözlenmiştir.

Ulusal mana da böyle bir çalışmanın yapılmasının yeni çalışmalara öncülük edeceği, Fark'andalık kavramının kültüre uygun olarak gelişime katkı sağlayacağı ve halk arasında kullanımını arttıracacağı düşünülmektedir. Ek olarak farklı milletlerden Müslüman toplumlar için de örnek teşkil edebileceğine inanılmaktadır.

1.5 Araştırmanın Varsayımları

- 1) Araştırmaya başvuran katılımcıların Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri ile Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'nı ayrıntılı inceleyip Öz-Duyarlık Ölçeği ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeklerini istekli ve gerçekçi bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.
- 2) Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri ile Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'nın 28-44 yaş aralığındaki yetişkinlerin gelişim düzeyine uygun ve uygulanabilir olduğu varsayılmaktadır.

1.6 Tanımlar

Mindfulness: İçinde bulunan vakitte sahip olunan düşüncelerin, duyguların ve duyuların bilinçli bir şekilde farkında olarak bu farkındalığı yargısız bir şekilde açıklık ve merakla kabul etmektir (Foundation, 2011).

Kültüre Duyarlı Psikolojik Danışma: Ruh sağlığı uzmanlarının kendilerinin ve danışanların kültürel özelliklerini, bu özelliklerin danışma sürecine etkilerinin farkında olarak, tüm süreç boyunca onların kültürel niteliklerine uygun; teknik, yöntem, strateji kullanmanın önemini vurgulayan psikolojik danışma yaklaşımıdır (Erkan, 2020).

Psikoeğitim: Bireylerin, kişisel veya kişilerarası sorunları ile baş edebilmeleri, karşılaşılabilecekleri muhtemel sorunları önleyebilmeleri amacı ile yapılandırılmış bir program çerçevesinde belirli bir süre zarfında bilgi ve beceri kazanmalarını hedefleyen grup çalışmasıdır (Çivitci, 2018).

Psikolojik İyi Hali: Ruh, akıl ve beden bütünleşerek; bireyin hayatını daha anlamlı ve zengin içeriklerle geçirme hedefi ile birlikte; kişisel, sosyal ve çevresel olarak bulunduğu alanlarda işlevsel olmayı amaçlayan yaşam durumudur (Myers, Sweeney ve Witmer, 2016).

Öz-Şefkat: Kişinin ızdırap, acı, yetersizlik ve başarısızlık duyguları yaşadığı zor zamanlarda kendine karşı nazik ve sevecen olması, olumsuz duygularının farkında olarak bu duyguları kabul etmesi ve yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesidir (Neff, 2003).

Bölüm 2

Literatür İncelemesi

MÖ 5. ve 6. yüzyıl arasında yaşadığı bilinen Siddhartha Gautama (Buddha)'nın ölümünden sonra Budizm; eski ilkelere bağlı kalmanın gerekliliğini savunan Theravada ve şartların hafiflemesini savunan Mahayana isimli iki kola ayrılmıştır. Theravada Budizmi ilkel Budizmin ilkelerini koruduğu, Mahayana Budizmi ise yeniliklere ve gelişime açık olarak temel ilkelerin değişebileceğini savunur. Mahayana Budizmi zamanla dinden uzaklaşarak seküler bir gelişim göstermiştir (Uzunkaya, 2017). Budizm öğretileri arasında en yaygın şekilde öğretilen ve uygulanan Mindfulness meditasyonudur (Kabatt-Zinn, 2021). 25 asır önce Budist Psikoloji dili olan Pali ve bu geleneğin temel öğretisi de mindfulness'ti. Mindfulness kelimesinin kökeni, Pali dilinden gelen "Sati" kelimesinin İngilizce çevirisidir. Sati; dikkat, hatırlama ve farkındalık anlamına gelmektedir (Germer, 2005). Özünde bir çeşit içgörü meditasyonu olan Mindfulness zamanla; antik yunan felsefesinde, Amerika'daki transandentalizm, hümanizm ve Avrupa'da; fenomenoloji, egzistansiyalizm, natüralizm gibi çeşitli psikolojik ve felsefi geleneklerin geliştirdiği düşüncelerle de kavramsal olarak benzerlikler göstermektedir (Brown, Creswell ve Ryan, 2007). Bunlarla birlikte Budizm'in kökeninin doğu medeniyetin olması, kullanılan uygulamaların doğu medeniyetinden izler taşıdığı ve doğu düşünürlerinin fikirleri ile gelişim gösterdiği düşünülmektedir. Bir diğer varsayım Buda'nın semavi dinlerde olduğu gibi tek tanrılı dinlerin öğretilerini savunduğu ve aynı kaynaktan beslendiği inancıdır. Musa Peygamber'in Tevrat'ta geçen On Emir (Kiraz, 2001) ile Budizm'deki 8 Aşamalı Asil Yol (Güç ve Sert, 2020) birbirine oldukça benzediği bu bağlamda da doğuşunun Semavi dinlerden olabileceği veya doğuş sürecinde etkilendiği düşünülmektedir. Her ikisi de incelenip öğretilerin içeriğine bakıldığında Musa'nın On Emri'nde "Babana ve annene hürmet edeceksin, Adam öldürmeyeceksin, Zina etmeyeceksin, Çalmayacaksın, Yalan şahitliği yapmayacaksın, Komşunun hiçbir şeyine göz dikmeyeceksin!" emirlerinin; Sekiz Aşamalı Asil Yol'daki "Doğru Görüş, Doğru Niyet, Doğru Eylem, Doğru Söz" öğretileri ile benzerlik taşıdığı görülmüştür. Yine "Cumartesi günü hiçbir iş yapmayacaksın!" emri ile "Doğru Çaba" ve "Allah'ın ismini boş yere anmayacaksın!"

(yapılan işlerde şahit tutmak için)” emri “Namuslu Kazanç “öğretisi ile benzer özelliktedir. Asya coğrafyasında binyıllarca birlikte yaşayan Musa, Buda ve Konfüçyüs inancından etkilenen milletlerin sosyal, kültürel ve siyasi olarak etkileşimde bulunularak birbirlerini etkiledikleri düşünülmektedir. Anadolu’da ise, semavi dinlerin tamamının bir arada asırlarca yaşadığı, bu sebeple de Anadolu kültürünün temelde Budist kültüründen çok daha eski dönemlerde bu öğretilerle karşılaşılın insanların varolduğu düşüncesi ile hâlihazırda kullanılan mindfulness öğretilerin semavi dinlerin doğuşuna kadar gidebileceği varsayılmaktadır. Bu varsayımla söz konusu etkilenmenin güncel literatürde kullanıldığı halinden farklı olduğu ve Budizmin semavi inanışlardan etkilenerek bu öğretileri oluşturduğu düşüncesidir.

1979 yılında Amerikalı hekim Jon Kabat-Zinn’in Mindfulness Temelli Stres Azaltma Kliniği’ni kurmasıyla Fark’andalık, batı dünyasında popüler olmaya başlamıştır (Schmidt, 2011). Böylelikle, Modern Psikoloji literatüründe Mindfulness kavramını ilk olarak Amerikalı tıp doktoru Jon Kabatt-Zinn kullanmış; İngilizce zihin anlamına gelen ‘mind’ ve dolu anlamına gelen ‘full’ kelimelerinin birleşmesiyle oluşmuş, dolu zihin anlamındaki ‘mind full’ kavramına karşılık olarak türetilmiştir. Buna göre, sıfat olan mindfull kavramının isim hali olan, mindfulness kelimesindeki ‘l’ harfinin düşmesiyle türetilen mindfulness kelimesinin İngilizce karşılığı da yoktur. Kabat-Zinn (2003) mindfulness kavramını zihnin bilinçli ve yargısız bir biçimde içinde bulunulan an’a getirilmesi olarak tanımlanmıştır (Kral ve Uzun, 2021). Farklı bir ifadeyle “ an-be-an gelişmekte olan deneyimleri bilinçli ve yargısız bir şekilde dikkat etmekle ortaya çıkan dikkat” olarak da tanımlamıştır (Kabat-Zinn, 2003). Mindfulness meditasyonları; pek çok Asya ülkesinde hem manastırda hem de din odaklı olmayan kurumlarda 26 asırdır gelişmekte ve derinleşmektedir. Çin’in Tibeti işgali ve Güney Asya’da uzun yıllar süren savaşlar sebebi ile 1960’lı ve 1970’li yıllarda bu meditasyon uygulamalarını tüm dünyaya yayılmıştır. Bunlarla birlikte farklı bir neden ise; Asya’ya manastırlara meditasyon öğrenmek ve uygulamak için gelen Batılı insanların ülkelerine dönerek eğitmen olarak çalışmalarıdır. Ayrıca Asya’dan Batı’yı ziyaret eden meditasyon eğitmenlerinin ve Zen ustalarının yayılmasına katkısı olduğu düşünülmektedir. Tüm bu etkileşimler ile birlikte meditatif uygulamalara ilgi artmış, son otuz yılda güçlü bir şekilde yönelim olmuştur (Kabat-Zinn, 2021).

Fark'andalık, içinde bulunulan ana odaklanarak, şu anı tecrübe etmek, bireyin bilincinin şu anda açık olması olarak ifade edilebilir. Fark'andalık, mevcut ana, yargılamadan özellikle dikkat kesilerek kişisel diyaloglarının aile, iş, çevre ve dünya ile olan ilişkilerinin, en temelde kendi ile olan ilişkisinin kaliteli ve işlevsel olması amacıyla sorumluluk alma çabasıdır aynı zamanda. Farkandalık egzersizleriyle zihin şimdiki ana çağrıldığında, içerisinde bulunulan anın bilincinde olarak bulunulan vakit içerisinde bir alışkanlık halini alır. Dikkati her seferinde yeniden şimdiki ana çağırarak o anda, iç alanda ve dış alanda meydana gelenle her şeyle bir bütün halinde kalabilmek, şimdiki anda olmak olarak kabul edilir. Fark'andalığın 3 temel bileşeni vardır (Şahin, 2019) ;

1. İçinde bulunulan ana odaklı olan bilinçliliktir. Şimdi ve burada kök salarak, geçmişe ve geleceğe dair düşüncelere ve hayallere kapılmadan, “var olma” hali içinde bulunulan anda kendini göstermesidir.
2. Dikkati hem içsel hem dışsal alanda tutmaktır. Bu ifade, nefes, beden duyuları, düşünceler ve duyguları izlerken fiziksel ve sosyal çevre, kokular, sesler, mekânın sıcaklığı gibi dış uyaranların farkında olmak anlamına gelir.
3. Açıklık ile kabullenmektir. Bir deneyimi, kişisel koşullardan etkilenmeden, düzeltmeye ve değiştirmeye çalışmadan, yargılamadan, olduğu gibi kabul ederek, bireyin ve yaşamın nasıl olması gerekliliği ile ilgili inançlardan ideallerden ve özgürleşmesi olarak ifade edilir. Böylelikle, içinde bulunulan anda “evet” dediğinde, bu halin ortaya çıkaracağı hisleri tanımlayarak anlamlandırmak için kişinin karşısına bir fırsat çıkmış olacaktır. Farkandalık egzersizlerinin başlangıcından itibaren bilinçli farkındalık uygulamalarındaki amacın bir şeyleri değiştirmek ve bir yere varmaya çalışmak olmadığı hatırlatılmış olur.

Fark'andalığı daha iyi kavramak için tezatı olan “Fark'anda olmama” (mindlessness) durumunu ele almak işlevsel olabilir. “Fark'anda olmama”yı da en iyi açıklayan kavramın “otomatik pilot” olduğunu belirtilir. Bireyin içinde bulunduğu ana ilişkin duygu ve düşüncelerinin bilincinde olmadan veyahut bilinçli bir amacı olmaksızın hareket ettiği zihin durumu “otomatik pilot” kavramı ile ifade edilir. Bu kavram farkında olmama durumunu açıklar niteliktedir (Ögel, 2015) Otomatik pilot, tekrarlanan bir deneyimin bir zaman sonra alışkanlığa dönüşerek, sebebini sonucunu sorgulamadan, farkında olmayarak davranışı devam ettirmeyi sağlar. Salt olumsuz

bir durum değildir, gerekli anlarda zihinde kaydedilen bilgilerin kullanmasıyla yaşamı kolaylaştırır. Ancak bu durumlarda bilinç bireyin kendisi tarafından değil, farkında olmadan bilinç dışı örtük bellek tarafından yönetilir. Bilinç seviyesinin altında çalışan örtük bellek, işin farkında olmadan yapılmasına ve farkında olmadan kaçan zamana sebebiyet verir. Böylelikle, otomatik pilota yaşamak yaşamın çok büyük bir kısmını gözden kaçırmaya, bireyin bedeni ile bağlantı kurmamasına, çoğu zaman içinde bulunulan ana ait olmayan düşüncelerin yaşamı yönlendirmesi sonuçlarını doğurur (Uzun, 2020). Yapma, huzursuz, tatminsiz, kavramsal ve dış dünyaya odaklanmış, olumsuz deneyimlerden kaçma ve hedef yönelimli olma hali olarak tanımlanır. Olma ise, yapmanın altında daima var olan, huzur, kabul, sessizlik ve hareketsizliğe izin veren içsel farkındalık hissidir (Alidina, 2019). Otomatik Pilotta olmak olma modunda değil yapma modunda olmanın göstergesidir. Fark'andalık ise bireyin, “yapma modundan” “var olma moduna” geçmesini mümkün kılar (Kabat-Zinn, 2021).

Bireylerde bu durum varlığının şu anda olduğunun vurgusunu yapmaktadır. Şu anda olduğunun farkına varması için bireyin bilinçli farkındalığın üç temel bileşeni olan niyet, dikkat ve tutum (Kabat-Zinn, 2003) gibi becerileri kazanmış olması gerekmektedir. Pollak, Pedulla ve Siegel (2019), fark'andalık kavramını şimdiki zamanda gelişmekte olan deneyimlerimize bilinçli bir şekilde dikkat ederek, yargısız biçimde benimsemek olduğunu ifade etmektedir (Uzun, 2021). Farkındalık, insan olmanın, duygu, düşünce ve deneyimlerinin bilincinde olmayı sağlayan yöndür. Farkındalık olmadan birey için hiçbir şeyin tam anlamıyla var olduğu düşünülemez. Dikkat, odaklanmış farkındalık olarak tanımlanır; fark'andalık dikkati istenilen yere istenilen şekilde çevirme ve sürdürme becerisi geliştirir. Hatırlama ise, deneyimlere anda dikkat etmeyi hatırlamayı içeren fark'andalığın bu yönü “hatırla” sözcüğü, “tekrar” ve “farkında ol” sözcüklerinden gelmektedir. Dikkat, niyet ve tutum birbirleriyle uyum içerisinde çalışarak fark'andalık deneyimini an be an yaratmak amaçlarıdır (Alidina, 2019).

Fark'andalığın iki adımı olduğu düşünülür. İlk ve önde olan temel bilinçli farkındalık programıdır. Evde sessiz bir ortamda yapıldığında en çok fayda görülse de her yerde yapılabilecek kısa basit günlük meditasyon dizisidir. İkincisi ise 20 ila 30 dakika arasında sürebilen daha uzun süreli uygulamaları içerir. Fark'andalık bireyi bilinçsiz düşünmeye sebebiyet veren alışkanlıklarından ve hayatı doyasıya

yaşamaktan alıkoyabilecek davranış örüntülerin birkaçını kırabilmek için teşvik eder. Çoğunlukla öz eleştirel ve yargılayıcı olan düşünceler, alışkanlık haline gelmiş olan düşünce ve eylemlerle ortaya çıkar. Birey günlük rutinlerinin bazılarında vazgeçip, bu olumsuz düşünce kalıplarının birçoğunu aşama aşama yok edebilir, daha bilinçli ve anın farkında olabilir (Williams ve Penman, 2011).

2.1 Fark'andalık Becerileri

Literatürde, fark'andalık becerileri olarak bahsedilen “yargıların farkında olma, sabır, başlangıç zihni, güven, kabul, çabalamama, serbest bırakma, mesafe koyma, an'da olma “ kavramları incelenmiştir.

2.1.1 Yargıların farkında olma. Türk Dil Kurumuna göre (2022) yargı kelimesi; kavrama, karşılaştırma, değerlendirme gibi yollara başvuruyla kişi, durum veya nesnelere eleştirici bir biçimde değerlendirilmesi ve hüküm verilmesi olarak tanımlanır. Yargısızlık kavramı ise, zihnin yaşadığı şeyleri sürekli iyi ya da kötü diye etiketlemeye çalışmasını ve kategorize eden doğasını farkederek kendi deneyimine tarafsız tanık olabilme becerisi olarak tanımlanabilir (Kabat-Zinn, 2021). Yargılamamak ile kastedilen deneyimleri eleştirmemek veya tümünden hoşnut durumda olmak değil, sevilen veya sevilmeyen tüm deneyimler karşısında tutunulan tavrın ve dünyaya bakılan pencerenin farkına varmak, geçmiş deneyimlerin ve gelecek kaygısının olası etkileri olmadan şu anki deneyimlere nasıl odaklanabileceği üzerinde düşünmektir (Atalay 2020). Fark'andalık için şimdiki zamanda, bulunulan ana odaklanıp, anda olan durumları yargılamadan gözlemlemek gerekmektedir. Kişinin anda tecrübe ettiklerini yargılayarak karşılaması bilinçsiz ve otomatik düşünceler ile meydana gelmekte olup; zihin geçmişteki tecrübelerinin etkisiyle bedende olan duyuları değerlendirmeye eğilimlidir. Bu sebeple birey duygu ve düşüncelerini iyi, kötü, doğru, yanlış, hoş, pozitif veya negatif olarak etiketlendirmektedir. Hâlbuki fark'andalıkla hayat tecrübelerini yargıdan uzak, “olduğu gibi” görülebilmek mümkündür (Yazgan, 2019). Olduğu gibi görebilmek, görüş açısının berraklaşabilmesi için yargılarında farkında olmak, yargılama alışkanlığından kaynaklanan otomatik tepkileri farketmek önemlidir. Ancak birey zihninde bir şeyleri yargılamakta olduğunu farkettiğinde, hemen yargılamayı durdurması gerekmektedir. Zira böyle yapıldığında yargılama yargılanmış olur ki

bu şekilde yargılamadan kurtulmak yerine onun daha güçlü bir hale gelebilmesine olanak tanınmış olur (Atalay, 2020).

Fark'andalığa dair literatür incelendiğinde, sıkça karşılaşılan “yargısızlık” kavramı son dönemlerde “yargıların fark edilmesi” şeklinde değişmeye başladığı, bu kavramın içeriği daha doğru yansıtabileceği düşünülmektedir (Yıldızhan, 2019).

Yargıların farkına varma becerisi, bireyin hem kendisine hem de dışarda olup bitenlere etiketlemeden, eleştirmeden, sınıflandırmadan ve yargısızca bakabilme becerisidir. Kişi, yaşadığı deneyimi iyi-kötü, güzel-çirkin olarak etiketlemek yerine onları olduğu gibi kabullenir (Fiorillo ve Fruzzetti, 2015).

