

**BİLİNÇLİ FARKINDALIKLI TURİSTLERİN GÖZÜNDEN TURİZM
DENEYİMİ**

Yüksek Lisans Tezi

Songül Çilem KAYA

Eskişehir 2022

**BİLİNÇLİ FARKINDALIKLI TURİSTLERİN GÖZÜNDEN TURİZM
DENEYİMİ**

Songül Çilem KAYA

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Hakan SEZEREL

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Mayıs 2022

ÖZET

BİLİNÇLİ FARKINDALIKLI TURİSTLERİN GÖZÜNDEN TURİZM DENEYİMİ

Songül Çilem KAYA

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mayıs, 2022

Danışman: Doç. Dr. Hakan SEZEREL

Batı psikolojisine bilimsel bir terapi yöntemi olarak uyarlanan bilinçli farkındalık (mindfulness), Budizm geleneğine ait bir meditasyon tekniği olmakla birlikte, yürüyüşten yemek pişirmeye, alışverişten seyahate, sosyal pratiklerin genelini kapsayan bir yaşam biçimi haline dönüşmüştür. Bilinçli farkındalık, turizm ve rekreasyon alanlarında 1980’li yıllardan itibaren araştırılan bir konu haline gelmiştir. Bununla birlikte, araştırmalar bilinçli farkındalığı turizm deneyimi, turizm çalışanları, turizm ve sürdürülebilirlik açılarından incelemektedir.

Bu tez çalışmasında, nitel araştırma yöntemine başvurulmuş durum çalışması deseni benimsenmiş ve bilinçli farkındalık eğitimlerine katılan ve eğitimci rolüne de sahip olan kişilerin bilinçli farkındalık temelli seyahatlerine yönelik algıları betimlenmiştir. Bu çalışma doğrudan bilinçli farkındalık eğitimi almış olan kişilerin seyahat davranışlarını inceleyen ilk çalışmalardan biridir. Araştırma verileri araştırmacının katıldığı bilinçli farkındalık eğitimi ardından yaptığı gözlemler ve 2021 yılının ağustos ve Eylül aylarında çevrimiçi görüşmeler ile elde edilmiş ve tematik analiz ile çözümlenmiştir. Pilot görüşme de dahil olmak üzere 11 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda bilinçli farkındalık eğitimi almış olan bireylerin seyahatlerinde ve katıldıkları turizm hareketlerinde kişisel, çevresel, ekonomik ve psikolojik olarak daha duyarlı oldukları belirlenmiştir. Bunun yanında, bilinçli farkındalıkla birlikte bireylerin seyahat alışkanlıklarının değişime uğradığı ortaya çıkmıştır. Özellikle, turist motivasyonu olan kaçış yerine “An”a odaklı bir deneyim elde etme talebi ile seyahat kararları aldıkları belirlenmiştir. Bu değişimle birlikte bilinçli farkındalıklı bireylerin doğal ve sosyal çevre ile bilinçli farkındalık eğitimi almadan önceki hayatlarına göre daha farklı bir etkileşime girdikleri görülmektedir. Elde edilen tüm bu veriler ışığında bilinçli farkındalıklı

bireylerin deneyimlerinin daha hatırlanır olduğu ve memnuniyet düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Anahtar Sözcükler: Bilinçli Farkındalık, Seyahat tercihleri, Sürdürülebilirlik, Turizm deneyimi

ABSTRACT

TOURISM EXPERIENCE FROM THE PERSPECTIVE OF MINDFUL TOURISTS

Songül Çilem KAYA

Department of Tourism Management

Anadolu University, Graduate School of Social Science May, 2022

Supervisor: Assoc. Doc. Hakan SEZEREL

From sound (mindfulness), which was adapted as a therapy method to be used in the West, an education lesson belonging to the Buddhism order, an education lesson belonging to the order of walking to cooking, and social practices have transformed into a way of life in general. Conscious, tourism and recreation was immature in the 1980s revised way. Tourism tour, tourism and sustainability review, designed from self-drawings.