2.1.2 Sabır. Sabır kavramı, içinde bulunulan anı bütünüyle kabul etmek ve tüm yaşantıların hayata geçebilmesi için zamana ihtiyaç olduğunu fark etmek olarak tanımlanır. Bireyin, her olgunun gelişmek için kendine özgü olan zamanını olduğu ve bu vakti beklediğini bilmesi becerisidir (Kabat-Zinn, 2021). Sabır süreci acele etmeden, anın farkında ve beklenen her ne ise ona ulaşacak süreçte yolda olmanın da tadına varabilmeyi içerdiği düşünülmektedir.

Fark'andalık uygulamalarının temelinde de sabır vardır; meditasyonda sabretmek, beklemek, boşluğa tahammül edebilmek, gelişimin, değişimin, dönüşümün hızla olmayışına sabır göstermek gibi örnekler verilebilir (Atalay, 2020).

2.1.3 Başlangıç zihni. Başlangıç zihni, her şeyi ilk defa görüyormuşçasına görmeye istekli zihin olarak tanımlanır. İçinde bulunulan anı deneyimlemenin zenginliğinin yaşamın kendi zenginliği olduğu vurgulanır. Bireyin bildiğine inandığı düşünceleri ve duyguları, olguları oldukları hali ile görmeye çoğu zaman engel olur. Bu durum, olağan şeyleri doğru sayar, olağan olan şeyler içindeki olağandışlıkları görmeyi engellemeye sebebiyet verir. Başlangıç zihni kazanmak içinde bulunulan anın zenginliğini görmek için gereklidir ve yeni olasılıklara açık olmayı sağlar. Hiçbir anın diğerinin aynı olmadığı, her anın biricik ve benzersiz olduğu, kendine özgü olması ve fırsatlara sahip olduğu vurgulanır. Başlangıç zihni bu temel gerçeği unutmamayı sağlar. (Kabat-Zinn 2021).

2.1.4 Güven. Türk Dil Kurumu (2022) güven kavramını, korku, çekinme ve kuşku duymadan inanma, bağlanma duygusu, itimat, yüreklilik ve cesaret olarak

tanımlanır. Fark'andalığa göre güven ise, bireyin kendine, sezgilerine, duygularına güvenmesi, kendisiyle birlikte olabilmek için sorumluluk almasıdır. Fark'andalık uygulamalarıyla, kendi olma sorumluluğu, kendi varoluşuna güvenme ve onu dinlemeyi öğrenme sorumluluğu bireydedir. Kişi kendisine güvendiği, diğer insanlara güvenmeyi ve onların içindeki iyiyi daha kolay görebilmeye başlayacaktır. Fark'andalık eğitimi sürecinde çevresel olan her destek ve yönlendirme rehber görevindedir. Bu sebeple, birey, kendine ve duygularına güvenerek, içsel telkinlerine kulak vererek, kendi sezgilerine ve kendi otoritesine güvenmesi önemlidir (Kabat-Zinn,2021).

2.1.5 Kabul. Kabul etmek; zevke ve sıkıntıya eşit derecede açık olmak, her şeyi aslında bulunulan anda olduğu gibi görmek ve yargısız bakabilmek demektir. Bireyin kazanmayı karşıladığı gibi kaybetmeyi de karşılaması, kendisini veya başkasını yaptığı hatalara karşı acımasız tepkiler vermeden önce durumu değerlendirmek için durabilmeyi kolaylaştırır. Kabul yaşamı olduğu gibi fark edebilmenin ön koşulu olup, fark'andalık, samimiyet ve şefkati ekler. Pes etmek ya da değiştirme çabasından vazgeçmek anlamına gelmez, hem sürekli değişen hayata hem de sürekli bireyin karşında duran varoluşsal gerçekleri kabul etmeyi sağlar. Bireyin kişiliğinde yok etmek ve saklamak istediği kısımlara evet deyip izin vermesi onu tanımlayan esas özellik olmaktan çıkararak zorlayıcı duygularla başedebilmesini destekler (Atalay, 2020).

2.1.6 Çabalama. Birey, yaptığı neredeyse her şey bir amaç uğruna, bir şeyler elde etmek ya da bir yere gelmek için yapar. Fark'andalık tüm meditasyon uygulamalarından farklı olduğu için bu amaca dair bir tutum, süreç açısından engel haline gelebilir. Belirli bir çaba ve enerji gerektirse farkandalık uygulamaları nihayetinde bir şey "yapmama" halidir, bireyin kendi olmak dışında başka bir hedefi yoktur. Yaşanılan duygu, düşünce ve davranışlara dikkat edip onları izlemek ve deneyimleri olduğu gibi yaşamaya izin vermektir, onlarla bir şey yapmak zorunda olunmamasıdır (Kabat-Zinn, 2021).

2.1.7 Serbest bırakma. Serbest bırakma, bir şeyi olduğu gibi olmasına izin vererek onu olduğu gibi kabul etmektir. İçsel deneyimlere dikkatini yönlendirerek,

zihnin tutmak istediği belirli düşünce, duygu ve durumların farkına varmayı ifade eder. Zihnin bir şeyleri tutması veya itmesi gözleendiği takdirde, bu dürtüleri bırakmak hatırlanmalı ve her şeyi olduğu gibi görmeye dikkat verilmelidir. Deneyimlerin yargılandığı fark edilirse bu yargılayıcı düşünceyi bırakarak onların peşine düşülmemelidir. (Kabat-Zinn,2021). Düşünceleri izleyerek var olmalarına müsaade edip kabul edildiğinde gitmelerine izin verilmiş ve geçmişe veya geleceğe dair bu düşünceden uzaklaşarak şimdiki anda olmayı kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

2.1.8 Mesafe Koyma. Mesafe koyma, bireyin duygu ve düşüncelerinin farkında olmasıyla birlikte; kendisi, duygusu ve düşüncesi arasında bir mesafe olduğunun da bilincine olmasıdır. Duyguların ve düşüncelerin, kişinin kendisinin bir parçası olmadığını sadece bir düşünce ve duygu olduğunu ifade eder (Germer, 2005). Fark'andalık geçmiş yaşanmışlar, yok sayılıp unutulmadığı aksine o sürecin orada olduğu ve kabul edildiği, bulunduğu yerde var olmaya devam ettiği ve şimdiyle arasında mesafe sağlandığı düşünülmektedir. Geleceğe dair beklenti ve endişe ise mesafe koyma becerisi yine gelecekte yaşanacağından şimdiki zamanda duygu ve düşünceleri etkilemeyeceği vakti geldiğinde yaşanan anda değerlendirilmesini kolaylaştıracağı düşünülmektedir.

2.1.9 Anda olmak. Şimdi ve burada olma gerçekliği sadece her şeyin nasıl olduğunun, içinde bulunulan andaki hallerinin farkında olmak anlamına gelir. Deneyimlerin bu şekilde geçerli ve doğru olduğunu kabul eder. Geçmiş ve gelecek için endişe etmeden şimdiki zamanın nasıl keyifli yaşanabileceği bilinçli farkındalıkla keşfedilebilir. Halihazırda geçmiş dünde kaldığından, gelecek ise henüz gelmediğinden bilinmezdir; şimdiki zaman içinde bulunulan an sahip olunan tek andır. Bu sebeple, fark'andalık bireye içinde bulunulan anda nasıl yaşanacağını, olumlu duygu ve davranışlar geliştirmesini amaçlar (Alidina, 2019).

Kişinin kendi istekleri ile hayatlarında devam eden her şeyi durdurup mevcut anda rahat hissetmesi "var olma modu" olarak adlandırılır. Bedensel duyumlar ve zihinleri meşgul eden ne olursa olsun ne o anda, beden ve ruhun rahatlamasına izin vermektir. Hayatın en temel haline kanalize olarak, hiçbir şeyi değiştirmek için çabalamadan, her şeyin olduğu gibi kalmasına izin vererek anda kalmak, içinde

boğulunan sürekli bir şeyler yapma denizinde her şeyin durmasına izin verilen bir ada yaratmaktır. Fark'andalıkta bir şeyler yapmamak ve var olma modunda kalmayı öğrenmek; bireysel vakit nasıl ayrılır, nasıl sakin kalınır, nasıl yavaşlanır, kendini kabul nasıl olur; bir andan diğer ana geçerken akıldan geçenleri gözlemlemeyi öğrenmek ve bu gözlem sırasında düşünce yakalamamayı çalışmayı öğrenmek; eski sorunlara yeni bakış açısıyla bakma konusunda izin vermeyi öğrenmek amaçlanır. Bu öğrenme şekli var olma anlarında kalmayı, farkındalık arttırmayı ve öğrenmeyi beraberinde getirir Başka bir deyişle bireyin geçmiş yaşantılarıyla oluşan deneyimlerinin arkasına sığınmadan yeni yaşantılara açık olmasını sağlar (Kabat-Zinn, 2021).

2.2 Öz Şefkat

İnsanların, hayatları boyunca kaçınılmaz olarak karşılaştıkları acılara, zorluklara sıkıntılara, hastalıklar, yaşlılık ve ölüme ya da duygusal ve psikolojik çöküşlerin sardığı yaralara verilen yanıtlar şefkat olarak tanımlanabilir. Bireyin şahit olduğu içsel ve çevresel acılara olan açıklığa karşın acıları azalmak için oluşturduğu motivasyondur. Aynı zamanda olumsuz yaşantılara karşı iyileşme ve özgürleşme gücünü de içinde barındıran bir kavramdır. Sanskrit dilinde şefkat, acıyı hafifletmek için bir eylemde bulunmak olarak anlamlandırılır. Şefkat; başkalarının acısına dair farkındalığa sahip olmak, önemsemek, bu acıdan ve ıstıraptan soyutlanmamayı ve sakınmamayı, başkalarının ortaya çıkan ıstıraplarını hafifletme isteği içermektedir. Acıyı kabul ederek; acıya rağmen değil, acı ile birlikte de hareket edebilmektir (Atalay,2021).

Öz şefkat ise, kişinin ızdırap, acı, yetersizlik ve başarısızlık duyguları yaşadığı zor zamanlarda kendine karşı nazik ve sevecen olması, olumsuz duygularının farkında olarak bu duyguları kabul etmesi ve yaşanabilecek her türden zorlayıcı yaşantıların insan olmakla ilgili olduğunu bilmesi olarak tanımlanabilir. Kişinin kendi acısına karşı şeffaf olması ve bu durumdan duygusal olarak etkilenmesi, kaçınmaması ve bağını koparmaması; yaşadığı acıyı yatıştırma isteği üretmesi ve kendisini şefkatle iyileştirmesi öz şefkattir (Neff, 2003).

2.3 Psikolojik İyi Oluş

Kişinin bireysel yeteneklerinin farkında olması, hayatında oluşan kaygının üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve yararlı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” psikolojik iyi oluş olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda yaşamı işlevsel olarak idame ettirebilmesidir. Diener (1984) psikolojik iyi oluş kavramını, “hedonik iyi oluş” ve “eudaimonik iyi oluş” olmak üzere iki şekilde ele almaktadır. Hedonik iyi oluşu, öznel iyi oluş olarak da adlandırılmakta ve kişinin olumlu duyguları sıklıkla, olumsuz duyguları daha seyrek yaşaması ve hayattan yüksek doyum sağlaması olarak tanımlar. Eudaimonik iyi oluş ise “özkabul, özerklik, çevresel hâkimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amaçları ve bireysel gelişim” kavramlarını içerir ve olumlu psikolojik işlevselliğe vurgu yapar (Ryff 1989). Psikolojik iyilik halini oluşturan bu bileşenler, kişinin kendisi ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeler yapmasını (özkabul), kendi yaşamını ve geleceğini kendisinin belirleyebilmesini (özerklik), kişinin yaşamını ve çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesini (çevresel hâkimiyet), diğer insanlarla kaliteli ilişkiler kurmasını (diğerleriyle olumlu ilişkiler), kişinin yaşamının anlamlı ve amacı olduğuna ilişkin inancını (yaşam amaçları) ve bir birey olarak sürekli gelişme ve büyüme hissine sahip olmasını (bireysel gelişim) içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

2.4 Kültüre Duyarlı Mindfulness

Fark’andalık, kökenleri Doğu kültürüne dayanan ve uygulamaları süregelen Budist meditasyon pratiklerden alan bir yaklaşımdır. Budizm’in aşamaları bulunmakla birlikte meditasyonun iki temel türü Vipassana (içgörü) ve Samatha (konsantrasyon ve sükûnet)’dir (Ögel, 2015). Bu aşamalarda da uygulamaların bir ibadet pratiğinden ziyade, evrensel olarak kullanılacak sekülerliği vurguladığını düşündürmektedir

Literatür çalışmaları incelendiğinde Fark’andalık araştırmalarının eğitim alanında çoğunlukla Avrupa ve ABD’de de yer aldığı görülmesine karşın son yıllarda Türkiye’de de farklı örneklerle sınanarak, bulguların uygulama yapılan gruplarda pozitif değişimler gösterdiği gözlemlenmiştir. Bu araştırmalara dayanarak

kültüre duyarlılığın artırılması ve sarmal düzende çalışmaların devam ettirilmesinin alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Halihazırda yapılandırılmış içeriğinde bulunan meditasyon ve yoganın Türk kültürüne düzenlenmeden uygulanmasının mümkün olmadığı fark edilmiş, uygulamaların klonlanması yerine kültüre uyarlanmasının gerekliliği vurgulanmıştır (Kral ve Uzun, 2021).

Mirdal (2010), Mevlana Celalettin Rumi öğretileri ve Mindfulness yaklaşımlarını ortaya koyduğu bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmadaki amacını, “Farkındalık temelli terapilerin ve Mevlana'nın dini felsefesinin ortak noktalarını vurgulayarak, Mevlana'nın evrenine dayalı kavramları, görüntüleri ve metaforları tanıtmak; kültürlerarası klinikte, özellikle Müslüman geçmişe sahip danışanlarla karşılaşmalarda, Budizm’de ilham alan uygulamalara anlamlı bir alternatif oluşturabilmesi” olarak açıklamıştır. Mirdal (2010)’a göre, Psikolojide Budizm ve Taoizm’e duyulan hayranlık yeni değildir, ancak bunların bilimsel olarak yönlendirilen terapötik yöntemlerle kombinasyonları nispeten yenidir. Bununla birlikte, felsefedeki benzerliklere ve dünya çapındaki Müslüman topluluklar arasında artan bir ruh sağlığı desteği ihtiyacına rağmen, İslami düşünce ve mistisizm de bu gelişme mevcut olmamıştır. Fark’andalık ve kültürel açıdan duyarlı şifa yöntemleri açısından farklı bir ilham kaynağı olarak tasavvufi öğretilerin umut verici olduğunu belirtmiştir.

Bir diğer çalışmada Sophia Rose Arjana tarafından 2020 yılında yayınlanan “Buying Buddha, Selling Rumi: Orientalism and the Mystical Marketplace” isimli kitaptır. Bu eserde, Mücevherattan meditasyon yastıklarına, turist inziva yerlerine kadar, dini gelenekler - özellikle Doğu'nunkiler - daha önce hiç olmadığı kadar metalaştırıldığı, taklit edilerek “yeni çağ” veya “ruhsal” olarak yeniden meraklandırılan bu eserler, modern dünyadaki ıstıraplara bir yanıt olarak laik Batılılara pazarlanarak, “mistik” ve “egzotik” Doğu, aydınlanma ve iç barışa giden bir yol vaat ettiği belirtiliyor. Türkçe “*Buda Alıp, Mevlana Satmak: Oryantalizm ve Mistik Pazaryeri*” olarak isimlendirilen kitapta, yer yer eleştirel bir bakış açısı ile İslamiyet, Budizm ve Hinduizm’in bugün Batı’da sahiplenilmesini ve öğretilerinin pazarlanmasını, mistisizm ve oryantalizmin dini pazardaki rolünü ve dinin metalaştırılmasının insanların hayatlarını nasıl etkilediğini incelemektedir.

Etkili psikoterapilerin tamamı, danışanların kültürel altyapılarına duyarlı olmasını gerekli kılar. Özellikle, danışanların inançlarına yabancı geleneklerden

uyarlanan uygulamalarla onlara tanıtırken geçerli olabilmektedir. Bilimsel ve seküler gerçekleri temel alan danışanlar için bu uygulamaları kullanmak daha rahattır. Günümüzde batılı kaynaklar tarafından yapılan araştırmalar sonucunda klinik ve nörobiyolojik bulguların olması, Budizm temelli olmasından rahatsız olan danışanlar için Williams, Segal ve Teasdale (1995) tarafından yapılan bilimsel çalışmalar kanıt olarak paylaşılabilir. Zira bu yazarlar uygulamaları, depresyon tedavisinde önemli bir paydaşı olduğuna dair ilk yayınlarında “dikkatin kontrollü eğitimi” olarak tanımlamışlardır (Uzun, 2021). Ancak kişiler, Budizm’den geldiği varsayımını göz ardı etseler de farklı kültürden ve hatta dini inanıştan gelen bu egzersizlerin uygulanması, bedensel ve fiziki yapıya uygunluğu, çevresel koşullarda önemli bir etken olarak ortaya çıkar. Bu bağlamda insanlar için yararlı olduğđ düşünölen bu uygulamaların uygulanacağı bireylerin kültürel unsurların karşılığı bulunması veya bu doğrultuda revizesi daha gerçekçi uygulama alanı sunacak ve şifa vesilesi olacağı düşünölmektedir.

2.5 Anadolu Düşünürlerinin Eserleri ve Öğretileri ile Fark’andalık İlişkinin İncelenmesi

Günümüzde ön Asya'nın bir parçası olarak Türkiye'nin Asya kıtasında bulunan toprakları olarak tanımlanan Anadolu asırlarca birçok medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Günümüze değin birçok âlim, düşünür, mutasavvıf bu topraklarda yaşamış, yaşadıkları zaman zarfında öğretileri ile insanlara yararlı olmuş, sosyal yaşama katkı sunmuş, toplumsal birlik ve beraberliği güçlendirmiş, bireylerin ruh ve bedenlerine şifa olabilecek uygulamalar yapmışlardır. Literatür incelendiğinde birçok ilim alanının gelişmesine sundukları katkıya rastlanmaktadır. Bu araştırmada ise psikoloji alanına katkı sunan uygulamalarını fark’andalık perspektifinde inceleyip en çok benzerlik olduğđ düşünölen; Mevlana Celalettin Rumi, Yunus Emre, Hacı Bektaş- 1 Veli, Hacı Bayram Veli, Niyazi Mısri, Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin düşünceleri ve eserleri ile ilişkilendirilmiştir. Bu düşünürlerin öğretilerinde; “yarguların farkında olma, sabır, başlangıç zihni, güven, kabul, çabalamama, serbest bırakma, mesafe koyma, anda olma” kavramları ile karşılaşılmakla birlikte “sosyal dayanışma, toplumsal barış, yardımlaşma, sağlıklı insan ilişkileri, çevreye dair

farkındalık” gibi kavramlarla da karşılaşılmıştır. Fark’andalık yaklaşımından farklı olarak bu kavramların kültüre duyarlı boyutu oluşturduğu düşünülmektedir.

2.5.1 Mevlana Celalettin Rumi’nin fikirleri ile Fark’andalık ilişkisi.

Mevlana Celalettin Rumi, 13. yüzyılda Anadolu’ da yaşamış şair, fâkih, âlim, ilahiyatçı ve sûfi mutasavvıftır. Yaşadığı dönemde içinde bulunduğu toplumun hali haraptı. Halk yoksulluk, acı, umutsuzluk, çaresizlik başta olmak üzere birçok dertten muzdaripti. Yaşadıkları maddi ve manevi kayıpların yasını tutan, olabilecek her türlü saldırıyı endişe içinde bekleyen geçmiş ve gelecek kaygısı arasında sıkışmışlardı. Rumi ve çağdaşı âlimlerin öğretileri, desteği, birliktelik inancının yaygınlaşması ile halk ayağa kalkmış, acılar hafiflemiş, umut filizleri yeniden yeşermişti. Rumi bu dönemde tabiri caizse Anadolu’nun kavşak noktasında olan Konya’da yaşamış ve dergâhını kurmuş burada yaşayan insanlara katkı sunmakla kalmamış buradan geçen birçok âlimi etkilemiş ve onlardan etkilenmiştir. Çağdaşı ve yaşadığı çağlar sonrası birçok insanı etkileyen, öğretileri kendi toplumu için kadim bir kültüre dönüşürken bir yandan evrensel bir yankı bulmuştur. Oluşturulan bu felsefi inancın günümüzde de geçerliğini koruduğu fark edilmiştir Rumi’nin öğretileri, “kalp terbiyesine yön verdiği gibi, şiir ve musiki başta olmak üzere güzel sanatlara kabiliyeti olanlara imkân hazırlamış, felsefe ve tefekkür dünyasına ışık tutmuş, yön ve ruh vermiştir” (Kara, 2006) . Böylelikle, sevgi, hoşgörü ve barışın sembolü olmuştur.

Doğumunun 800. yıldönümünde UNESCO (2007) tarafından "Hoşgörüyü, akli ve sevgiyle bilgiye ulaşmayı savunan İslam'ın seçkin bir filozofu ve tasavvufi şairi" olarak nitelendirilmiştir. İslam'la olan mistik ilişkisi, Türkiye sınırlarının çok ötesinde İslam Kültürü’ne iz bırakan eserler üretmiştir. Tasavvuf, İslam’ın iç yüzü veya mistik tarafı olarak tarif edilir (Demirci, 2015) . Mevlevilik ise İslam inanisinde en çok bilinen Tasavvuf tarikatı olduğu düşünülür. Mevlevîlik, Mevlana’nın fikirleri ve tasavvuf düşüncesine dair, vefatından sonra oğlu Sultan Veled öncülüğünde gelişen tarikattır (Köse, 2012). Mevlevî ibadet şekillerinden biri de Sema adı verilen müzik ve raks törenleridir. Sema “Sembolik olarak, kâinatın oluşumunu, insanın âlemde dirilişini, Yüce Yaratıcı ’ya olan aşk ile harekete geçişini ve kulluğunu idrak edip *İnsan- ı Kâmil*’e doğru yönelişi” temsil eder. Sema eden dervişlere ise “Semazen” denilmektedir. Dervişler kollarını açarak, sağ eli göğe, sol eli yeryüzüne dönerek "Allah'tan aldıklarını İnsana dağıtırlar" (TRT Haber, 2021). *Sema* kelime

olarak “duymak” ve “dinlemek” anlamlarına gelmektedir. Bütün varlığıyla kainatı dinlemek, bulunduğu anda var olan her şeye bütüncül bir şekilde odaklanmayı tasvir eder.

Mevlânâ eserlerinde, vakit kavramına sıkça başvurarak kişi için önemini vurgulamıştır. Tasavvuf anlayışına göre, zaman (—el-Vaktl), bir fizikî veya ontolojik olgudan ziyade psikolojik bir gerçekliktir (Uludağ, 2005). *Mevlana'nın “Biz, gemilere benziyoruz. Aydın denizin içindeyiz de gözlerimiz görmüyor, birbirimize çarpıp duruyoruz. Ey ten gemisine binmiş, uykuya dalmış adam, denizi gördün ama asıl denizin denizine bak!”* Sözlerinin bu gerçekliğe dikkat çektiği düşünülmektedir.

Sufilere göre vakit, kişinin şimdiki zaman içerisinde bulunduğu hal, devamlı değişime uğrayan bilinci ile duygularına odaklanması olarak tanımlanır. Bu tanım ile insanın vaktinin kendisine hâkim olan bir şey olduğunu kastederek, geçmiş ve gelecek ile değil, daima şimdiki zamanla ilgilendiğini belirtmektedirler (Kaşani, 2004). Mesnevide “O kerem sahibi aya pencereni kapatırsan o ulu nurdan elbette nasibin olmaz” sözleri anın farkında olmanın önemine örnek verilebilir.

Kuşeyrî, sufîyi “vaktin oğlu” diye tanımlamıştır. Bu tanımında, sufinin her vakitte içinde o vakitte işlenmesi en hayırlı olan şeyle derhal meşgul olur, o vakit içerisinde kendisinden istenen veya beklenen görevi yerine getirir, anlamını kastetmiştir. Mevlânâ da benzer ifadelerle tasvir ederek diğer mutasavvıflar gibi, “vakit” kelimesiyle insan üzerinde baskın olan hali vurgulamıştır. Bu durumda vakit, hâl ile aynı anlama gelerek, içinde bulunulan an’daki hale, dolayısıyla şimdiki zamana tekabül etmektedir (Uludağ, 2005).

Çeşitli psikolojik, somatik ve kişilerarası sorunların tedavisinde fark’andalık ile ilgili yöntemlerin kullanımı son yıllarda çarpıcı bir şekilde artmıştır. Hemen hemen tüm farkındalık temelli terapiler, çeşitli bilişsel ve/veya davranışsal tekniklere ek olarak meditasyon uygulamasını içerir. İşte bu bağlamda tasavvuf ve özellikle Mevlana'nın öğretileri, hem bilinç araştırmaları hem de kültürel açıdan duyarlı şifa yöntemleri açısından umut verici görünmektedir. Farkındalık temelli terapilerin ve Mevlana'nın dini felsefesinin ortak noktaları olduğu düşünülmektedir. Yaşadıklarımızı kabul etmek ve zorluklar karşısında yılmamak Mevlana için bir cesaret işi ve iç görü kazanma yollarındandır. Bu, hislerimizi bilinçli olarak deneyimlemekten kaçındığımızda, gerçekliğin görüşten saklı kalan kısmına ilişkin iç

görüden uzaklaşmakta benliğimize yabancılaşmaktayız (Mirdal, 2010). Benliğimize yaklaşma yollarından biri olan Mindfulness da temelini kadim bir inanıştan alan terapi yöntemi olduğundan Mevlevilik ile benzer bir çok noktası göze çarpmaktadır.

Fark'andalık, bireyin bakış açısını değiştirmek, ana odaklanmak, yeni anlama ve bilme yollarını aramak, böylelikle kişinin durumunu yeniden yorumlamasına ve farklı başa çıkma stratejisi geliştirmelerine yol açar. Bu bağlamda Mevlana'nın *"Denizi gören göz başka köpüğü gören göz başkadır. Köpüğü bırak da denizin gözüyle bak sen! Köpükler gece gündüz denizden meydana gelir, onları deniz harekete geçirir. Fakat ne şaşılacak şey ki, sen köpüğü görüyorsun da denizi görmüyorsun!"* sözlerini değerlendirdiğimizde kişinin bütüncül bir perspektiften bakabilmesi ve içine yönelmesinin fark'andalık yaklaşımı taşıdığına şahit oluyoruz.

Fark'andalık eğitimleri tıpkı Tasavvuf âlimleri gibi, kişileri nefes farkındalığını deneyimlemeye yönlendirir. İçsel huzura kavuşmak için; Nefes alma, iç görü ve öz düzenleme kazanma, beden ve zihin arasında bir bağlantının öneminden bahsederler. Bireyin şimdiki ana odaklanarak, içerisinde bulunduğu anı yargılamadan, eleştirmeden, olumlu veya olumsuz yorumda bulunmadan, sadece olduğu hali ile kabul etmesi ve berrak bir bilinçle bakmasının önemi vurgulanır.

Bu bağlamda, Mevlana'nın psikoterapiye yönelik profesyonel farkındalık temelli yaklaşımlarla birleştirilmiş uygulamaları olarak; yeniden çerçeveleme, yaşam sorunlarına yeni bir bakış açısı; kötü alışkanlıkları unutmak ve stres, kayıp ve kederle başa çıkmanın daha yapıcı yollarını öğrenmek için yeni başetme yolları sağlayarak; iyi bir yaşamı neyin oluşturduğuna dair bir mite veya teoriye dayalı ritüeller sunarlar. Böylece sağlığı ve esenliği geri getireceğine dair inanç ve umut verirler (Mirdal, 2010).

"Cömertlik ve yardım etmede akarsu gibi ol.

Şefkat ve merhamette güneş gibi ol.

Başkalarının kusurunu örtmede gece gibi ol.

Hiddet ve asabiyette ölü gibi ol.

Tevazu ve alçak gönüllülükte toprak gibi ol.

Hoşgörülükte deniz gibi ol.

Ya olduğun gibi görün, ya görüdüğün gibi ol."

Rumi'nin bu yedi öğüdünde olduğu gibi; paylaşma, şefkat, yargılamamak, hoşgörülülük ve kapsayıcı olmak, kendine dair farkındalığının olması ve bu doğrultuda hareket etmenin önemini vurgulamıştır. Söz konusu kavramlar fark'andalık felsefesinde de karşımıza çıkmaktadır.

Mevlevî Âlimler rehberliğinde, güzel sanatların yardımıyla eğitim ve öğretime tabi tutulan dervişler ahlakî yücelikler kazanmanın peşinde olmuşlardır. Bu eğitim sürecinin akabinde, cimri olanlar cömert olmakta, hiddet ehli olanlar hikmete, kibirli olanlar mütevazî, şiddet ehli olanlar merhamete ulaşmakta, düşmanlıklar muhabbete, kabalık nezâkete, kötülük iyiliğe dönüşmektedir. Mevlevî eğitim sürecinde kendini tanıyanlar zamanla kendiyile barışık hale gelmekte, böyle bir ruh zenginliğine kavuşanlar ise bunun "zekât"ını insanoğluna aşk ve şevkle hizmet ederek ödemektedirler. Rumi'nin öğretileri, kalbî terbiyeye yön verdiği gibi, şiir ve musiki başta olmak üzere güzel sanatlar alanlarında kabiliyeti olan kişilere imkân hazırlamış, felsefe ve tefekkür dünyasına ışık tutmuş, yön ve ruh vermiştir (Kara, 2006).

Fark'andalık terapisinin yanı sıra Mevlana'nın öğretilerinin hedeflerinden biri, "taşlaşmış", "çarpık" veya "gerçekçi olmayan" düşünme biçimleri gibi arka planda kalan ve zihni işgal eden fikirleri de belirlemek ve değiştirmek böylelikle duygu ve davranışların olumlu etkilenmesidir. Mevlana'nın felsefesinde dervişin görevi huzur ve sevgiyle hareket etmektir: Hayata hem kendi benliğimizin merceğinden hem de ötekinin gözünden bakmaktır. Mevlana için gerçek kutsal savaş, "nefs" ile kendi ebedi savaşımızdır: sahte benliğimizle olan mücadelemizdir (Reinhertz 2001; akt., Mirdal, 2010).

Mevlana bedeni, ruh üzerine giydirilmiş bir elbise gibi tasavvur eder. O, "ruh ve beden arasındaki ilişkiyi, ruh'un beden üzerinde etkili olması" şekilde yorumlamaktadır, "Zirâ rûh adetâ bir karınca gibidir; beden ise buğday tanesi gibidir. Karınca yani ruhu devamlı olarak buğday tânesini yani bedeni sürüklemektedir." Fark'andalık egzersizlerinde olduğu gibi ruh ve beden uyumuna dikkat çektiği düşünülmektedir.

Kabul, düşünce ve duyguları değiştirmeye çalışmadan kabul etmeyi içerir. Düşüncelerin içine girmeden veya onları değiştirmeden gözlemlemek gibi ayırıştırma teknikleri ile geliştirilir. Bu tür tekniklerin, diğer etkilerinin yanı sıra, katılımcıların "niyetler" gelişim ve değişimin temeli olarak kabul edilmektedir. Kabul, taahhüt ve

yeminler Mevlana'nın öğretilerinde farkındalık biçimlerinde önemli bir rol oynar (Mirdal, 2010). Var olan potansiyeli gerçekçi bir şekilde kabul edip geliştirmeye çalışmayı Mesnevi'de “*Peygamberler dediler ki: "Evet, Allah, çekinip kurtulmaya imkân bulunmayan sıfatlar yaratmıştır. Fakat arizi sıfatlar da yarattı ki onları terk etmek mümkündür; herkesin nefretini kazanan kişi, o sıfatları terk eder, huylarından vazgeçerse herkesin sevgisini kazanır, herkes ondan razı olur. Taşa altın ol demek beyhudedir ama bakıra altın ol dersin yeri var; bakır, pekâlâ altın olabilir. Kuma toprak ol dersin acizdir, toprak olamaz. Fakat toprağa balçık ol desen bu söz yerindedir, toprak, balçık olabilir (Mevlana, 1988)*” şeklinde tanımlamıştır.

Yaşanılan durumlar karşısında veya diğer insanlara karşı berrak bir pencereden bakabilmek, bireyin olumlu ve olumsuz yargılarla da eşit uzaklıkta olabilmesi iki öğretilerde de önemlidir. Rumi “*İyiyle kötü arasında bir yer var gel orada buluşalım*” sözü ile yargısız olmaya vurgu yaptığı düşünülmektedir.

Fark'andalıkta olduğu gibi Geleneksel Tasavvuf da yürüyüş uygulamaları da teşvik edilir, çünkü bunlar bir kişinin çeşitli durumlarını ayırt etme yeteneğini geliştirir. Farkında olup ve anda onları kontrol ederek yürümenin önemi vurgulanmaktadır. Yürümek günlük hayatta kullanılan bir hareket olduğundan, bu Sufi geleneğindeki yürüyüş meditasyonları, görünüşte ilahi olan ile görünüşte sıradan olan arasındaki boşluğu doldurur (Mirdal, 2010).

Öleceği vakini bir kavuşma anı addederek “Şeb-i Arûs” yani “Düğün Gecesi” adını vermiştir Mevlana Celalettin Rumi. Dünyaya geldikten sonra insanoğlu için korkuyla bakılan, belki hep istenmeyen, kaçılan bilinmez an'ı böyle tarif ederek bu durumun korkutucu boyutunun hem onu ele geçirmesini engellemiş hem de hüsn'ü zan da bulunarak kendi için çok güzel bir “an” olarak tasvir etmiştir. Ölüm de olsa o an'ı yaşamayı an'ın farkında olmayı, geçmiş için “âh” etmeden içinde bulunacağı durumu anlamlı kılmıştır.

Fark'andalıkta önemli bir yer tutan başlangıç ruhu felsefesine “Yeniliğe Doğru” şiirinin örtüştüğü gözlenir.

*“Her gün bir yerden göçmek ne iyi
Her gün bir yere konmak ne güzel
Bulanmadan donmadan akmak ne hoş
Dünle beraber gitti cancağızım
Ne kadar söz varsa düne ait*

2.5.2 Yunus Emre'nin fikirleri ile Fark'andalık ilişkisi. Yunus Emre, 13. ve 14. yüzyıllarda Anadolu' da yaşamış tasavvuf ve halk şairi, Türkçe şiirin öncüsü mutasavvıftır. 13. Yüzyılda, Anadolu'da Oğuz Türklerinin konuşup yazdığı yazı dilinin en önemli ve etkili temsilcilerindendir (Tatcı, 1990). Birleşmiş milletlerin kültür kuruluşu olan UNESCO; doğumunun 750. yılı olan 1991 yılını tüm dünyada “Yunus Emre Sevgi Yılı”, vefatının 700. yılı olan 2021 yılında ise, "Yunus Emre Anma ve Kutlama Yılı" ilan etti. Aynı yıl Türkiye Cumhuriyet Cumhurbaşkanlığı Genelgesi ile 2021 yılı "Yunus Emre ve Türkçe Yılı" olarak kutlanmıştır.

Halkın günlük yaşamda kullandığı, annesinden öğrendiği Türkçe'ye mana katarak sevgi ve hakikat dili haline getirdi. “Dil hikmetin yoludur” diyerek, eserleri ve öğretileri insanlara anlayacakları, tefekkür edip, yaşamlarına tatbik edebilecekleri şekilde ulaştı, halk arasında yayıldı. Söyledikleri içeriden derlediği eşi benzeri olmayan kıymetli madenler gibiydi; taklit değildi, özünden derlediği gerçeklerdi. İnsanların da tahkike dönmeleri gerektiği, ilimden irfana; sûretten manaya geçmelerini istiyordu (Tatcı, 2021).

Yunus'un yaşamının temelinde sevgi vardı, aşk ve muhabbet vardı. Gönüllere girip gönüller yapmak için uğraşıyordu. Yaşadığı çağın çok daha ötesine seslendiğinin farkında olup o bu sorumluluk ile davranıyordu. “Adem alem içinde, alemde adem içinde” diyerek insana büyük değer veriyor, sevginin tanımını yapıyor, yüceltiyor ve yüksek idealler için kullanıyordu. Aynı zaman da sevginin insanın içinde olduğunu, araması gereken yerin de yine kendi kalbi olduğunu söylüyordu. İnsanlara kendilerini sorgulamalarını, içsel muhasebe yapmalarını vicdanlarına kulak vermeleri gerektiğini öğütüyordu (Aygül, 2017). Yunus Emre felsefesinde, insanı yeniden inşa etmek, zamanı ana getirmek; insanlığın fikirlerini, hayallerini ve rüyalarını geliştirmek, insanlığı düştüğü yerden alıp kaldırmak, onu hakka ve hakikate hazırlamak amacıyla insanı şimdiki ana davet ederek, vaktin çocuğu olma konusunda uyarıp; “dem bu demdir”, demektedir (Tatcı, 2021). Bu görüşlerinin farkandalık felsefesi ile örtüştüğü düşünülmektedir.

Risaletü'n Nushiyye eserinde “*Bütün sevgilerin tadını önce göz alır. Ondan sonra sevgi, gönülde yetişir. Gözü görmeyen insanın sevgisi yoktur. Gözü olan (gören insan) ise sevgiyle doludur.*” ve “*Sen bu ayın kaçıdır diye sorar iken; ömrün*

yavaş yavaş geçmektedir.” sözlerinde anın farkında olmayı, kendilerine dair farkındalık geliştirmeyi ve bu farkındalık bilinciyle yaşamayı vurguladığına inanılır.

Yunus Emre, Risaletü'n Nushiyye'de “En büyüğü gönül dünyasıdır. Eğer sen kendini izlersen (kendine dönersen) onu bulursun” öğüdü ile insanın kendine yönelmesini, özünü keşfetmesini, Divan'ındaki “Görmez misin sen arıyı her bir çiçekten bal eder. Sinek ile pervanenin yuvasında bal olmaya.” dizelerinde ise her canlının fitratının kendine özgü oldu olduğu bunu fark etmenin önemini vurguladığı düşünülmektedir.