In this thesis, the perceptions of based travels, which are informed about the education of children who have received case study training and are knowledgeable in their subject, and who have information about the education of the educators, are described by applying the qualitative research method. This child class is one of the younger children that has been withdrawn from school. Obtained and thematically resolved by examinations for examinations of research surveys and elections in August and September 2021. With 11, including the pilot, it can be prepared in an economical and similar way during its travels while being trained and during the travels they participate in. Besides, it is a concept to be considered. In general, it is necessary to complete the trip with one seasonal use in the tourist motivation season. It is well understood from this point of view. All the experiences of this journey test obtained are considered to be more memorable and the satisfaction to be higher.

Keywords: Mindfulness, Travel preferences, Sustainability, Tourism experience

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	vi
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Sorun	2
1.2. Amaç	4
1.3. Önem	5
1.4. Sınırlılıklar	5
1.5. Tanımlar	6
2. ALANYAZIN	8
2.1. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları	8
2.1.1. Bilinçli farkındalık ve psikoloji.....	14
2.1.2. Bilinçli farkındalık ve sağlık	17
2.1.3. Bilinçli farkındalık ve çalışma hayatı	18
2.1.4. Bilinçli farkındalık ve eğitim.....	19
2.1.5. Bilinçli Farkındalık ve sürdürülebilirlik	20
2.1.6. Bilinçli farkındalık terapileri ve eğitimleri.....	22
2.1.7. Bilinçli farkındalık alanındaki diğer çalışmalar	28
2.2. Turizm Alanında Mindfulness Araştırmaları	30
2.2.1. Bilinçli farkındalık ve turist deneyimi.....	32
2.2.2. Bilinçli farkındalık ve sektörel yansımaları	37
2.2.3. Bilinçli farkındalık ve turizmde sürdürülebilirlik.....	39
3.1. Araştırma Deseni.....	42
3.2. Araştırmanın Katılımcıları	44
3.2.1. Katılımcı bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylerin belirlenmesi	45
3.2.2. Katılımcı bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylere genel bakış	45
3.3. Veri Toplama Teknikleri.....	46
3.3.1. Görüşme	47
3.3.2. Saha Notları ve Araştırmacı	48

3.4. Verilerin Analizi.....	49
3.4.1. Verilerin kodlanması	51
3.4.2. Temaların bulunması	52
3.4.3. Kodlara ve temalara göre düzenlenen verilen raporlanması	52
4. BULGULAR ve YORUM	56
4.1. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerde Seyahat ve Turizm Algısı	58
4.2. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerin Turizm Deneyimi Algısı.....	61
4.3. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerin Seyahat Sıklığı.....	69
4.4. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerin Seyahat Tercihleri ve Sürdürülebilirlik	70
5. SONUÇ ve ÖNERİLER	74
5.1. Sonuç.....	74
5.1.1. Çalışmanın akademik katkısı.....	78
5.1.2. Çalışmanın uygulamaya katkısı.....	79
KAYNAKÇA.....	81
EKLER	

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1.1. Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı aşamaları.....	25
Tablo 1.2. Bilinçli farkındalık Temelli Sres Azaltma Programının Oturumları.....	25
Tablo 1.3. Bilinçli Farkındalık Temelli Bişsel Terapi Uygulamalarının Oturumları.....	26
Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları.....	Ek - 3
Tablo 3.1. Katılımcılara genel bakış.....	46
Tablo 3.2. Tematik analiz sürecinde kontrol ölçütleri.....	51
Tablo 3.3. Belirlenen temalar ve temaları oluşturan kodları ifade eden başlıklar	55
Tablo 4.1. Bilinçli farkındalıklı bireylerde seyahat ve turizm algısını ifade eden kodlar...	59
Tablo 4.2. Bilinçli farkındalıklı bireylerin turizm deneyimi algısını ifade eden kodlar	61
Tablo 4.3. Bilinçli farkındalıklı bireylerin seyahat sıklığını ifade eden kodlar	69
Tablo 4.4. Bilinçli farkındalıklı bireylerin seyahat tercihleri ve sürdürülebilirlik algısını ifade eden kodlar	71