*“Koğıl ölüm endişesin, Aşıklar ölmez bâkidir
Ölüm âşıkın nesidir cun nur-u ilahidir
Ölümden ne korkarsın çünkü hakka yararsın
Bil ki ebedi varsın, ölmek fasid işidir.”*

Yunus Emre, insanlar için korkutucu gelen ve bir son gibi gözüken “ölüm” kavramına da olumlu bir pencereden bakabilmeyi, insanlara da bu nazarla bakabilmeyi öğütlediğini düşündürmüştür. Yaşadığı dönemde halkın ölüm tehlikesi altında yaşadığı düşünüldüğünde “ölüm “ kavramını yeniden yapılandırabilmeyi ve yaşamlarındaki stres unsurlarını azaltmalarını desteklediği düşünülmektedir.

Fark'andalık; yaşantılarımızı sınıflandırma ve yargılama alışkanlığından kaynaklanan otomatik tepkilerimizi fark edip yargılardan uzak ve daha aydınlık bir görünüme sahip olmak amaçlanır. Yunus Emre'nin düşüncesinde de yargısız bakabilmek önemlidir tıpkı "Cümle yaratılmışa bir göz ile bakmayan, halka müderris olsa hakikatte asidir ” dizelerinde olduğu gibi.

Fark'andalık temelinde bireysel bir yolculuk süreci olsa da diğer insanlarla etkileşimi bireysel fayda üzerine olduğu düşünülmektedir. Ancak Yunus Emre bu bağlamda sosyal ilginin, toplumsal barışa katkı sunmanın, yardımseverliğin ve aslında tek tek bireylerin sonra ta toplumun topyekün iyi olmasını amaçladığına inanılır. Bu bağlamda fark'andalığın kültüre duyarlı boyutunu oluşturduğu düşündürür. Kendi yolculuğuna devam ederken, diğer insanlara karşılıksız yardım etmeyi, ihtiyaçlarını gidermeyi, ilim öğrenmelerine yardımcı olmaları aslında hem topluma hem de bireye yatırım yaptıklarının göstergesidir.

Yunus yaşama umutla bakabilme, olumsuz şartlara rağmen olumlu durumları bulabilme çevresindeki insanlara da bunu aşılabilirdiği ve olumlu duyguların yüklendiği ümitlerin hep diri bir toplumun gelişebileceği öğütlemiştir.

*“Bir dem sanasın kış gibi şol zemheri olmuş gibi
Bir dem beşaretten (mutluluk, müjde) doğar hoş bağ ile bostan olur
Bir dem dev olur ya peri viraneler olur yeri
Bir dem uçar Belkıs ile sultan-ı ins ü can olur.”*

*“Maharet güzeli görebilmektir
Sevmenin sırrına erebilmektir.”*

Yunus Emre, canlılara karşı alçakgönüllü olmayı kibirlenmemeyi öğütlemiştir. İnsanların birlikte yaşayabilmesinde tevazunun öneminden, elindekilere tama edenlerin mutlu olacağından bahsetmiştir. Bu bağlamda mindfulness eğitmenlerinin yaşam stili ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Risaletü'n Nushiyye'de “Kibir ve heves (açgözlülük), seni daha ne kadar mahvedecek? Bu ölüm ejderhası, bir gün seni de yutacak” ve “Alçak gönüllü olan kişi, saadete kavuştu. Ona erenler, uzun yaşadılar (Ölümsüzlüğe kavuştular)” öğütleri örnek verilebilir.

*“Bir avuç toprak, birazda suyum ben
Neyimle övüneyim, işte buyum ben”*

*“Dervişlik dedikleri hırka ile taç değil
Gönlün derviş eyleyen hırkaya muhtaç değil”*

Yunus Emre şiirlerinde marîfet üzerinde dururken kıymeti dolayısıyla onu bir cevhere benzetir. Bu cevher can ve baş kıyılarak elde edilmiştir. Zâhiri temizlemekle gönül mülkü temiz olmaz. Yunus şöyle der (Tatçı, 1990):

*“Bu ummanda delim dürlü güher vardur ele girmez
Bâhâsuz inci bulunmaz câna başa kıyan gelsün
Suret nakşın gidermekle gönül mülki temiz olmaz*

Akar rahmet suyu çağlar gönül kirin yuyan gelsün! “

İnsanın yaşam yolculuğunda aşk, sevgi, bilgi ve ilmin önemli olduğu, “gelin tanış olalım” diyerek insanların birlikte sosyal anlamda birbirlerinin gelişimine katkı sunacağına olan inancı, kendini gerçekleştirme yolculuğunda kendine ve başkalarına dair farkındalığının olması ve bu doğrultuda hareket etmenin önemli olduğunu vurgulamıştır.

2.5.3 Hacı Bektaş- ı Veli'nin Fikirleri ile Fark'andalık İlişkisi. Hz. Muhammedin soyundan, Hz. Ali neylinden gelen bir seyyit olarak tanınan Hacı Bektaş-ı Veli' nin tam ismi Seyyid Muhammed İbn-i Musa-yı Sani'dir. Bektaş sözcüğü de Hünkar sözcüğü de lakabıdır, Hacı ünvanı ise Hac ibadetini yaptığı için kullanılmaktadır (Coşan, 1995). 13. Yüzyılda Anadolu'da yaşayan Hacı Bektaş Veli, vefatının 750.yılı olması sebebiyle 2021 Şubat ayında UNESCO tarafından Hacı Beştaş-ı Veli yılı olarak ilan edilmiş, yine aynı yıl Türkiye Cumhuriyet Cumhurbaşkanlığı Genelgesi ile 2021 yılı Hacı Bektaş-ı Veli'yi tanıma ve tanıtma adına ulusal ve uluslararası çeşitli organizasyonlar yapılmıştır.

Çağdaşı olan Yunus Emre, Mevlana ile bir araya geldikleri, birbirlerini etkiledikleri ve etkilendikleri düşünülmektedir. Aynı ekolün insanları olup, benzer değerleri ve fikirleri savundular. Mevlana Celaleddin-i Rumi inandığı fikirleri Farsça yazıyor, aşk konularını bu dilde ifade ediyordu, Hacı Bektas-ı Veli mansur ifade ediyor, Yunus Emre ise Türkçe ifade ediyordu. Ama eserlerinin içeriği aynıydı (Coşan, 1995). Yaşadıkları dönemde, buldukları coğrafyada insanlara anlayabilecekleri şekilde söylemlerinin çeşitli olduğunu görmekteyiz. Bu dönemde birçok zorluğa maruz kalan insanların psikolojik iyilik halini güçlendirmeye çalıştıkları, umut aşıladıkları düşünülmektedir.

Türk ve İslam Tarihi açısından bakıldığında en karanlık dönemlerinden biri olarak kabul edilen 13. yüzyıl, istikrarsız ortamın oluşmasına sebebiyet veren başta Moğollar olmak üzere, çeşitli dini ve etnik grupların istilasının baş gösterdiği bir süreçtir. Bu istilasından kaçan Türkistan ve Horasan'daki pek çok şair, sanatkâr, âlim ve bilgin Anadolu'ya gelerek, bu coğrafyanın Türkleşmesine ve İslamlaşmasına büyük katkıda bulunmuştur. Halkın siyasi ve iktisadi buhranlardan bunaldığı bir

dönemde Anadolu'ya gelen, Hoca Ahmet Yesevi'nin çizgisini takip eden Hacı Bektaş Veli gibi mutasavvıflar Türk toplumuna ve diğer halklara umut aşılayarak bölgede maneviyatı geliştiren eğitimlerin gelişmesine, dirlik ve birliğin sağlanmasına çaba sarf etmiştir. Orta Asya'dan gelen Türk boyları ve âlimlerin çoğunluğu, bölgelerinde yaygın olan Hanefilik ve Maturidiliğin dışında göç esnasında güzergâhları üzerinde rastladıkları çeşitli felsefi ve dini inanç ile mezheplerden de etkilendikleri için mezhep taassubundan uzak bir din anlayışı benimsemişlerdir (Balcıoğlu, 2019).

Hacı Bektaş Velî ilmi, irfanı, kişiliği ve hoşgörülü yaklaşımı ile Sulucakarahöyük'te kısa sürede pek çok insana ulaşabilmiş, onları dost edinmiş, ona düşmanlık besleyenlerin dahi takdirini kazanmıştır. Etrafında toplanan insanların sevgisi önce Sulucakarahöyük'ü aşmış, daha sonra da Anadolu sınırlarından taşarak Rumeli ve Balkanlar'a ulaşmıştır. İman bütünlüğü, ibadet üstünlüğü, ahlak olgunluğu, ilim-irfan, birlik-beraberlik, kardeşlik, saygı, sevgi ve hoşgörü gibi konularda verdiği mesajlarla hem geçmişe hem de günümüze de ışık tutmuştur. Verdiği mesajların geleceğe de ışık tutacak açıklamalar olup, günümüze kadar güncelliğini korumuş, halen de korumakta ve sonraki yüzyıllarda da insanlığa seslenebileceğine inanılmaktadır (Yavuzer, 2013). Bu öğretilerin bireyin kendi yolculuğu ile birlikte, çevresindekileri de etkilemesi, onların kendi bireysel yolculuklarına ışık tutması öğretiler benzer olsa da kültürel olarak yaklaşımın farklılaştığına göstergedir.

Fark'andalık uygulamalarında sıklıkla kullanılan İyi Kurt-Kötü Kurt Hikâyesi vardır. Bu Kızılderili Hikâyesi, insanların içinde büyüttüğü büyük savaşı konu alır. Hikâyeye göre “Yaşlı Çeroke torununa yaşamı öğretiyordur ve ona kalbinde sürekli savaştan iki kurt olduğunu söyler. Bu kurtlardan biri içerisinde; öfke, kıskançlık, imrenme, pişmanlık, keder, kibir, hırs, kendine acıma, içlerleme, suçluluk, aşağılık duygusu, yalan, sahte gurur, üstünlük ve ego barındırır. Diğer kurt ise iyiliği barındırır kalbinde; sevinç, huzur, sevgi, sükûnet, umut, cömertlik, tevazu, iyilik, nezaket, empati, gerçeklik, inanç ve şefkat ile beslenir. Torunu iki kurdu özellikleri ile değerlendirerek dedesine hangi kurdun kazanacağını sorar. Yaşlı Çeroke “hangisini beslersem o kazanacak” der ve ekler, ben ‘şefkatli kurdu beslemeyi seçiyorum. Bu tabii ki öfkeli kurdu göz ardı etmeme, acıtmaya ya da öldürmeye

çalıştığım anlamına gelmiyor. Bunu yaparsam savaş çok daha uzayacak ve zaten o kazanacaktır. Zira böyle yapmam onu korkum ve düşmanlığımla daha çok besleyecek ve güçlendirecektir. Bunun yerine sakince dikkatimi verebilirim kızgın kurda. Bu, onun istediği cevabı bulabilmesine izin vermem demek olacaktır. Bunu yaparsam yanıma uzanacak ve artık bana düşmanca davranmayacaktır. Kalbimizde hangi kurt beslenirse onun güçlenecektir (Uzun, 2022). ” İyiyi ve kötüyü seçenin akıl olduğunu belirten Hacı Bektaş-1 Veli'nin birçok dizesi bu hikâyedeki ana fikirle paralellik göstermektedir (Coşan, 2013):

*“Sevgi muhabbeti kaynar yanan ocağımızda
Bülbüller şevkle gelir, gül açar bağımızda
Hıslar, kinler yok olur aşkla meydanımızda
Arslanlar, ceylanlar dosttur kucağımızda”*

Tasvir edildiği pek çok resimde kucağında aslan ve ceylan olduğu görülen ve her ikisini de beslediği rivayet edilen Hacı Bektaş-1 Veli'nin bu bağlamda bir mesaj verdiği düşülür.

*“Hikmet arar isen özüne bir bak
Arap'ta Acem'de Rum'da arama
Hakikat nurunun aslı hakikat
Aynada yansıyan nurda arama
Özünü bilenler özrü silendir
Turaplık rızayı teslim edendir
Gerçek Abdal Hakk'a hayran olandır
Kibir ile gurur horda arama
Aslolan göze nur gönülden gelir
Sevgi muhabbette asuman erir
Ebedi sevgiyi bu toprak verir
Kudüs Arafat'ta Tur'da arama
Varlık ummanında göz ol da bak
Vahdet ateşinde benliğini yak
Ayağa kalkarsan hizmet için kalk
Zulmedenden olup zorda arama”*

Hacı Bektaş Veli'nin Makalat (2013) eserinde "Ara Bul, her ne arar isen, kendinde ara", "Marifet, nefsi silmek değil, bilmektir", "Aşk meydanı, erenlerin ve bilenlerindir", "Kendini tanımayan, Yaratan'ı da bilemez", sözleri de tıpkı Fark'andalık öğretilerinde olduğu gibi bireyin duygu, düşünce, davranışları ile birlikte kendini bilmesi gerektiğini savunur. Kendine yönelmesi, içsel yolculuğu yapabilmesi için tefekkür ederek iç dünyasına dair farkındalık geliştirmenin önemini vurguladığı düşünülür. Yaşanan durumlara veya nesnelere bakarken onlarla ilk kez karşılaşmış gibi yargılarından arınarak bakabilmek, bireyin kendisine ve çevresine dair yargılarının yaşamını zora sokarak kendisine zulmettiğini belirtir. Hatta kendini bilmenin, kendini tanımanın ve o doğrultuda hareket etmenin yaratılış amaçlarından biri olarak kabul ettiğini "Allah'ın insanı yaratmasında üç anlam vardır. Bu üç anlam kimde olursa akıl tamamlanmış olur. Bunların birincisi kendini bilmek, ikincisi toprak olmak, üçüncüsü kabri mesken edinmektir. Artık bu üç şey kimde varsa o kişi büyük kimsedir" diyerek açıklar.

Fark'andalık kavramlarından "yargılarının farkında olma" konusunda birçok öğüdü ve dizesi vardır (Coşan, 2019):

*"Erkek dişi sorulmaz muhabbetin dilinde
Hakk'ın yarattığı her şey yerli yerinde
Bizim nazarımızda kadın erkek farkı yok
Noksanlık, eksiklik senin gönlünde"*

*"İlim, irfan mürşittir karanlıkları koğar
İnsanları cehalet, gaflet bunaltıp boğar
Gönüllerde parlayan, o saadet güneşi
Şark ile garp'den değil, gerçek inançtan doğar"*

*"İlim aynaya benzer Aynaya bakan kendi yüzünü görür. Yani kişi odur ki kendi kötü taraflarını (da) görür. Kendi ayıplarını gören kişi kimsenin ayıbına dil uzatmaz."
"Azizim! Ariflerin aslı sudandır. Arifler hem arıdır, hem arıtcı. Şu kesinlikle bilinmelidir ki; kendini arındıramayan başkalarını da arındıramaz."*

Hacı Bektaş-ı Veli' de Fark'anda sabır kavramına ve sabrın sürekliliğine “Murada ermek, sabır iledir” ve İlim beşikte başlar, mezarda biter” sözlerinde rastlamaktayız. “Yolumuz, ilim, irfan ve insanlık sevgisi üzerine kurulmuştur” diyen Hacı Bektaş-ı Veli; bu sözleriyle öğretisinin temelini oluşturmakla birlikte, bilinçli farkındalığa kültürümüze duyarlı kısmına karşılık geldiğini düşündürmüştür. Zira ilim ve irfan farklı toplumlardaki arayış sürecine işaret ederek daha bireyselken, insanlık sevgisinin de bu paydaşlardan biri olması Anadolu Kültüründeki kolektifliğe işaret ettiği kanaatini oluşturur. Bununla birlikte Makalat isimli eserinde yer alan, “Mürüvvet hoş görme ve affetmektir”, “Nefsine ağır geleni, kimseye tatbik etme”, “Dil mızraktan, daha derin yaralar”, “İnsanın cemali, sözünün güzelliğidir”, ”Hiçbir milleti ve insanı ayıplamayınız” öğütleri ile de insanlara güzel bir üslupla yaklaşmanın, onları kabul ederek bağışlamanın, hoş görmenin ve empati yapmanın önemini vurgulayarak öğretilerinin sadece bireysel değil toplumsal ölçekte de kullanılmasını desteklemiştir.

Araştırmanın, ilim öğrenmenin, çalışmanın kendini bilmek ve kabul noktasında fark'andalık yolcuğunda rehberlik edeceği düşünülerek Hacı Bektaş-ı Veli' nin “Araştırma, açık bir sınavdır”, “En büyük keramet çalışmaktır”, “İlimden gidilmeyen yolun sonu karanlıktır”, “Düşünce karanlığına ışık tutanlara ne mutlu” öğütleri ve dizeleri el yordamı ile olmaktan ziyade sistematik ve bilimsel kavramlara dayandığını gösterir (Coşan, 2019);

“İlim, irfan mürşittir karanlıkları koğar

İnsanları cehalet, gaflet bunaltıp boğar

Gönüllerde parlayan, o saadet güneşi

Şark ile garp'den değil, gerçek inançtan doğar”

2.5.4 Hacı Bayram Veli'nin fikirleri ile Fark'andalık ilişkisi. Hacı Bayram Veli, 1352 yılında Ankara'da dünyaya gelen ve ası adı Mansur' olan, mutasavvıf, âlim ve İslam filozofudur. İlim eğitimini tamamladıktan sonra Kara Medrese'ye müderris olmuştur. Kısa bir süre sonra bu görevden çekilerek tasavvufa yöneldi. Ebu Hâmid Hamîdüddin Aksarâyî (Somuncu Baba)'nin meşrebi kendi düşüncelerine ve ruhuna uygun bulduğundan onun tarikatına girdi ve birçok şehri

onunla beraber dolaştıktan sonra Ankara'ya döndü. Nakşibendilik ve Halvetilik tarikatlarının görüşlerini birleştirerek Bayramilik tarikatını kurdu. Bulunduğu çevrede tanınması ile birçok kişi ile ilmi ve dini sohbetlerde bulundu. Bu anlatımlar esnasında halktan kimseler Arapça okunan kitapları anlamadıklarını söyleyince bu eserlerin Türkçe 'ye çevrilmesine de öncülük etmiştir (Büyükkaksoy, 1973).

Hacı Bayram-ı Veli'nin “Hiddet ve kin, hakikatleri gören gözleri kör eder. Öfke, iyi düşünmeyi daraltır, yanıltır. Kibir bele bağlanan taş gibidir, onunla ne yüzülür, ne de uçulur (Çetinoğlu, 2021) ” sözleri ile olumsuz duyguların insan yaşamını olumsuz etkileyerek, yargı oluşturduğu düşüncesinden bahsetmiş, bu duyguların aslında karşıdaki kişiden ziyade bu duyguların sahibinin yaşamını zorlaştırdığını, farkında olarak daha objektif ve işlevsel bir ruh hali geliştirebileceği kanaati taşımaktadır.

Hacı Bayramı Veli “Ey yolcu! Kalbe yürü. Aradığın ne kitaplarda ne de mektep ve medreselerde” (Çetinoğlu, 2021) öğüdü ile insanın içine yönelerek kendine dair farkındalığı geliştirmesi amaçladığı düşünülmüştür.

“Bütün işlerde cimrilikten sakının. İnsanlığınızı koruyun. Güzel huylu ve merhametli olun. Ne halde olursanız olun dünyaya rağbeti azaltın. Kötülükten uzaklaşın. Aile arasında edebe dikkat edin. Ayıplarını gördüğünüz kişileri kınamayın. Sırları açıklamayın. Çünkü gördüğünüz bu sır size emanettir, emanete ihanet kötü ve çirkin bir fiildir” (Tatçı, 2020). Öğütleri ile sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde düzenlenerek insanları yargılamamadan kabul ederek içlerinde birikecek olumsuz duyguları ve düşünceleri ile araya mesafe koyma noktasında fark'andalık öğretileri ile benzerlik göstermiştir.

*“Bilmek istersen seni
Can içre ara canı
Geç canından bul anı
Sen seni bil sen seni
Kim bildi ef'alini
Ol bildi sıfatını
Anda gördü zatını
Sen seni bil sen seni
Görünen sıfatındır
Anı gören zatındır*

*Gayri ne hacetindir
Sen seni bil sen seni
Kim ki hayrete vardı
Nura müstağrak oldu
Tevhid-i zatı buldu
Sen seni bil sen seni
Bayram sözünü bildi
Bileni anda buldu
Bulan ol kendi oldu
Sen seni bil sen seni”*

Hacı Bayram Veli “*Bilmek İstersen Seni*” (Tatçı, 2020) şiiri ile kişinin kendine yönelerek, kendine dair farkındalığını arttırması, kendini kabul noktasında daha yalın ve berrak bakabilmesi öz şefkat noktasında da gelişimini destekleyeceği böylelikle farkındalığa ulaşmasını sağlayacağına inanılmaktadır.

2.5.5 Niyazi Mısri’nin fikirleri ile Fark’andalık ilişkisi. Niyâzî-i Mısri 1618'de Malatya’da, ailesinden ötürü tasavvufa yakın bir çevrede dünyaya gelmiştir. Niyâzî Mısri 17. Yüzyılda yaşamış mutasavvıf bir şair olmasına karşın günümüzün psikoloji, din psikolojisi ve tasavvuf alanlarına önemli katkıları bulunan, insan ve insana dair fikirleri günümüzde hâlâ geçerliliğini koruyan değerli şahsiyetlerinden biri olduğuna inanılır. Bu durum onun düşüncelerinin asırlar boyu devam eden, evrensel ve özgün bir özellik arz ettiğini göstermektedir. Çünkü içerisinde bulunulan çağda, Batılı bilim adamlarının din psikolojisi bağlamında insana dair düşünce ve görüşlerine baktığımızda Niyâzî-i Mısri’nin insan ve insana dair fikirleri ile benzerlikler bulunmaktadır. Hakiki insanın özelliklerinde sıklıkla vurguda bulunan Niyazi Mısri’ye göre gerçek insan olmanın ölçütü insanı kâmil (olgun) olmaktan geçmektedir (Pür, 2019).

*“Halk içre bir âyineyim herkes bakar bir an görür
Her ne görür kendi yüzün ger yahşi ger yaman görür
Dedi ulular “levn-i mâe levni inâ” dır şüphesiz*

*Kana boyanmış göz hemin Nîl ü Fırâtı kan görür
Şol câhil-ü nâdânı gör örter Hakk'ı inkâr eder
Kâmil olanlar kâmilin herbir sözü bürhân görür
Medh ile zemmi âlemin kıymette bir hardal değil
Hâr o durur harmanda ol buğdayı kor saman görür
Tuttu rikâbın ârifin nice salâtini ulu
Kâmil olan sultânı gör dervişi ol sultân görür
Dervişi Hakk yakmış iken anı yakan sultâna bak
Hamam içinde dilberi görmez gözü külhân görür
Ol dilberin Mehdî adı sükker durur halka tadı
Mısrî çeker bu mihneti ol râhatı Rahmân görür.”*

Niyazi Mısri (Kolektif, 2019), “Halk İçre Bir Âyineyim” şiirindeki dizelerde fark’andalık kavramlarında anlatıldığı gibi kendinin bir ayna olduğu ve yargısız olduğu, ona olumlu pencereden bakanların güzellikler gördüğü, aksi şekilde bakanın ise olumsuzluklar gördüğünü dile getirdiği düşünülür. Karşısındaki kişileri veya nesnelere salt dış görünüşleri ile değil iç güzelliklerini de görebilmenin önemi vurgulanır. Aynı zamanda sabır kavramının da önemi dizelerde karşımıza çıkmaktadır.

*“Gel ey gurbet diyârında, esîr olup kalan insan,
Gel ey dünyâ harabında, yatıp gâfil olan insan!
Gözün aç, etrâfa bir bak, nice beğler gelip geçti,
Ne mecnûndur bu fâniye, gönül verip duran insan!
Kafesde bülbüle şeker, verirler fakat hiç durmaz
Aceb niçin karâr eder, bu zindana giren insan!
Ne müşkil olur gafletde, kalıp hiç inanmayıp*

*Ölüm vaktinde Azrail, gelince uyanan insan!
Kararmış gönlün ey gâfil, nasihat neylesin sana
Taştan katı olmuş kalbi, öğüt kâr etmiyen insan!
Aklını başına toplu, elinde var iken fırsat
Sonsuz azâb çekecektir, (Adam sen de) diyen insan!
Niyazî bu öğütleri, ver önce kendi nefesine
O gün kurtulacak ancak, kulluğunu yapan insan!”*

“Gel Ey Gurbet Diyârında Esîr Olup Kalan İnsan” şiirinde Niyazi Mısri (Kolektif, 2019), bireyin “öz” üne yönelerek farkındalık sağlayıp; duygu, düşünce ve davranışını gözden geçirmesi, düzenleyip kendisiyle yüzleşmesi ve kendini kabulü içerdiği düşünülür. İnsanın fitratına uygun olan şekilde yaşamasına teşvik eder. Bireyin kendine karşı sert tutumlarında ve yargılamalarından azade olarak kendine şefkat göstermesi ve nezaketli davranabilmesine işaret ettiği düşünülür.

*“Derman arardım derdime
Derdim bana derman imiş
Burhan arardım aslıma
Aslım bana burhan imiş*

*Sağ u solum gözler idim
Dost yüzünü görsem deyu
Ben taşrada arar idim
Ol can içinde can imiş*

*Öyle sanırdım ayriyem
Dost gayridir ben gayriyem
Benden görüp işiteni
Bildim ki ol canan imiş*

*Kanden gelir yolun senin
Ya kande varır menzilin
Nerden gelip gittiğini
Anlamayan hayvan imiş*

*Anla heman bir söz dürür
Yokuş değildir düz dürür
Alem kamu bir yüz dürür
Gören anı hayran imiş*

*İşit Niyazi'nin sözün
Bir nesne örtmez hak yüzün
Hak'tan ayan bir nesne yok
Gözsüzlere pünhan imiş”*

Niyazi Mısri (Kolektif, 2019) ,“*Derman Arardım Derdime*” şiirinde anın farkında olmayı, bu farkındalıkla harekete geçmeyi, görmekten ziyade bakmanın önemini vurguladığı düşünür. Zahir olan gerçeğe birey bazen öyle farklı perdelerden bakar ki algılaması zorlaşır. Zihni şimdiki zamandan ziyade her yerde ve her şeyde olduğundan olanı yargısız görmekte zorlanır kendine oldukça yakında olsa uzaklarda aramaya çabalar.

2.5.6 Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin fikirleri ile Fark'andalık ilişkisi.

Muhyiddin İbnü'l-Arabî 12. Yüzyılda Endülüs'te dünyaya gelmiş mutasavvıf, düşünür, yazar ve şairdir. Yaşadığı dönemin âlimlerinden mevcut olan ilim ve fennin tüm dallarından eğitim almış, Şam, Irak ve Mısır'da bir süre kaldıktan sonra Anadolu'ya gelmiştir (Büyükaksoy, 1973).

Arabi'nin (Arabi, 2018) “İnsan vaktinin oğludur (ibnü'l-vakt); ne geçmiş zamanın ne de gelecek zamanın oğludur. Bununla beraber insan geleceğe niyet edip geçmiş hakkında temennide bulunabilir. Fakat bütün bunlar, şimdiki zamanda

yapılır. Şu halde insan, geçmiş ya da gelecek zamanda değil, şimdiki zamandadır ” sözleri fark’andalık kavramını büyük ölçüde karşılar.

“Yalnızca kendi nefsiyle uğraşan insanın durumu ne güzeldir! Böyle olmalı ki herkes kendi yerinde, kendine uygun olan yerde bulunsun. Böyle bir insan mutludur, huzurludur. Böylece varoluşun tüm hakikatlerini elde eder (Arabi, 2018)” sözleri ile Arabi kişinin kendini gerçekleştirme yolcuğunda, kendine yönelmesi, mutluluğu ve huzuru kendi içinde araması, kendi dışındakileri farkındalıktaki “mesafe koyma” kavramına rastlamaktayız. “Sen içine dön, yalnız dışınla meşgul olma. Çünkü sen cisminle değil, ruhunla insansın” öğüdü ile bu görüşünü destekler.

“Maddi hayata tapanlar, deniz suyu içenlere benzerler, içtikçe susuzlukları artar” diyen Muhyiddin İbnü'l-Arabî maneviyatın önemini içsel huzurda, bireyin çevresi ile meşguliyeti arttıkça kendinden uzaklaşabileceğine işaret ettiği düşünülür.

“Konuşan, öğrendiği şeyden haber verendir. Bilmediklerini bilenden öğren, bildiklerini de bilmeyenlere öğret”, “Cahillik bir ölümdür; ilim ise bir diriliştir” sözleri ile ilim öğrenmenin öneminden bahsetmiş, sosyal olarak öğrenmenin, insanlarla fikir alışverişi yapmanın, kendi ile birlikte diğer kavramını da önemsemesi fark’andalık yaklaşımının kültüre duyarlı boyutuna örnek verilebilir.

Arabi bireyin kendine dair farkındalık geliştirmesinin önemini “Yani, sen kendini ufak bir şey sanırsın; hâlbuki sende en büyük âlem saklı ve gizli. Bir mürşide gider özüne karşı anlayış alırsan her şeyi sende ve seni her şeyde var görür; yakinen bilirsin (Arabi, 2018)” sözleri ile ifade etmiştir.

Arabi, “karanlığın en koyu olduğu an, aydınlığın en yakın olduğu zamandır” der. Bu somut olarak gözlenebilecek bir olgudur. Bir gün içerisinde şahit olabileceğimiz bu olaya yetişkin bir insanın on binlerce kez şahit olabileceği an varken, yaşamı boyunca bir kez bile şahit olmamış, olsa dahi fark etmemiş olabilir. Arabi’nin bu sözleri olumsuz durumlar ve güçlükler karşılaştığında, kişi artık bu duruma tahammül edemeyecek noktaya geldiğinde feraha çıkmaya doğru bir geri dönüş başlayacağına vurgu olarak yorumlanır genelde, bu sanatsal yorumdur. Bu denli somut olarak göz önünde olan bu duruma dahi ilk olarak sanatsal boyutuyla bakabilir insanoğlu. Ve bu yaşamı boyunca da aleni duran bir durumdan ziyade

birçok farklı boyutu düşünebilir ama gözü önünde olanın farkında bile olmaz, arar durur.



Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde çalışmada kullanılan araştırma modeli, araştırma süreci, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama yöntemleri ve araştırmanın sınırlılıklarına dair bilgiler verilmektedir. Bu bölümün son kısmında çalışma kapsamında geliştirilen “Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri İle Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı: Kültüre Duyarlı Mindfulness” ile ilgili açıklamalar ve oturum temaları bulunmaktadır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu çalışmada yetişkin bireylere yönelik 8 oturumlu Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Geliştirme Programı oluşturulmuştur.

Araştırmada değişkenler arasındaki neden ve sonuç ilişkilerini keşfetmek amacıyla kullanılan araştırma desenleri olarak tanımlanan, Öntest-Sontest Kontrol Gruplu Deneysel Araştırma Modeli kullanılmıştır. Bu model, grupların ölçülen nitelik ile ilgili başlangıç noktalarının bilinmesine, böylelikle değişimin ölçülebilmesine ve test edilebilmesine olanak tanımaktadır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün Karadeniz ve Demirel, 2014).

3.2 Araştırma Süreci

Araştırma, Mindfulness Temelli Terapi Programları çerçevesinde Kültüre Duyarlılık geliştirme amacıyla Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri referans alınarak Betül Aygül tarafından hazırlanan “Psikolojik İyilik Hali Geliştirme” konulu psikoeğitim programı isteğe bağlı katılım bildirisini ile ilan edilmiştir. Araştırma, çeşitli iletişim yöntemleri ile duyurulduktan sonra (sosyal medya, afiş, mail) başvuru yapan çalışmaya katılmaya istekli olan bireyler oluşturulmuştur. Bireyler ile yapılan bireysel görüşmelerde grup süreci ve kuralları hakkında bilgi verilecek katılma istekleri teyit edilmiştir. Araştırma örnekleme yaş aralığı belirlenirken, Levinson Bireysel Yaşam Kuramı ve Buhler Yaşam Dönemleri Kuramı (Aktu, 2016) göz

önünde bulundurularak ilk yetişkinlik döneminde olan 25 ila 45 yaş aralığındaki bireylerden seçilmesine karar verilmiştir.

Katılımcıların çalışmaya dâhil olma kriterleri;

- ❖ 25 yaşını doldurmuş ve 45 yaşından küçük olmak
- ❖ Psikiyatrik ilaç desteği almıyor olmak
- ❖ En az lisans mezunu olmak
- ❖ Psikoeğitim Programına en az 7 oturum katılabileceği ve verilen ödevleri yapabileceği taahhütlünü verebilmek

Bu kişilerden 9 kadın deney grubunu ve 9 kadın kontrol grubunu oluşturulmuştur. Psikoeğitim Programı Deney Grubu 8 hafta boyunca Prof. Dr. Bilge Uzun ve Psikolojik Danışman Betül Aygül tarafından uygulanmıştır. Kontrol grubuna sadece ön test ve son test uygulamaları yapılmış, psikoeğitim programına katılmamışlardır. Psikoeğitim Programı uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubuna veri toplama aracı tekrar uygulanmıştır.

Araştırmaya 51 kadın katılımcı, 4 erkek katılımcı başvuruda bulunmuştur. Bir erkek katılımcı belirlenen yaş aralığında olmadığından, diğerleri de uygulamaya yapılacak olan vakitlerin onlar için uygun olmadığını belirterek katılım sağlayamamışlardır. En az 7 oturum katılabilecekleri taahhüdünü veren 26 katılımcı Deney ve Kontrol Grubu olarak ayrıldı. İlk oturumun başında katılımcılardan biri ailevi sebeplerden dolayı katılamayacağını belirtmiştir. Programa ilk 3 hafta istikrarlı bir şekilde katılan 3 katılımcıdan biri çalıştığı kurumda zorunlu tutulan bir eğitime katılması gerektiğinden, diğerleri de sağlık sebebi ve yakının vefatından dolayı ayrılmak durumunda kalmıştır. Deney Grubu ve Kontrol Grubuna seçilecek katılımcıların sayısı ve yaşlarının yakın olması önemsendiğinden Deney Grubundan ayrılan 4 katılımcı ile benzer yaş grubundaki diğer 4 katılımcıya süreç sonunda son test uygulaması yapılsa da araştırmaya katılmamıştır.

3.3 Evren ve Örneklem

Türkiye'nin farklı bölgelerinde yaşayan bireylerin yaptığı 55 başvuru sonucunda görüşülen kriterlere ve oturumlara düzenli katılım konusunda şartları uygun olan katılımcılar arasından belirlenen 18 yetişkin birey araştırmanın örneklem grubunu oluşturmaktadır. Katılımcılar tesadüfi yöntemle Kontrol Grubu ve Deneysel Grubu olarak belirlenmiş, 9 kişi Deneysel Grubunu ve 9 kişi Kontrol Grubunu oluşturulmuştur.

Tablo 1'de deney ve kontrol grubundaki katılımcıların demografik özelliklerine dair bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların Demografik Özellikleri

		N	%		
Cinsiyet	Kadın	18	100.0		
	Erkek	0	0		
	Toplam	18	100.0		
Eğitim	Lisans	13	72.22		
	Lisansüstü	5	27.78		
	Toplam	18	100.0		
Yaş	N	Min.	Mak.	Ort.	SS
	18	28.00	44.00	34.94	5.23

Katılımcıların demografik açıdan kişisel özellikleri incelendiğinde; katılımcıların %100'nün kadın olduğu, %72.22'inin lisans ve %27.78'inin lisansüstü eğitim aldığı ve yaş ortalamasının 34.94 ± 5.23 olduğu görülmektedir (Tablo 1).

3.4. Verilerin Toplanması

Bu bölümde çalışmada kullanılan veri toplama araçları, veri toplama işlemleri, veri analiz işlemleri, geçerlik ve güvenilirlik başlıkları altında veriler hakkında bilgiler verilmektedir.

3.4.1 Veri toplama araçları. Bu çalışmada veri toplamak amacı ile; Demografik Bilgi Formu, Öz-Duyarlık Ölçeği ve Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır.

3.4.1.1. Demografik bilgi formu. Araştırmacı tarafından araştırmanın modeline göre hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, meslek, eğitim düzeyi ve iletişim bilgilerini içeren 5 madde bulunmaktadır.

3.4.1.2 Öz-Duyarlık Ölçeği. Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık ölçeği; paylaşımların bilincinde olma, özsevecenlik, öz-yargılama, bilinçlilik, izolasyon ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyuttan, 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık katsayılarının tüm alt ölçeklerde .70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar Sakarya Üniversitesi, Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 katılımcı üzerinden gerçekleştirdikleri yapı geçerliğinde açıcı faktör analizinde varyansında %68'ini açıklayan 26 madde ve 6 faktör belirlemiştir. Ayrıca araştırmacılar yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi kullanmışlar ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığını bulmuşlardır ($\chi^2 = 779.01$, $N = 633$, $sd = 264$, $p = 0.00$, $RMSEA = .056$, $NFI = .95$, $CFI = .97$, $IFI = .97$, $RFI = .94$, $GFI = .91$ ve $SRMR = .059$). Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayıları paylaşımların bilincinde olmada .72, öz-sevecenlik alt ölçeğinde .77, öz-yargılamada .72, bilinçlilikte .74, izolasyonda .80, ve aşırı özdeşleşmede .74 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenilirlik düzeylerini paylaşımların bilincinde olma .66, öz-sevecenlik .69, öz-yargılama .59, bilinçlilik .69, izolasyon .60, ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak rapor etmişlerdir. Araştırmacılar ölçeğin %27'lik alt ve üst grup puanları arasında yapılan t testi

sonuçlarının tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır (Akın, Akın ve Arabacı, 2007).

3.4.1.3 Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği. Tennant ve diğerleri (2007) tarafından İngiltere’de yaşayan bireylerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği 14 maddeden oluşmaktadır ve psikolojik iyi oluş ile öznel iyi oluşu kapsayarak bireylerin pozitif psikolojik sağlıklarıyla ilgilenmektedir. Ölçek beşli likert tipindedir ve ölçekten en az 14 en fazla 70 puan alınmaktadır. Ölçeğin puanlanması (1 = hiç katılmıyorum, 2 = katılmıyorum, 3 = biraz katılıyorum, 4 = katılıyorum, 5 = tamamen katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin tüm maddeleri pozitif puanlanır.