1. GİRİŞ

Bilinçli farkındalık (mindfulness); tarihte ilk olarak Budizm geleneğinde “Sekiz Aşamalı Asil Yol” olarak bilinen yaşam felsefesinin yedinci basamağını oluşturan “SAMYAK SMRITI”, yani “doğru dikkat” kavramı ile binlerce yıl önce ortaya çıkmıştır (Desikhar, 1999; Gethin, 2015: 9; Thepa, 2022: 1). Doğu meditasyon geleneklerinde kullanılan bu kavram Kabat-Zinn’in ilgi ve araştırmaları sonucunda 1979 yılının ardından Batı dünyasında sosyal ve bilimsel anlamda “mindfulness” olarak kavramsallaştırılmıştır. (Kabat-Zinn, 2003: 145; Carmody, 2015: 62). Yaşanılan “an”ın yargısız bir kabul ile izlenmesini ve olduğu gibi kabul edilerek gözlemlenmesini içeren bu pratiklerin; yaşam kalitesinden doğa ile olan etkileşime varana dek birçok şeyi değiştirebilme gücüne sahip olduğu düşünülmektedir (Watkins, 2015: 90). Öyle ki, çalışmalar, bilinçli farkındalık pratiklerinin beyindeki gri madde miktarını değiştirebildiğine ve birçok psikolojik rahatsızlığın alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılabileceğini ortaya koymaktadır (Hölzel, vd., 2011:38-41).

Bilinçli farkındalığı turizm bağlamında ele alan çalışmaların tarihinin 1980’li yılların sonlarına doğru başladığı görülmekle birlikte yine çalışmanın gerçekleştiği tarihe varana dek iyi oluş (Pearce ve Packer, 2013; Chen, Beckendorf ve Scott, 2014; Lengyel 2015), sürdürülebilirlik (Frauman ve Norman, 2003; Ling, Noor, Lim ve Mohamed, 2011, Gill ve Williams, 2014; Lengyel, 2015; 2020; Martz, 2020; Iacob, Jesus ve Carmo, 2021; Jakubčiaková, 2021; Stankov ve Filimonau, 2021; Obiora, 2021), turizm deneyimi ve deneyimden elde edilen tatmin (Moscardo ve Pearce, 1986; Moscardo, 1992; 1996; McIntosh, 1999; Frauman, 2002; Frauman ve Norman, 2003; Van Winkle ve Backman 2009; Jones, 2010; Choe, Lee ve Kim, 2014; Taylor, 2014; Dutt ve Ninov, 2015; Moscardo, 2016; Chen, Scott ve Benckendorff, 2017; Loureiro ve Fialho, 2017; Stankov, Filimonau, Gretzel ve Vujičić, 2019; Tan, Noor, Rasoolimanesh ve Mustafa, 2019; Loureiro, Staylos ve Miranda, 2020) kavramlarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu noktada, çalışmaların ikisi hariç tamamının uluslararası alanyazında yer aldığını belirtmekte yarar vardır. Adabalı (2020)’nın bilinçli farkındalık bağlamında ele almış olduğu tezi ve bu tezden uyarlanarak yayınlanan makalesi (2021) dışında ulusal yazında bilinçli farkındalık ve turizm bağlamında ele alınan bir çalışma tespit edilememiştir. Covid-19 pandemisi ile birlikte artan çevrimiçi eğitim, pratik ve inzivaların da etkisi ile bilinirliği ve yaşamlara

etkisi artan bilinçli farkındalık kavramının (Stankov, Filimonau ve Vujić, 2020; Yeun ve Kim, 2022: 7) ulusal alanyazında da derinlemesine incelenmesi önemli görünmektedir.