Ölçek Keldal (2015) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçeğin güvenirlik ve geçerlik çalışmaları 16 yaş ve üzeri yaştaki bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği dokuz farklı ölçekle sınanmıştır. WarwickEdinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ile Kişisel İyi Oluş İndeksi arasında ($r = .77, p < 0.01$); Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu ile ($r = .76, p < 0.01$), pozitif duygular boyutuyla ($r = .73, p < 0.01$); Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ile ($r = .73, p < 0.01$); Duygusal Zeka Ölçeği ile ($r = .77, p < 0.01$); EQ-5D Thermometer ile ($r = .42, p < 0.01$) düzeylerinde ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin 348 kişiden elde edilen verilerle iç tutarlılık güvenirliği hesaplanmış ve Cronbach Alfa katsayısı .89 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenirliği ise 124 kişinin verileri üzerinden yapılmıştır. Bir haftalık zaman aralığıyla yapılan bu ölçümler sonucunda iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur (Keldal, 2015).

3.4.2 Veri toplama işlemleri. Araştırmada katılımcıların yaş ve cinsiyet bilgileri ile demografik bilgileri tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve kullanılan Öz-Duyarlık Ölçeği, Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği çevrimiçi ortamda oluşturulan formun çevrimiçi linki katılımcılar ile e-posta yolu ile paylaşılmıştır.

Paylaşım esnasında katılımcılara uygulama süreci hakkında bilgi içeren mail ile birlikte anket paylaşılmıştır. Çalışma öncesinde ve sonrasında ölçeklerin 18 katılımcı tarafından gönüllülük esasına uygun bir şekilde yanıtlayarak veri toplanmıştır.

3.4.3 Verilerin analizi. Araştırmada elde edilen verilerin SPSS (Statistical Package for Social Sciences) for Windows 22.00 programı kullanılarak analizi yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler; frekans (n), ortalama (ort.), standart sapma (SS), minimum (min) ve maksimum (maks) değerler olarak belirtilmiştir. İstatistiksel anlamlılık $p < 0.05$ d¼zeylerinde değerlendirilmiştir. Uygulanan ¼lçeklerin ¼n test ve son test karşılaştırma testi olarak Wilcoxon İşaretlenmiş Sıralar Testi uygulanmıştır. Deney ve kontrol grubundaki bireylerin kullanılan ¼lçeklerdeki ¼n test ve son test verileri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla ise Mann-Whitney U testi yapılmıştır.

3.4.4 Geçerlilik ve G¼venirlik. Araştırmada kullanılan ¼lçekler geğerliği ve g¼venirlięi kanıtlanmıştır. Geçerlik ve g¼venirlięe dair bilgiler veri toplama araçları b¼l¼m¼nde ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

3.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, alışma grubu 28-44 yaş aralığında bireyler tarafından seçildiği için ¼rneklem kapsamında sınırlıdır.
2. Anadolu D¼ř¼n¼rlerinin ¼ęretileri ile Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı değerlendirme ¼z-Duyarlık ¼leęi ve Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş ¼leęi maddeleri ile sınırlıdır.
3. Belirli bir şehirden ziyade çeşitli b¼lgelerden katılımcı olmasının ¼rneklemini daha iyi yansıtacağı d¼ř¼n¼ld¼ę¼nden psikoeğitim programı oturumları online şekilde gerçekleştirilmesi ile sınırlıdır.
4. Anadolu D¼ř¼n¼rlerinin ¼ęretileri ile Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı yetişkin bireylerle sınırlıdır.
5. Gruplara dāhil edilen katılımcıların tamamının kadın olması sebebi ile cinsiyet dağılımı homojen değildir, bu sebeple ile araştırma bu doğrultuda sınırlıdır.

3.6. İşlemler

Bu çalışmaya ilişkin t¼m uygulamalar araştırmacı tarafından hazırlanmış ve gerçekleştirilmiştir. Psikoeğitim Programı'nın her bir oturumu 90 dakika olarak

planlanmıştır. Her oturum için uygun temalar belirlenip, program içeriği bu temalara doğrultusunda hazırlanarak başlıklarda belirtilmiştir.

3.6. 1 Psikoeğitim programı oturum başlıkları.

1.Oturum – Farkındalık, Otomatik Pilot

2.Oturum – Fark’andalık, Zorkuklarla Başedebilmek

3.Oturum – Zihin Ve Beden Uyumu

4.Oturum – An’da Olma, Olumlu-Olumsuz Durumları Kabul

5.Oturum – Kabul

6.Oturum – Kabul, Öz Farkındalık, Öz Saygı, Özgüven, Öz-Şefkat

7.Oturum – Öz Şefkat, Düşüncelerini İzlemek, Yaşamını Gözden Geçirmek

8.Oturum – Öz Şefkat, Düşünce ve Değişime Dair Farkındalık

Sessizlik Günü – Mindfulness Egzersizleri Uygulamalarıyla Psikoeğitim Sürecine Bütüncül Bakabilmek

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde, Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri İle Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Program'ının bireylerin psikolojik iyilik hali üzerine etkisini incelemek amacıyla 28-44 yaş aralığında 18 yetişkin kadın ile ön-test/son-test verilerinin analiz edilerek değerlendirilmesine ilişkin bulgulara yer almaktadır.

4.1 Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmada; “Psikolojik iyi oluş”, “öz şefkat” araştırmanın değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında, araştırma değişkenlerine ilişkin betimleyici istatistikler sunulmaktadır.

Tablo 2

Araştırma Değişkenine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları

Deney Gurubu					
Betimsel İstatistik	N	Min.	Maks.	Ort.	SS
Psikolojik İyi Oluş Ön Test	9	35.00	66.00	55.00	9.21954
Psikolojik İyi Oluş Son Test	9	42.00	68.00	60.44	7.73161
Öz Şefkat Ön Test	9	2.69	4.45	3.47	.62615
Öz Şefkat Son Test	9	2.95	4.55	4.01	.55481

Kontrol Gurubu					
Betimsel İstatistik	N	Min.	Maks.	Ort.	SS
Psikolojik İyi Oluş Ön Test	9	53.00	67.00	58.56	5.17472
Psikolojik İyi Oluş Son Test	9	50.00	68.00	58.33	6.26498
Öz Şefkat Ön Test	9	2.99	4.13	3.65	.36388
Öz Şefkat Son Test	9	3.14	4.63	3.94	.50677

4.1.1 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na katılan Deney Grubu bireylerinin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test verilerinin analizi. Araştırmaya katılan deney grubu katılımcılarla paylaşılan psikoeğitim programı ve mindfulness egzersizlerinden önce ve sonra elde edilen psikolojik iyi oluş ön test-son test verilerinin grup içinde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarına ait verileri tablo haline getirilmiş ve analiz edilerek Tablo 3'te açıklanmıştır.

Tablo 3

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş Ön Test- Psikolojik Oluş Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıralar	1	1	1	-2.552	.011*
Pozitif Sıralar	8	5.5	44		
Fark olmayan	0				

* $p < 0.05$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme psikoeğitim programına katılan deney grubu bireylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır. Tablo 3'te katılımcıların psikolojik iyi oluş ön test ortalamasının (55.00 ± 9.21), son test ortalamasından (60.44 ± 7.73) düşük olduğu tespit edilmiştir. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$z = -2,552, p < 0,05$].

Psikoeğitim programına katılan bireylere psikolojik iyilik hali düzeyini ölçümlemek için yapılan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği 'ne göre deney grubu katılımcılarının, son test psikolojik iyi oluş değeri ön test psikolojik iyi oluş değerinden yüksek çıkmıştır.

4.1.2 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na katılan Deney Grubu bireylerinin Öz Duyarlık ölçeği ön test ve son test verilerinin analizi. Araştırmaya katılan deney grubu katılımcılarla paylaşılan psikoeğitim programı ve mindfulness egzersizlerinden önce ve sonra elde edilen öz şefkat ön test-son test verilerinin grup içinde farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların öz şefkatine ait verileri tablo haline getirilmiş ve analiz edilerek Tablo 4'te açıklanmıştır.

Tablo 4

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireylerinin Öz Şefkat Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Öz Şefkat Ön Test- Öz Şefkat Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıralar	0	0	0	-2.666	.008*
Pozitif Sıralar	9	5	45		
Fark olmayan	0				

* $p < 0.01$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme psikoeğitim programına katılan deney grubu bireylerinin öz şefkat düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır. Tablo 4'te katılımcıların öz şefkat ön test ortalamasının (3.47 ± 0.63), son test ortalamasından (4.01 ± 0.55) düşük olduğu tespit edilmiştir. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney

grubu bireylerinin öz şefkat düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir [$z = -2,666, p < 0.01$].

Psikoeğitim programına katılan bireylere psikolojik iyilik hali düzeyini ölçümlemek için yapılan Öz Şefkat Ölçeği 'ne göre katılımcıların, son test öz şefkat değeri ön test öz şefkat değerinden yüksek çıkmıştır.

4.1.3 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na katılmayan Kontrol Grubu bireylerinin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ön test ve son test verilerinin analizi. Araştırmaya katılmayan kontrol grubu katılımcılarla paylaşılan psikoeğitim programı ve mindfulness egzersizlerinden önce ve sonra elde edilen psikolojik iyi oluş ön test-son test verilerinin grup içinde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların psikolojik iyi oluşlarına ait verileri tablo haline getirilmiş ve analiz edilerek Tablo 5'te açıklanmıştır.

Tablo 5

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş Ön Test- Psikolojik İyi Oluş Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıralar	4	5.13	20.5	-.355	.723*
Pozitif Sıralar	4	3.88	15.5		
Fark olmayan	1				

* $p > 0.05$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin psikolojik iyilik hali düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır. Tablo 5'te katılımcıların psikolojik iyi oluş ön test ortalamasının (58.56 ± 5.18), son test ortalamasından (58.33 ± 6.27)

düşük olduğu tespit edilmiştir. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin psikolojik iyilik hali düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$z = -,355, p > 0,05$].

Psikoeğitim programına katılmayan bireylere psikolojik iyi oluş düzeyini ölçümlemek için yapılan Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'ne göre kontrol grubu katılımcılarının, son test psikolojik iyi oluş değeri ön test psikolojik iyi oluş değerinden farklı değildir.

4.1.4 Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyi Oluş Halini Geliştirme Programı'na katılmayan Kontrol Grubu bireylerinin Öz Duyarlık ölçeği ön test ve son test verilerinin analizi. Araştırmaya katılmayan kontrol grubu katılımcılarla paylaşılan psikoeğitim programı ve mindfulness egzersizlerinden önce ve sonra elde edilen öz şefkat ön test-son test verilerinin grup içinde farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Katılımcıların öz şefkatine ait verileri tablo haline getirilmiş ve analiz edilerek Tablo 6'da açıklanmıştır.

Tablo 6

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyi Oluş Halini Geliştirme Programı'na Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Öz Şefkat Ön Test Ve Son Test Puanları Arasındaki Farklılığa İlişkin Wilcoxon Testi Sonuçları

Öz Şefkat Ön Test- Öz Şefkat Son Test	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Negatif Sıralar	2	6.5	13	-1.125	.260*
Pozitif Sıralar	7	4.57	32		
Fark olmayan	0				

* $p > 0.05$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin öz şefkat düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla

Wilcoxon işaretli sıralar testi yapılmıştır. Tablo 6’da katılımcıların öz şefkat ön test ortalamasının (3.65 ± 0.36), son test ortalamasından (3.94 ± 0.51) düşük olduğu tespit edilmiştir. Wilcoxon işaretli sıralar testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin öz şefkat düzeyleri ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir [$z = -1,125, p > 0,05$].

Psikoeğitim programına katılmayan bireylere psikolojik iyilik hali düzeyini ölçümlemek için yapılan Öz Şefkat Ölçeği ’ne göre katılımcıların, son test öz şefkat değeri ön test öz şefkat değerinden farklı değildir.

4.1.5 Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ön test verilerinin analizi.

Tablo 7

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyi Oluş Halini Geliştirme Programı’na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psikoeğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Ön Test Puanları Karşılaştırması

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney Grubu	9	9.17	82.50	37.5	.789*
Kontrol Grubu	9	9.83	88.50		

* $p > 0.05$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Mann-Whitney U testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu

bireylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri ön test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [U=44, p>0,05].

4.1.6 Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği son test verilerinin analizi.

Tablo 8

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psiko eğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireylerinin Psikolojik İyi Oluş Son Test Puanları Karşılaştırması

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney Gurubu	9	10.83	97.50	28.500	.288*
Kontrol Gurubu	9	8.17	73.50		

*p > 0.05

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Mann-Whitney U testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireylerinin psikolojik iyilik hali düzeyleri son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [U = 28,5, p > 0,05].

4.1.7 Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki bireylerin Öz Duyarlık Ölçeği ön test verilerinin analizi.

Tablo 9

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psiko eğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireyelerinin Öz Şefkat Ön Test Puanları Karşılaştırması

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney Gurubu	9	8.22	74.00	29.000	.310*
Kontrol Gurubu	9	10,78	97,00		

* $p > 0.05$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireyelerinin öz şefkat ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Mann-Whitney U testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney gurubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireyelerinin öz şefkat ön test puanları arasında anlamlı bulunmamaktadır [U=29, $p>0,05$].

4.1.8 Deney Grubu ve Kontrol Grubundaki bireylerin Öz Duyarlık ölçeği son test verilerinin analizi.

Tablo 10

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'na Katılan Deney Grubu Bireyleri İle Psiko eğitim Programına Katılmayan Kontrol Grubu Bireyelerinin Öz Şefkat Son Test Puanları Karşılaştırması

Grup	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	p
Deney Gurubu	9	10.06	90.50	35.500	.659*
Kontrol Gurubu	9	8.94	80.50		

* $p > 0.05$

Kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney grubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireyelerinin öz şefkat son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Mann-Whitney U testi sonucuna göre kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılan deney gurubu bireyleri ile kültüre duyarlı mindfulness temelli psikolojik iyilik halini geliştirme programına katılmayan kontrol grubu bireyelerinin öz şefkat son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır [$U = 35,5, p > 0,05$].

Bölüm 5

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde, tartışma, sonuç ve öneri olarak üç başlık yer almaktadır. Tartışma kısmında araştırmaya ilişkin bulguların literatür çerçevesinde değerlendirilip yorumlanması ve araştırma hipotezi ile olan ilişkisi değerlendirilmiştir. Sonuç kısmında araştırmadan çıkan sonuçlar açıklanmıştır. Üçüncü kısımda ise ileride yapılacak olan çalışmalara ilişkin öneriler bulunmaktadır.

5.1 Tartışma

Bu çalışmanın amacı ülkemizde kullanılmakta olan mindfulness (bilinçli farkındalık, farka'andalık) temelli uygulamaların, Anadolu'da yaşamış olan düşünürlerin öğretileri ve eserleri ile ilişkilendirip daha geniş kesimlerde uygulama imkânı bulan kavramları üzerinde çalışarak, benzer yönlerini incelemek ve kültürümüzde karşılığı olan uygulamalardan yola çıkarak mindfulness temelli psikoeğitim programları perspektifinde kültüre duyarlı bir program geliştirmektir. Ulusal ve uluslararası literatür incelendiğinde Kültüre Duyarlı Mindfulness çerçevesinde geliştirilen bir psikoeğitim programına rastlanmamıştır. Tasavvufi öğretiler bağlamında ilişkilendiren çalışmaların ise araştırma sonuçları ile ilişkilendirilebilecek bir paydaşı bulunmamaktadır. Bu alanda yapılan çalışmaların sınırlılığı diğer çalışmalarla karşılaştırmayı sınırlandırmaktadır. Bu sebeple, "Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri İle Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı" uygulanan deneysel araştırmaya dair bulgular perspektifinde tartışılabilir.

Katılımcıların psikolojik iyilik halini belirlemek için psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerine dair ölçümler yapılmıştır. Grubun tamamında psikolojik iyi oluş ön test ortalaması 56.78, son test ortalaması 59.38; öz şefkat ön test ortalaması 3.56, son test ortalaması 3.97 çıkmıştır.

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'nın etkisini ölçümlemek için programa katılan Deney Grubu psikolojik iyi oluş [$z = -2,552, p < 0,05$] ve katılımcılarının öz şefkat [$z = -2,666, p < 0,05$] düzeylerinde dair ölçümler yapılmış, yapılan ölçümlerde anlamlı düzeyde artış olduğu görülmüştür. Deney Grubu, psikolojik iyi oluş ön test ortalamaları 55 puan, son test ortalamaları 60.4 ve öz şefkat ön test ortalamaları 3.47, son test ortalamaları 4 çıkmıştır.

Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'nın etkisini ölçümlemek için programa katılmayan Kontrol Grubu katılımcılarının ise psikolojik iyi oluş [$z = -,355, p > 0,05$] ve öz şefkat [$z = -1,125, p > 0,05$] düzeylerinde dair ölçümler yapılmış, yapılan ölçümlerde anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür. Kontrol Grubu, psikolojik iyi oluş ön test ortalamaları 58.5, son test ortalamaları 58.3 ve öz şefkat ön test ortalamaları 3.65, son test ortalamaları 3.95 çıkmıştır.

Deney ve Kontrol Grubu'nun psikolojik iyi oluş ve öz şefkat ortalamalarına dair yapılan ön test son test uygulamalarının karşılaştırılması analizlerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatür taraması yapıldığında, Mindfulness temelli programlar olsada kültüre duyarlı olarak geliştirilmiş bir psikoeğitim programının mevcut olmadığı görülmüştür. Anadolu düşünürlerinden Mevlana ile Mindfulness arasındaki ilişkiye dair Mirdal'ın (2010) çalışması, literatürde bu araştırmaya ilişki bakımından en yakın çalışma olduğu düşünülmektedir. “Mevlana Celalettin Rumi ve Mindfulness” isimli araştırmada, Mindfulness'in öğretilerinin ve meditasyonları ile Mevlana'nın öğretileri ve ibadet şekilleri arasında benzerlikler olduğundan bahsedilmiş, çok kültürlü toplumlarda kullanılan klasik psikoloji yaklaşımlarından ziyade Müslüman danışanlara uygulanabilecek psikoterapilerde kullanılmasının daha yararlı olacağı belirtilmiştir. Budizm öğretilerinin modern psikolojide, dini öğretilere sadık kalınarak aktarılmaktan ziyade bir çıkış noktası olduğu, çoğunlukla bu uygulamaların farklılaştığını ancak buradaki temel dayanağın bu durumun insanlara ulaşmayı kolaylaştırdığı vurgulanmıştır. Müslümanlar içinde bu durumun geçerli olduğu, Sufi

öğretilerinin dini bir yaklaşım olarak psikoterapide kullanılması değil hali hazırda insanlara sirayet eden ve benimsedikleri öğretileri şeklinde terapide kullanılmasının daha da yararlı olacağı düşünülmüştür. Batılı ruh sağlığı uzmanlarının dini danışman olmaları, dolayısıyla yeterli olmadıkları işlevleri üstlenmelerinin amaçlanmadığı bununla birlikte, danışanların dini deneyimlerine ilgi geliştirmek, onları açık bir zihin ve açık bir kalple dinlemek mümkün olduğuna dikkat çekmiştir. Mirdal, terapötik ilişkinin iyileştirici potansiyeli, ancak bireylerin sıkıntı ve ıstıraplarına yükledikleri anlamla uyumlu hale getirildiğinde aktive olduğu fikri ile Mevlana'nın öğretisi ve şiirinin, özellikle farklı kültürlere ait olduklarında, danışan ve terapist arasındaki ittifakta anlam uyumu için bir araç olabileceğini savunmuştur. Bu araştırması psikoterapide dini ve folklorik öğelerin kullanılmasından uzak durarak, daha nötr bir yaklaşım sergilemeye çalışan psikoterapi yaklaşımlarına da farklı bir boyut ve insani yaklaşım kattığı, böylelikle çok kültürlü toplumlardaki farklılıklara teması kolaylaştırması amacıyla umut verici olduğuna inanılmaktadır.