Son yıllarda, özellikle Covid-19 pandemisi ve ardından gelen ekonomik ve siyasi krizler ile birlikte artış gösteren depresyon, anksiyete ve panik bozukluğu gibi rahatsızlıkların tedavisi ve izlenmesinde önemli bir yere sahip olan bilinçli farkındalık kavramının seyahat ve turizm hareketleri ile birlikte ele alındığında kişilerin iyi oluş hallerini, hayatlarını bir bütün olarak değerlendirmelerinin yolunu açmasından dolayı yaşam doyumunu artırdığını söylemek mümkün hale gelmiştir (Behan, 2020: 256; Widha, Rahmat ve Basri, 2021: 386).

Bu tez çalışmasında, bilinçli farkındalık konusunda eğitim almış ve bilinçli farkındalığı yaşam tarzı haline getirmeye çalışan bireylerin turizm anlayışlarının ve tecrübelerinin ne ölçüde değiştiği, nasıl şekillendiği sorularına yanıt bulmak amaçlanmaktadır.

Bu tez çalışması beş bölümden oluşmaktadır. Çalışmanın ilk bölümünü oluşturan alanyazın başlığı altında ilk olarak bilinçli farkındalık bağlamında ele alınmış çalışmalar verilmiş; bilinçli farkındalık genel hatları ile tanımlanmaya çalışılmıştır. Sonrasında bilinçli farkındalık ile ilgili olarak turizm bağlamında ele alınan çalışmalar sunulmakta ve çalışmaların yoğunlaştığı temalar alt başlıklar altında sınıflandırılmaktadır.

İzleyen bölümde kullanılan yöntem sunulmuştur. Araştırma deseni, durum çalışması olarak belirlenmiş ve elde edilen veriler tematik analiz aracılığı ile çözümlenmiştir.

Sonuç bölümünde, bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylerin bakış açısı ile turizmde bilinçli farkındalık ve turizm deneyimine yönelik çıkarımlar sunulmuştur.

1.1. Sorun

Bilinçli farkındalık olarak Türkçeye geçmiş olan mindfulness ve pratiklerinin toplumsa yaşama dahil olması son yıllarda artmaya başlamıştır (Habeeb, 2021: 205; Yeun ve Kim, 2022: 7). 1979 yılında Kabat-Zinn'in bilimsel olarak stres azaltma ve bilişsel terapi alanlarında bilinçli farkındalık uygulamalarını kullanmaya başlaması ile birlikte doğu geleneğine ait bir meditasyon stili olan bilinçli farkındalık, akademik yansımaları psikoloji dünyasına girişiyle bulmuştur. Bu sürecin ardından gerçekleşen çalışmalar *turizm deneyimi* (Moscardo ve Pearce, 1986; Moscardo, 1992; 1996; McIntosh, 1999;

Frauman, 2002; Frauman ve Norman, 2003; Van Winkle ve Backman 2009; Jones, 2010; Choe, Lee ve Kim, 2014; Dutt ve Ninov, 2015; Moscardo, 2016; Chen, Scott ve Benckendorff, 2017; Loureiro ve Fialho, 2017; Stankov, Filimonau, Gretzel ve Vujić, 2019; Tan, Noor, Rasoolimanesh ve Mustafa, 2019; Loureiro, Staylos ve Miranda, 2020), *turizm çalışanlarının psikolojisi* (Dutt, 2011; Ghaderi ve Som, 2013; Ganeshan, Mohamed, Lim ve Noor, 2013; Hanani, Mohamed, Noor ve Lim, 2013; Gill ve Williams, 2014; Lengyel, 2018; Jang, Jo ve Kim, 2020; Johnson ve Park, 2020), *turizmde sürdürülebilirlik* (Frauman ve Norman, 2003; Ling, Noor, Lim ve Mohamed, 2011, Gill ve Williams, 2014; Lengyel, 2015; 2020; Martz, 2020; Iacob, Jesus ve Carmo, 2021; Jakubčíaková, 2021; Stankov ve Filimonau, 2021; Obiora, 2021) *seyahat tercihlerinin değişimi* (Wood ve Moscardo, 2003; Frauman ve Norman, 2004; Chan, 2018; Wang, Chen, Shi ve Shi, 2020; Choe ve O'reagan, 2020) ve *turistlerin iyi oluş hali* (Pearce ve Packer, 2013; Chen, Beckendorf ve Scott, 2014; Lengyel 2015; Kirwin, Harper, Yang ve Itzvan, 2019; Loureiro, Stylos ve Miranda; 2019) başlıklarında sürmektedir (Detaylı bilgi için bkz. Tablo 2.1.).

Konuyla ilgili çalışmalarda, ele alınan örneklemeler formel olarak bilinçli farkındalık eğitimi almamış olan turistler, turizm çalışanları ve turizm endüstrisinde hizmet veren işletme ve çalışanlar olmuştur. Öte yandan hem bilinçli farkındalık eğitimi almış hem de çeşitli düzeylerde bu konuda eğitmenlik yapan kişilerin seyahat deneyimleri ile ilgili görüşlerine başvurulmamasının alanyazında bir eksiklik olduğu görülmektedir (Adabalı, 2020: 68). Bu tez çalışması, bilinçli farkındalığı bir yaşam tarzı haline getirmeye çalışan/ getirmiş olan kişilerin deneyimlerini, tercihlerini, sektöre yönelik algı ve beklentilerini sunarak katkı sağlamaktadır. Ulusal alanyazında ise, bilinçli farkındalık konusunun henüz yeterince ele alınmadığı görülmektedir. Bunların yanında, bilinçli farkındalığı yaşam tarzına dönüştürmüş/dönüştürmeye gayret eden kişilerin tercihleri, seyahat ve turizm deneyimlerinden beklentileri farklılaşmaktadır. Değişen bu talebe yönelik olarak destinasyonların uygun ürün ve hizmet tasarımlarının ortaya çıkması uygulamaya katkı sağlayacaktır. Son yıllarda özellikle Covid-19 pandemisi ile birlikte insanların evlere kapandığı dönemde doğada gözlenen değişim ve iyileşmeler (Rum ve Islam, 2020: 3-5) sonucunda kritik bir seviyeye ulaşan sürdürülebilirlik sorununa bilinçli farkındalıklı bir yaşam biçimi ile olumlu katkılarda bulunulabileceği beklenmektedir. Bu çalışma sonunda bilinçli farkındalık eğitimi almış kişilerin seyahat ve turizm tercihlerinin belirlenmesi, sektöre yönelik algı ve taleplerinin ortaya konması beklenmektedir.

1.2. Amaç

Bilinçli farkındalık kavramının bin yıllara uzanan geçmişine rağmen son yıllarda bilimsel olarak ele alınmaya başlanıp insan ve insan ilişkileri üzerindeki etkilerinin incelenmeye başlaması sebebi ile bilinçli farkındalık turizm alanında görece yeni ve birçok detayının henüz keşfedilmediği bir konudur.

Yabancı alanyazında kültürel miras alanlarında turistlerin deneyimleri (Moscardo ve Pearce, 1986; 1992; 1992; Janes, 2010; Hanani, Mohamed, Noor ve Lim, 2013; Tan, Noor, Rasoolimanesh ve Mustafa, 2019) turizm çalışanlarının bilinçli farkındalığı (Govia, vd., 2020; Lengyel, 2020; Martz, 2020; Alahakoon, vd., 2021; Haobin, vd., 2021; Bozkurt, 2021; Errmann, vd., 2021; Farkic, vd., 2021; Hillewaert, 2021; Iacob, vd., 2021; Jakubčiaková, 2021; Jiang ve Balaji, 2021; Jung, 2021; Mekawy, vd., 2021; Obiora, 2021; Said ve Tanova, 2021; Stankov ve Filimonau, 2021; Veliath, vd., 2021; Wang, vd., 2021; Wang, vd., 2021), seyahat tercihlerinin değişimi ve sürdürülebilirlik bağlamında ele alınmış olsa da (Frauman ve Norman, 2003; Ling, Noor, Lim ve Mohamed, 2011, Gill ve Williams, 2014; Lengyel, 2015; 2020; Martz, 2020; Iacob, Jesus ve Carmo, 2021; Jakubčiaková, 2021; Stankov ve Filimonau, 2021; Obiora, 2021) seyahat tercihlerinin değişimi (Wood ve Moscardo, 2003; Frauman ve Norman, 2004; Chan, 2018; Wang, Chen, Shi ve Shi, 2020; Choe ve O'reagan, 2020) yerli alanyazında tek çalışma ile unutulmaz turizm deneyimi kavramı ile birlikte ele alınmıştır (Adabalı, 2020). Turizmin, insan ve insan ilişkileri, insanın doğa ve kendisi ile etkileşimleri üzerine kurulu olması (Duran, 2009:1; Toker, 2021: 95); bilinçli farkındalığın, farkındalık aracılığı ile bu iletişim ve etkileşimin kalite ve verimliliğini üst düzeye çıkarabilme, iyi oluş halini tetikleyebilme özellikleri ile birlikte ele alındığında araştırılması ve aydınlatılması gereken bir alan kılmaktadır (Behan, 2020: 256; Widha, Rahmat ve Basri, 2021: 386).