Kendirici (2019) tarafından yapılan “Pozitif Psikoloji Temelli Mesnevi Hikâyelerine Dayalı Psikoeğitim Programının Evlilik Uyumuna Etkisinin İncelenmesi” isimli çalışmada, Pozitif Psikoloji yaklaşımı perspektifinde Mesnevi Hikâyeleri kullanılarak geliştirilen psikoeğitim programının evli çiftlerin, çift uyum (çift uyumu, çift doyumu, sevgi gösterme ve çiftlerin bağlılığı) düzeylerini arttırmada etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarında, pozitif psikoloji ve metaforların yer aldığı Mevlana Mesnevi'sinin de psikoterapötik yönünün olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırma sonuçları literatür ile ilişkilendirilip, çeşitli uygulama ve pratiğe dair önerilerde bulunulmuştur. Kültüre Duyarlı Mindfulness Temelli Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'nda, programın içeriğinde benzer şekilde Mevlana'nın Mesnevi eserindeki hikâyelerden uygun olanlar kullanılmış, kullanılan hikâyelerin katılımcılar üzerinde olumlu etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Geliştirilen programda, Mesnevi hikâyeleri ile birlikte kullanılan diğer yöntem ve içeriklerin literatüre kazandırıldığı düşünülmektedir.

Aygül (2017) tarafından “Pozitif Psikoloji Bağlamında Yunus Emre'yi Anlamak” isimli başka bir çalışmada; Yunus Emre öğretileri ve eserleri ile Pozitif psikoloji yaklaşımındaki temalar ilişkilendirilmiştir. Yunus Emre felsefesini

psikolojik motifler ile harmanlayıp, yaşadığı dönemde ve sonraki dönemlerde insanlığa katkılarını ele alarak pozitif psikolojiye etkileri açıklanmıştır. Yaptığımız çalışmada da Fark'andalık yaklaşımı çerçevesinde Yunus Emre öğretileri incelenmiş, ilişkili olduğu düşünülen eserleri psikoeğitim programında kullanılmıştır.

Kültüre Duyarlı olarak, Fark'andalık perspektifinde Özok (2018) tarafından “Kültüre Duyarlı Stres Programının Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık Ve Stres Düzeylerine Etkisi” isimli çalışmada yapılmıştır. “Bilinçli farkındalık stres azaltma ilkelerine göre ve kültüre özgü hazırlanmış bir stres azaltma programının üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Stres Düzeylerine olan etkisini incelemek” amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda, geliştirilen programın “Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Stres Düzeyleri” üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Kral (2019) “Fark'andalık Temelli Psikoeğitim Programının Ergenlerde Sınav Kaygısı Yönetimine Etkisi” isimli araştırmasında geliştirilen psikoeğitim programının 13 - 14 yaş grubundaki ergenlerin fark'andalık ve kaygı yönetimi düzeylerine etkisini incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, “8 Haftalık Fark'andalık Temelli Kaygı Yönetimi Eğitim Programı” ergen bireylerin kaygı yönetimi becerileri geliştirmesinde kısmen etkili olduğuna ulaşılmıştır.

“Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Psikoeğitim programının Karakter Güçleri, Bilinçli Farkındalık ve Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi” çalışması ile Güldal (2019), geliştirdiği psikoeğitim programı lise öğrencilerinin karakter güçlerine, bilinçli farkındalık düzeylerine ve akademik başarılarına etkisini sınamayı amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, 8 hafta süresince uygulanan psikoeğitim programı, katılımcıların sebatkârlık ve öğrenmeye açıklık karakter güçlerini kısmen arttırırken bilinçli farkındalık düzeyini arttırmıştır.

Fark'andalık yaklaşımı çerçevesinde psikoeğitim programı, Öner'in (2022) geliştirdiği “Mindful Liderlik Programının Eğitim Liderlerinin Liderlik, Duygu Düzenleme Ve Mindfulness Düzeylerine Etkisi” isimli çalışması bulunmaktadır. Araştırmada Mindful Liderlik Programı'nın bir grup eğitim liderine uygulanması ve

programın eğitim liderlerinin liderlik, duygu düzenleme ve mindfulness düzeyleri üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre, psikoeğitim programı uygulanan katılımcıların liderlik ve mindfulness düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı ancak duygu düzenleme düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucu ile birlikte uygulanan “Eğitim Liderleri için Mindfulness Uygulamaları” programının “duygu düzenleme” düzeylerini anlamlı bir katkısı olduğu kanısına varılmıştır.

Araştırmaya dair istatistiksel verilerle birlikte, psikoeğitim oturumları süresince katılımcıların duygu, düşünce ve davranışlarına ilişkin paylaşımlarda yaşamlarına olumlu etki ettiği belirtilmiş, yazdıkları yansıtma raporları ile de bu etkileri somutlaştırmışlardır.

5.2 Sonuç

Mindfulness Temelli Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri ile Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı'nın, bireylerin psikolojik iyilik hali düzeyleri üzerinde olumlu bir etkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Programın uygulandığı psikoeğitim grubundaki bireylerin öz şefkat ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin artarak, psikolojik iyilik hallerinin güçlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Psikoeğitim programı uygulanmayan bireylerin ise psikolojik iyilik hali düzeylerinde anlamlı bir değişiklik olmadığı sonucuna ulaşılmıştır

Bu bağlamda program uygulanan kısımdaki spesifik gelişimin programın etkililiğini ortaya koyduğu düşünülmektedir.

Deney ve Kontrol grubunun ön test ve son test karşılaştırmalarında anlamlı bir farklılık çıkmamasının sebebinin ise, rastgele dağıtılan gruplarda kontrol grubunun başlangıçtaki psikolojik iyilik hali düzeyinin deney grubundan yüksek bir değerde olması olduğu düşünülmektedir. Araştırma sonucunda deney grubunun verilerinde artış görülmüş, kontrol grubu neredeyse sabit kalsa da skorlar birbirine yaklaşmıştır.

Araştırma sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş ve öz şefkat düzeylerinde artış görüldüğü, geliştirilen psikoeğitim programının bireylerin psikolojik iyilik halini desteklediği bilgisine ulaşılmıştır.

5.3 Öneriler

Araştırma 28-44 yaş yetişkin bireylerden oluşan gruba uygulanmıştır. 18 ve üzeri yaşlardaki gelişim dönemlerinde olan bireylerden çeşitli gruplar oluşturularak uygulanabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda psikoeğitim programı uygulanarak ön test son test çalışmaları aynı ve farklı gelişim dönemindeki gruplar üzerinde değerlendirilebilir.

Araştırma örneklemindeki bireylerin eğitim düzeyi lisans ve lisansüstüdür. Farklı eğitim düzeyindeki katılımcıların olduğu psikoeğitim guruplarına uygulanan araştırmalarla desteklenebilir.

Araştırma Deney ve Kontrol Gruplarına uygulanacak ölçeklerde, grupların ön test puanın birbirine yakın olmasına dikkat edilerek iki gruptaki son test değişim ilişkisi tespit edilebilir.

Ruh sağlığı alanında; kültüre duyarlı danışanlar özelinde uygulamalar yapılabilir. Farklı kültürlerdeki yansıması değerlendirilebilir.

Bireysel danışma uygulamalarında kullanılarak istatistiksel takibi yapılarak kullanımı yaygınlaştırılabilir.

Tasavvuf Öğretileri ile ilgilenen bireylere ulaşması amacı ile farklı dillerdeki çevirileri yapılarak, uluslararası alanda daha fazla bireye ulaşması sağlanabilir.

Anadolu düşünürlerinin öğretileri, örnekleri bulunsa da farklı psikoterapi ekolleri ile ilişkilendirilerek farklı uygulamalar ortaya çıkarabilir.

Psikoeğitim programı sipesifik bir konuda (örn: kaygı) zorluk yaşayan bireylerden örneklem oluşturularak uygulama yapılabilir. Uygulama başında ve sonunda ölçümlmeler yapılarak etkisi incelenebilir.

KAYNAKÇA

Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 1-10.

Aktu, Y. (2016). Levinson'un kuramında ilk yetişkinlik döneminin yaşam yapısı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(2), 162-177.

Alidina, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık For Dummies*. İstanbul: Nobel Yaşam.

Arabi, M.,İ. (2018). *Özün Özü*. İstanbul: Büyüyenay Yayınları

Arjana, S.,R. (2020). *Buying Buddha, selling Rumi: Orientalism and the mystical marketplace*. London: Oneworld Academic.

Atalay, Z. (2020). *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Atalay, Z. (2021). *Şefkat*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Aygül, B.(2017). *Pozitif psikoloji bağlamında Yunus Emre'yi anlamak*. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Bildiri Kitabı, Üsküdar Ünivertesesi.

Balcioğlu, T.H. (2019). *Türk tarihinde mezhep cereyanları*. İstanbul: Büyüyen Ay Yayınları

Büyükaksoy, K.(1973). *Yüce veliler*. İstanbul: Divan Matbaacılık.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.

Çetinoğlu, O. (2021). *Müderriş ve Mutasavvıf Hacı Bayram-ı Veli-Anadolu'nun manevi mimarı*. İstanbul: Bilgeoğuz Yayınları.

Çivitci, A. (2018). *Grup psikoeğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.

Coşan, M.,E. (1995). *Hacı Bektaş-ı Veli*. İstanbul: Seha Neşriyat.

Coşan, M.,E., (2013). *Hacı Bektaş-ı Veli ve bektâşilik*. İstanbul: Server Yayınları.

Coşan, M.,E. (2019). *Hacı Bektaş-ı Veli ve bektâşilik dizisi*. İstanbul: Server Yayınları.

Demirci, S. (2015, Aralık). 10 Soruda Sufizm Nedir? <https://www.sabah.com.tr/galeri/turkiye/10-soruda-sufizm-nedir/2adresinden> edinilmiştir.

Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erkan, S. (2020). *Kültüre duyarlı psikolojik danışma*. Ankara: Pegem Akademi

Fiorillo, D. R. & Fruzzetti, A. E. (2015). Dialectical behavior therapy for trauma survivors. V. M. Follette, J. Briere, D. Rozelle, J. W. Hopper ve D. I. Rome (Ed.), *Mindfulness oriented interventions for trauma: Integrating contemplative practices*. New York: Guilford Press.

- Foundation, H. (2011). *The MindUp curriculum: Brain-focused strategies for learning—and living*. New York: Scholastic Teaching Resources.
- Germer, C.K., Siegel, R.D., & Fulton, P.R. (Eds.) (2005). *Mindfulness in psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Güç, A. & Sert, E. (2020). Budizm’de dört temel gerçek, sekiz dilimli yol ve nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 3-28.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-Based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal Of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
- Horata, O. & Günay, U. (2009). *Risaletü'n-Nushıyye*. Ankara: Akçağ Yayınları.
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2):144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness’in iyileştirici gücü*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Kara, M. (2006). Doğumunun 800. yılında mevlânâ ve mevlevîlik. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1(15), 1-22.
- Kaşani, A. (2004). *Tasavvuf Sözlüğü*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği’nin türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.

- Kendirici, A. (2022). *Pozitif psikoloji temelli mesnevi hikayelerine dayalı psikoeğitim programının evlilik uyumuna etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.
- Kiraz, C. (2001). Peygamberlerin mesajlarındaki birlik ve bütünlük. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 10(2).
- Kral, T. (2022). *Fark'andalık temelli psikoeğitim programının ergenlerde sınav kaygısı yönetimine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kral, T. & Uzun, B. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4 (1) , 15-27.
- Kolektif. (2013). *Makalat*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Kolektif. (2019). *Divan-Niyazi Mısri halveti*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları.
- Köse, O. (2012). Samsun mevlevihanesi. *Bellekten*, 76 (276) , 607-630 .
- Mevlana, C.,R. (1988). *Mesnevi*. İstanbul: Milli Eğitim Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.
- Mirdal, G. (2010). Mevlânâ Jalâl-ad-Din Rumi and Mindfulness. *Journal of Religion and Health*, 4(51), 1202-1215.
- Myers, J.E., Sweeney, T.J., & Witmer, J.M. (2016). *İyilik Hali/Wellness Çalışma Kitabı (F.Korkut-Owen, Çev.)*. Ankara: Anı Yayıncılık.

- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101.
- Ögel, K. (2015). Farkındalık (ayrırımsama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Öner, H. (2022). *Mindful liderlik programının eğitim liderlerinin liderlik, duyu düzenleme ve mindfulness düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Pür, İ.(2019). Niyâzî-İ Mısri'nin insan anlayışı. *Social Sciences Studies Journal (Sssjournal)*,5 (48), 6085-6090.
- 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), 1069-1081
- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Sem'a.(2021,Kasım).*TRTHaber*. <https://interaktif.trthaber.com/2019/mevlana/sema-ve-semazenler/> adresinden edinilmiştir.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—is it the same?. In *Neuroscience, Consciousness And Spirituality*. Dordrecht: Springer,
- Siegel, R. D. (2010). *The Mindfulness solution: everyday practices for everyday problems*. New York: The Guilford Press.

Uludağ, S. (2005). *Başlangıçtan günümüze tasavvufta usul meselesi, islami ilimlerde metodoloji, usul problemi*. İstanbul: Ensar Neşriyat Yayın Grubu.

Uzun, B.(2020). *En uzun yollar tek adımla başlar*. İstanbul: İnkılap Kitapevi.

Uzun, B. (2021). Mindfulness becerilerinin psikoterapide kullanımı (Çev Edt) Pollak, S. M, Pedulla, T. Siegel, R. D. (2014). *Sitting together: essential skills for mindfulness-based psychotherapy*. İstanbul: Apamer Yayınları.

Uzun, B. (2022, Nisan 24). Kurtlar. <https://bilgeuzun.com/1188/> adresinden edinilmiştir.

Uzunkaya, U. (2017). *Son dönem budist uygur edebiyatından iki örnek (Metin-Çeviri Açıklamalar-Dizin)*. (Yayımlanan Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

Tatçı, M. (2020). *Bir Ulu Pir Hacı Bayram-ı Veli*. İstanbul: H Yayınları.

Tatçı, M. (1990). *Yunus Emre divanı*. Ankara: Akçağ Yayınları.

Tatçı, M. (2021). Yunus Emre. *Fetih ve Medeniyet Dergisi*. 1 (2). 10-28

TDK (Türk Dil Kurumu) (2011). *Genel açıklamalı sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.

Williams, M. & Penman, D.(2011). *Mindfulness: zıvanadan çıkmış bir dünyada huzuru bulmak*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Yağmur, S.(2014). *Yunus Emre divanı*. İstanbul: Dergâh Yayınları.

Yavuzer, H. (2013). Hoşgörü önderi Hünkâr Hacı Bektaş Velî. *Turkish Studies*, 8 (8), 2225-2237.

Yazgan, Ö. (2019). *İlkokul çocuklarına yönelik mindful okul programı ve programı çocuklar üzerindeki etkileri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldızhan, Ö. (2019). *Mindfulness temelli öfke yönetimi programının çocuklarda mindfulness ve öfke yönetimi becerilerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (1) , 155-194.

EKLER

A. Psiko eğitim Programı Uygulama İçerikleri

Kültüre Duyarlı Mindfulness perspektifinde geliştirilen “Anadolu Düşünürlerinin Öğretileri İle Bezenmiş Psikolojik İyilik Halini Geliştirme Programı”nın tüm hakkı saklıdır, kullanılmak istenirse izin alınması gereklidir.

1.Oturum

Amaç

Grup üyelerinin, birbirleri ve grup üyeleri ile tanışması, grup sürecine dair kuralların belirlenerek kuralların öneminin vurgulanması, Mindfulness ve Tasavvuf felsefesinden ve her ikisinin benzeyen yönlerini fark edip uygulanacak psiko eğitim programının açıklanarak amacının belirlenmesi, kendine dair farkındalık ve Otomatik Pilot hakkında bilgi sahibi olmaları amaçlanmıştır.

Hedef

1. Grup üyeleri ve grup lideriyle tanışma
2. Grup sürecine dair grup kuralları ve işleyişi hakkındaki bilgi sahibi olma
3. Grup kuralların önemini ve sorumluluğunu kavrama
4. Psiko eğitim programının amacı hakkında bilgi sahibi olma
5. Grubun amacıyla uyumlu bireysel amaçlar belirleme

6. Bireysel Farkındalık
7. Otomatik Pilot hakkında bilgi sahibi olma ve bu davranışları farketme
8. Nefes egzersizine başlama

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin "Ve sen? Kendi içine giden o uzun yolculuğa ne zaman başlayacaksın?" sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ Yunus Emre'nin "İlim ilim bilmektir, İlim kendini bilmektir, Sen kendini bilmezsen, Bu nice okumaktır" dizeleri ile farkındalık kavramına giriş
- ❖ 3 dk. Nefes Egzersizi
- ❖ İsim Analizi Etkinliği
- ❖ Yunus Emre ve Hacı Bektaş-ı Veli'nin "Buğday ve Nefes" Hikâyesini anlatma
- ❖ Ruh, beden ve Zihin uyumu hakkında bilgi
- ❖ Anda olma ve Otomatik Pilotta olma kavramları arasındaki farklar
- ❖ An'da olmanın önemi ve Tasavvuf Düşünürlerinin fikirleri ile ilişkilendirilmesi
- ❖ Jon Kabat-Zinn' in "Dalgaları durduramazsın ama sörf yapmayı öğrenebilirsin!" sözünü mindfulness perspektifinde yorumlama
- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rumi"Yeniliğe Doğru" şiirini grup üyeleri ile birlikte dinleme yorumlama
- ❖ Mesnevi'den "İlk Ayakkabı" isimli hikâyenin anlatılması ve Mindfulness perspektifinde grup üyeleri ile birlikte yorumlanması
- ❖ Muhyiddin İbnü'l-Arabî'nin "İnsan vaktinin oğludur (ibnü'l-vakt); ne geçmiş zamanın ne de gelecek zamanın oğludur. Bununla beraber insan geleceğe niyet edip geçmiş hakkında temennide bulunabilir. Fakat bütün bunlar, şimdiki zamanda yapılır. Şu halde insan, geçmiş ya da gelecek zamanda değil, şimdiki zamandadır "sözü ile anın öneminin vurgulanarak, oturum gündemine değinilmesi

Ödev

- ❖ Niyet Belirleme Egzersizi
- ❖ Hoşa Giden Ve Hoşa Gitmeyen An'lar Takvimi
- ❖ Yansıtma Raporu

2.Oturum

Amaç

Grup üyelerinin, geçmişte getirdikleri durumla ve geleceğe yönelik kaygılarından arınmış olarak buldukları vakite dair farkındalık geliştirmeleri, yaşadıkları güçlüklerle baş edebilmek için kendi güçlerinin farkına varmaları ve başetme becerilerini geliştirmeleri amaçlanmıştır.

Hedef

1. Buldukları an'ın farkında olma
2. Azim ve kararlılığın önemi anlamlandırma
3. Bakmak ve görmek kavramları arasındaki farkı fark etme
4. Basitten karmaşığa doğru ilerlemeyebilme

İçerik

- ❖ Yunus Emre'nin "Sen kendinle tanış; nerede olduğunu gör! Senin devletine (mutluluğuna) bahane yine sensin. Kendisine değer vermeyen bir kimse, iki gözleri kör, varlıksız (yaşamayan) biridir " sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ Mesnevi'den "Usta Ve Şaşı Çırak" isimli hikâyenin anlatılması ve Mindfulness perspektifinde grup üyeleri ile birlikte yorumlanması
- ❖ Bütün sevgilerin tadını önce göz alır. Ondan sonra sevgi, gönülde kalır. Gözü görmeyen insanın sevgisi yoktur. Gözü olan (gören insan) ise sevgiyle doludur." sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ Mindfulness yaklaşımının dilimizde karşılığı ve felsefesi hakkında bilgi verme
- ❖ "Saka ve Kırık Çömlek " isimli Mindfulness hikayesinin paylaşılması ve yorumlanması
- ❖ Kuru Üzüm Egzersizi yapılarak; mindful; görme, koklama, dinleme, dokunma ve tatma üzerine grup üyelerinin deneyimlerini paylaşması
- ❖ Jon Kabat-Zinn' in "Dikkati şimdiki ana bağlamak için nefesi bir çapa olarak kullanın. Düşünen zihniniz, zihin akıntılarına ve rüzgarlarına bağlı olarak oraya buraya sürüklenecektir; ta ki ip gerilene ve sizi geri getirene kadar." sözünü mindfulness perspektifinde yorumlama
- ❖ Beden Taraması Uygulama
- ❖ Yunus Emre Şiir "Hak Bir Gönül Verdi Bana" şiirini grup üyeleri ile dinleme ve yorumlama

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rumi' nin “Beden ruh üzerine giydirilmiş bir elbise gibidir” sözünün gurup üyeleri ile birlikte yorumlanarak, oturum gündemine değinilmesi

Ödev

- ❖ Çay İçme Egzersizi
- ❖ Rutin Nefes Alanı Egzersizi
- ❖ Beden Taraması
- ❖ Yansıtma raporu

3.Oturum

Amaç

Her bir üye kendi bedenindeki duyumsamalara, zihnindeki düşüncelere ve bunların hareketlerini ve yaşamını nasıl şekillendirdiğine dair farkındalık sağlamaları amaçlanır. Yaptıkları uygulamalarla zihin ve beden ahengini oluşturarak daha dengede bir yaşam sürdürmeleri beklenir.

Hedef

1. Zihin ve benlerinde ki uyumu/uyumsuzluğu fark etme
2. Bedenin yaşantısına dair verdiği ipuçlarını gözleme
3. Olumsuz durumların gelip geçiciliği
4. Bedenin ev sahibi duyguların misafir olması perspektifinden bakabilme
5. Bedeni ile bir bütün olabilme

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin “Düşüncen konuşmana, konuşman hareketine, hareketin kaderine yansır; güzel düşün, güzel yaşa!” sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ “Misafîrhane” şiirini grup üyeleri birlikte yorumlama
- ❖ Yürüme Meditasyonu
- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin “Semâ” tanımı ile birlikte “Zihin ve Beden Uyumu Mindfulness-Tasavvuf“ perspektifinde bilgi paylaşımı
- ❖ Sema Gösterisi Videosu
- ❖ Dakikalık Düşünme Meditasyonu

- ❖ Jon Kabat-Zinn'in "*Şimdi, yaşamak için elimizde olan tek zaman; bilmek, algılamak, öğrenmek, harekete geçmek, değişmek, iyileşmek için*" sözünü grup üyeleri ile birlikte değerlendirme
- ❖ Nesîmî'nin "Ben Bu Cihana Sığmazam" şiirini grup üyeleri ile birlikte dinleyip yorumlanarak, oturum gündemine değinilmesi

Ödev

- ❖ Nefes Alanı Egzersizi
- ❖ Yürüyüş Farkındalığı Uygulaması
- ❖ Yansıtma raporu

4.Oturum

Amaç

Grup Üyelerinin An'ın içinde olma ve önemini fark etme, yaşanan ve değiştirilmesi mümkün olmayan olumsuz duyguları kabul ederek, fark'anda olmanın gerekliliklerini yerine getirmeleri amaçlanır.

Hedef

1. An'da olma halini deneyimleme ve önemini kavrama
2. Kabul kavramı ile tanışma
3. Bütünü görebilme

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin sözünü "Sen güneşin önüne bir lamba koyuyor ve güneşi lamba ile gördüğünü iddia ediyorsun. Lambaya ne gerek var o olmadan da güneş kendini gösteremez mi?" bireysel değerlendirme
- ❖ Mesnevi'den "Filin Şekli" isimli hikâyenin anlatılması ve Farl'andalık perspektifinde grup üyeleri ile birlikte yorumlanması
- ❖ Şiir Hacı Bayram-I Veli "Bilmek İstersen Seni" şiirini grup üyeleri ile yorumlama
- ❖ Kabul Takım Çantası Egzersizi
- ❖ Yunus Emre'nin "Dertli Dolap" isimli şiirini dinleyerek grup üyeleri ile birlikte yorumlama
- ❖ Yunus Emre'nin "Mağara" hikâyesini Mindfulness perspektifinde grup üyeleri ile birlikte yorumlanması

- ❖ Niyaz-İ Mısri'nin “Halk İçre Bir Âyineyim” şiirini dinleyerek grup üyeleri ile birlikte yorumlayarak, oturum gündemine değinilmesi

Ödev

- ❖ An'ı Durdurma Egzersizi
- ❖ Nefes Alanı Egzersizi
- ❖ Yansıtma Raporu

5.Oturum

Amaç

Yaşanılan yeni olaylarda geçmiş deneyimlerin etkili olduğu, bu durumlara verilen tepkiler ile birlikte olumsuz duygularla savaşmaya devam edildiği takdirde büyüyerek yaşamı negatif etkilediğini, olumlu olumsuz olarak kategorileştirmekten çok bu durumları kabul ederek, karşısına almaktan ziyade yanına alarak daha güçlü bir şekilde yaşamlarını sürdürmeleri amaçlanır.

Hedef

1. Kendini sevme/kabul etme
2. Olumlu yaşantıları ile birlikte olumsuz yaşantıları da kabul edebilme
3. Beslenen duyguların yaşama yansımalarını fark etme
4. Ruminasyon kavramını öğrenme

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin “Sen kendini tanımadığından neşelenmedin, huzura kavuşmadın. Eğer kendini tanısaydın, sende kimin misafir olduğunu bilirdin; memnuniyetsizlik, huzursuzluk denilen şeyler sana bir daha gelmezdi. "ve “Bedenimiz ev sahibi, duygularımız misafir...” sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ *Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî' nin “Bedenimiz ev sahibi, duygularımız misafir...” sözünü vurgulayarak Zorlukları Keşfetme Meditasyonu Uygulama*
- ❖ Yunus Emre'nin “*Severim Seni Ben Candan İçeri*” şiirini dinleyerek grup üyeleri ile birlikte yorumlama
- ❖ Mesnevi'den ” *Garip Bir Şehrin Hikâyesi*” hikâyesini Mindfulness perspektifinde grup üyeleri ile birlikte yorumlanması

- ❖ Tapduk Emre'nin "Meydanlardaki cenk ne ki, insanın içinde verdiği savaşın yanında..." sözü söylenerek Mindfulness "İyi Kurt-Kötü Kurt" videosunu izleme
- ❖ Hacı Bektaş Veli' nin "Hikmet Arar İsen Özüne Bir Bak" şiirini grup üyeleri ile yorumlama
- ❖ Sesler ve Düşünceler Meditasyonu
- ❖ Hacı Bektaş-ı Veli'nin "Ara bul. Her ne ararsan kendinde bul!" sözü ile oturumu sonlandırma oturum gündemine değinilmesi

Ödev

- ❖ Beden ve Nefes Farkındalığı Meditasyonu
- ❖ Yansıtma raporu

6.Oturum

Amaç

Grup üyelerinin kendilerine ve yapabildiklerine dair farkındalık sağlayarak kendileri ile yaşadıkları çatışmaları çözmeleri, olumlu ve olumsuz yönlerini kabul etmeleri, kendilerine saygı duyup kabul etmeleri ve tüm bunlarla birlikte öz-şefkat gelişimin desteklemek amaçlanır.

Hedef

1. Kendine dair farkındalık geliştirme
2. Tüm yönleri ile kendisi ile barışabilme
3. Kendine dair öz-şefkat geliştirebilme
4. Potansiyelinin farkına vararak geliştirmek için motivasyon sağlama

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin "Sen kendini dert sanmışsın, hâlbuki dermansın; sen kendini kilit sanmışsın, hâlbuki anahtarsın" sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî "Peygamberler dediler ki: "Evet, Allah, çekinip kurtulmaya imkân bulunmayan sıfatlar yaratmıştır. Fakat arizi sıfatlar da yarattı ki onları terk etmek mümkündür; herkesin nefretini kazanan kişi, o sıfatları terk eder, huylarından vazgeçerse herkesin sevgisini kazanır, herkes ondan razı olur. Taşa altın ol demek beyhudedir ama bakıra altın ol dersen yeri var; bakır, pekâlâ altın olabilir. Kuma toprak ol dersen acizdir, toprak

olamaz. Fakat toprağa balçık ol desen bu söz yerindedir, toprak, balçık olabilir.” sözü ile oturum gündemine giriş yapma

- ❖ Şefkat Meditasyonu
- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî “ Olduğun Gibi Görün” şiirini grup üyeleri ile yorumlama
- ❖ Mesnevi’den “Nasibini Arayan Adam” hikâyesini Mindfulness perspektifinde yorumlama
- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî’nin “Eğer sen, her dem, kendini bahar mevsiminde imiş gibi hissetmiyorsan, mutlu ve neşeli değilsen, gül yığımına benzeyen bedeninin neyin ambarıdır?” sözü ile oturum gündemine değinilmesi
- ❖ Katılımcılardan olumlu özelliklerini düşünüp değerlendirmeleri istenerek oturumu sonlandırma

Ödev

- ❖ Şefkat Meditasyonu
- ❖ Yansıtma raporu

7.Oturum

Amaç

Grup üyelerinin olumlu ve olumsuz düşüncelerini, yargılarını, hayallerini ve hayal kırıklıklarını fark ederek kendini affetmesi ve bu duyguları şefkatle kucaklaması amaçlanır.

Hedef

1. Yaşamını yargısızca gözden geçirebilme
2. Kendine ve yaşadığı zorlukları şefkatle kucaklayabilme
3. Düşüncelerin farkına varabilme

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî’nin " Nerede bir dert varsa, deva oraya gider; neresi alçaksa, su oraya akar. Bulut ağlamadıkça yeşillik nasıl güler? Çocuk ağlamadıkça süt nasıl coşar? Gülmeler, ağlamalarda gizlidir. Ey sâf ve temiz kişi! Defineyi yıkık yerlerde ara! Git, kendine dert ara, dert bul; dertlerden bir dert seç kendine! Karanlıkta yıldızlar nasıl yol gösterirse, dostlara da

elemeler; sıkıntılar denizinde öyle yol gösterir.”." sözünü bireysel değerlendirme

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin “Öldüğüm Gün” şiirini grup üyeleri ile yorumlama
- ❖ Şeb-i Arûs ve Mindfulness benzerliklerine dair soru soruması ve musiki eşliğinde düşünme
- ❖ Minnettarlık Meditasyonu
- ❖ “Şükürsel Olmak” kavramı hakkında bilgi paylaşımı
- ❖ Niyaz-i Mısri'nin “Dermân aradım derdime” şiirini dinleyerek, grup üyeleri ile birlikte yorumlama ve oturum gündemine değinilmesi

Ödev

- ❖ “Her Gün Şükredin” egzersizi
- ❖ Minnettarlık, Şükür ve Nezaket Günlüğü
- ❖ Minnettarlık, şükür ve nezaket ile ilgili günlük tutmak

8.Oturum

Amaç

Hedeflerine ulaşmak için inanmanın önemini kavramaları, an'da olmanın kişiye yararlarını içselleştirmeleri, Minfulness ve Tasavvuf öğretilerini yaşamlarına aktarmaları ve güzel duygularla psikoeğitim programının tamamlanması böylelikle Psikolojik iyi oluşlarının artması amaçlanır.

Hedef

1. Psikoeğitim sürecindeki değişim/dönüşümü değerlendirebilme
2. Yaptığının daha iyisini yapabilmek için motivasyon sağlama
3. Pozitif duygularla psikoeğitim sürecinin sonlanması

İçerik

- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-i Rûmî'nin "Önce düşünceni doğrult, sonra iyi bak; çünkü düşünce o irfan incisinin parıltılarındanır.” sözünü bireysel değerlendirme
- ❖ Muhyiddin Abdal'ın “İnsan İnsan Derler İdi” şiirini grup üyeleri ile yorumlama
- ❖ Mesnevi'den ” Bizanslılar ve Çinliler” hikâyesini grup üyeleri ile birlikte değerlendirme

- ❖ Zaman Yolculuğu Şefkat Meditasyonu
- ❖ Psikoeğitim Programı'na dair değerlendirme ve sürece dair öz değerlendirme
- ❖ Mevlânâ Celâleddîn-İ Rûmî'nin Aradığında seni aramakta! Sözü ile psikoeğitim tamamlanır.

Sessizlik Günü

8 oturum tamamlandıktan sonraki hafta belirli bir program çerçevesinde 4 saat süresince ses kaydı olarak paylaşılan egzersizlerin bireysel olarak uygulanması yönergesi verilir.

- ❖ Nefes Alanı
- ❖ Nezaketle Yürüme Meditasyonu
- ❖ Nefes Ve Beden Meditasyonu
- ❖ Sakinlik Meditasyonu
- ❖ Oturma Meditasyonu
- ❖ Beden Taraması
- ❖ Dağ Meditasyonu
- ❖ Öz Şefkat Molası
- ❖ Şefkat Vermek Ve Şefkat Almak Meditasyonu
- ❖ Şefkatli Beden Tarama Meditasyonu

B. Etik Kurul Onay İzni



HİZMETE ÖZEL
T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Sayı :E-20021704-604.01.02-34716
Konu :Proje Başvurusu (Prof. Dr. Raziye Bilge
UZUN)

01.06.2022

SAYIN PROF. DR. RAZİYE BİLGE UZUN

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (Türkçe/Tezli) Yüksek Lisans Programına kayıtlı 2020249 öğrenci numaralı Betül AYGÖL'ün tez danışmanlığını yürütmekte olduğumuz "Anadolu Düşüncülerinin Öğretileri ile Bezenmiş Psikolojik İyi Halini Geliştirme Programı: Kültüre Duyarlı Mindfulness" başlıklı araştırması Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 25.05.2022 tarihli 2022/05 sayılı toplantısında incelenmiş olup, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği'ne aykırılık içermediği anlaşılmıştır.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Faik Tunç BOZBURA
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSC4MJ00NP
İnternet Adresi: www.bahcesehir.edu.tr
Kep Adresi:bahcesehiruniversitesi@ts01.kep.tr

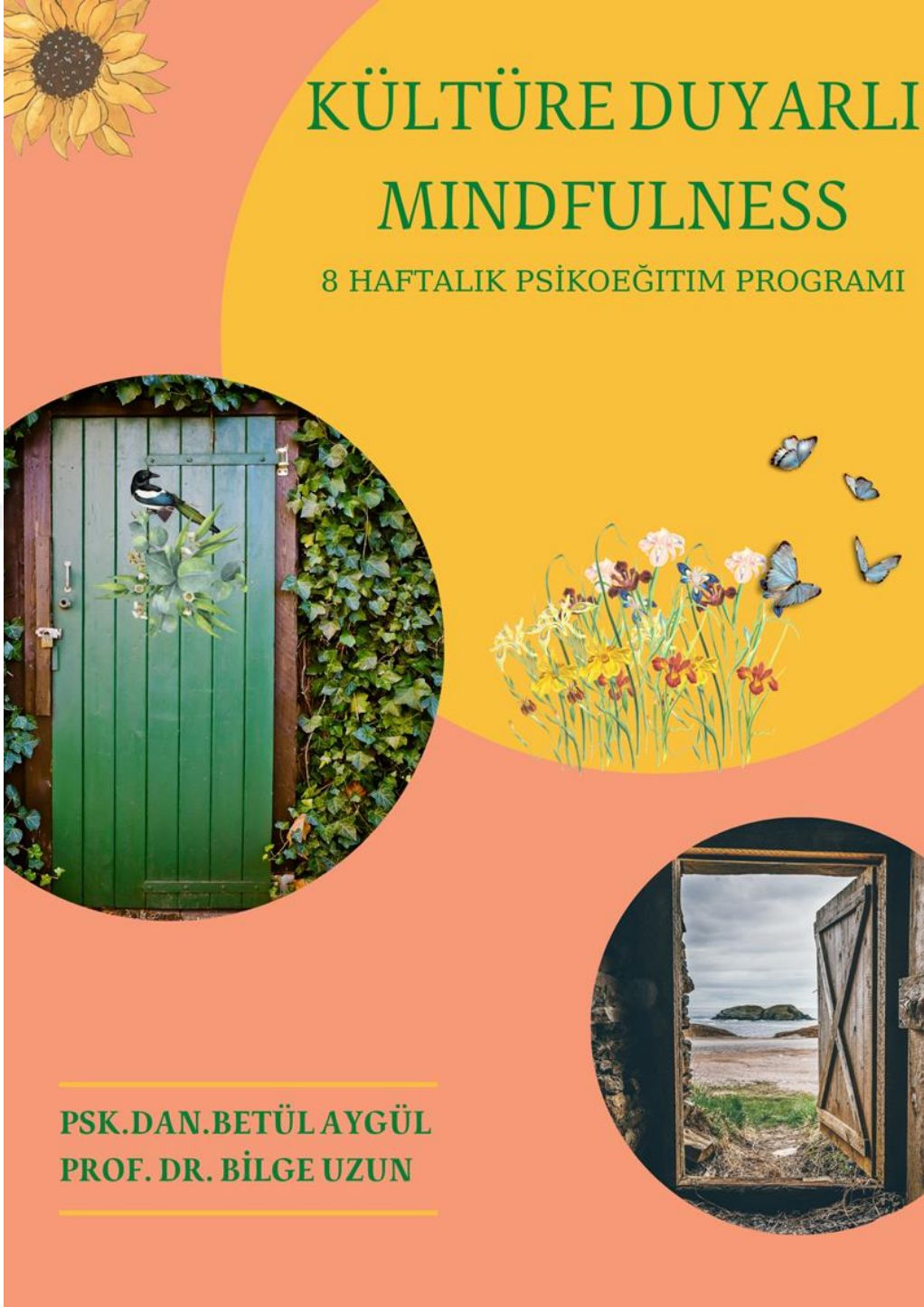
Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/bahcesehir-universitesi-ebys>

Bilgi için: Betül ÜÇER
Uzman



HİZMETE ÖZEL

C. Afiş



**KÜLTÜRE DUYARLI
MINDFULNESS**

8 HAFTALIK PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

**PSK.DAN.BETÜLAYGÜL
PROF. DR. BİLGE UZUN**