Bilinçli farkındalık kavramının insanın insanla ve insanın çevre ile olan iletişim ve etkileşimini etkileyen, dönüştüren ve iyileştiren bir olgu olmasından kaynaklı olarak ortaya çıkan sonuçların turizmde gözlenmesi önem arz etmektedir (Burgoon, Berger ve Waldron, 2000: 110-114; Huston, Garland ve Farm, 2011: 409; Hartsough, 2022: 103). Bilinçli farkındalıklı bir bireyin destinasyonun kendisi, destinasyon paydaşları, temasta bulunduğu kişi ve topluluklar ile yaşadığı deneyimlerin ortaya konması turizm bağlamında yeni bakış açısı sunabilmenin önünü açacaktır.

Bilinçli farkındalık konusunda eğitim almış bireylerin turizm anlayışlarının ve tecrübelerinin ne ölçüde değiştiği, nasıl şekillendiği sorularına yanıt bulmak bilinçli farkındalığın turizm kapsamında değerlendirilmesi bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

Bu amaca yönelik olarak, bu tez çalışmasında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

- a. Bilinçli farkındalığın turizm ve seyahat alanındaki yeri nedir?
- b. Bilinçli farkındalık olmak, turizm deneyimi açısından ne anlama gelmektedir?
- c. Bilinçli farkındalık, turistlerin seyahat kararlarını nasıl etkilemektedir?
- d. Bilinçli farkındalık eğitimi almış kişiler turizm deneyimlerini nasıl algılamaktadırlar?

1.3. Önem

Bilinçli farkındalık alanında, formel olarak bilinçli farkındalık eğitimi almış ve bilinçli farkındalığı yaşam tarzı haline getirmeye çalışan kişilerin seyahat tercih ve deneyimlerine ilişkin çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle, çalışma alanyazında “bilinçli farkındalıkli turistler”in bakış açılarını sunması açısından bir eksikliği doldurmaktadır. Bunun yanında, yerli alanyazında gerçekleştirilen bilinçli farkındalık konulu çalışmaların sayısı yetersizdir (Adabalı, 2020; 2021, Canbek vd., 2021). Yapılan çalışmalardan ikisi unutulmaz turizm bağlamında ele alınmıştır (Adabalı 2020; 2021). Canbek ve arkadaşlarının (2021) ele aldığı çalışma ise hava yolu çalışanlarının destinasyon deneyimini etkilen faktörleri ortaya koymak amaçlanmıştır. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın kapsamlı bir biçimde ele alınarak turizm ile arasındaki ilişki ve etkileşimi ortaya koyulması önemli görünmektedir. Bunun yanında turistlerin ihtiyaç ve isteklerinin bilinçli farkındalık ile ortaya çıkabilecek değişimlere yönelik sektörel önerilerde bulunmak da çalışmanın önemini ifade etmektedir.

1.4. Sınırlılıklar

Araştırmanın öne çıkan sınırlılığı; çevrimiçi ortamda gerçekleştirilmesi sebebi ile araştırmacının katılımcı rolünün kısıtlanmış olması ve görüşme ortamında katılımcıları gözlemlene imkânının bulunmamasıdır. Her ne kadar bilinçli farkındalık bağlamında değerlendirildiğinde bireyin kendini daha rahat ifade edebilmesinin önünü açan bir durum olsa da, nitel araştırma yöntemleri açısından bakıldığında bir sınırlılık arz etmektedir.

Bilinçli farkındalık uygulamalarının Covid-19 pandemisi ile birlikte artış göstermesi, insanların bireyselleşme ve içe dönüşlerini tetiklemesi açısından avantaj olarak görülebilirken, araştırma kapsamında katılımcılara seyahat sıklığındaki değişimi tespit etmeye yönelik olarak yöneltilen sorunun cevabını etkilemesi nedeniyle sınırlılık arz etmektedir. Ayrıca, seyahat tercihlerindeki değişimlerin Covid-19 pandemisinden etkilenmiş olması durumu da, araştırma sürecine etkide bulunduğu pandeminin önemli bir sınırlılık olduğunu söylemek mümkündür.

1.5. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Türkçeye “bilinçli farkındalık” olarak tercüme edilen kavram: “kasıtlı bir niyet ile dikkati içinde bulunulan ana, bedene ve çevresel etmenlere yönlendirerek buna yönelik tutum ve davranış sergilemeyi” ifade etmektedir (Langer vd. 1978: 635-636). Bilinçli farkındalık denildiğinde uygulanan nefes çalışmaları öne çıkmakta ve meditatif bir uygulama olması ile tanımlanan bilinçli farkındalığın gündelik yaşama uyarlanabilen, her anda ve her yerde anın farkında olunması olarak tanımlandığı dikkat çekmektedir (Siegel vd., 2009:17). Bilinçli farkındalık kavramı, farkındalık ile karıştırılmaması gereken bir olgudur (Adabalı, 2020: 4). Farkındalık genel itibariyle bir bireyin bilinci ve psikolojik olarak olgunlaşmış olduğunu ifade eden bir kavram olarak tanımlanabilirken (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015: 49); mindfulness kavramının çevirisi olan “bilinçli farkındalık” kavramı bundan çok daha derinlikli bir kavramdır. Bilinçli farkındalık kavramı, içsel gözlem, şimdiye odaklı dikkat ve yargısız bir biçimde kabul gibi birbirine bağlı birçok etkeni (Çatak ve Ögel, 2010b: 86) içerisinde barındıran bir olgu olarak salt farkındalıktan ayrı ele alınmayı gerektirmektedir. Özetle; bilincin, farkındalığı ve dikkati kapsamı, farkındalığın ise içsel ve dışsal uyaranların sürekli olarak izlenmesini içermesi sebebi ile “bilinçli farkındalık” kavramı, farkındalıktan ayrışır (Brown ve Ryan, 2003: 822).

Farkındalık (Awareness): Farkındalık genel itibariyle bir bireyin bilinci ve psikolojik olarak olgunlaşmış olduğunu ifade eden bir oluş halidir (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015: 49). Bu yanı sıra, kasıtlı niyet ile ortaya çıkan bilinçli farkındalık durumundan ayrışmaktadır (Kabat-Zinn, 1994: 4).

Otomatik pilot: Maymun zihin olarak da ifade edilebilen otomatik pilot kavramı; bir bireyin gündelik yaşamında rutin haline dönüşmüş her hareket ve düşünce yapısını

ifade edebilmek üzere ortaya çıkmış bir kavram olarak tanımlanabilmektedir (Langer, 1989).

Berrak zihin: Zihnin şimdiki anı olduğu gibi algıladığı, otomatik pilotta rutin düşünce ve eylemlerde bulunmadığı halidir (Atalay, 2020). Berrak zihin, “olan zihin” olarak da adlandırılmaktadır (Ateş, 2020). Şimdiki anda olan ve her şeyi olduğu hali ile algıyarak düşünce akışlarına ve otomatik davranışlara kapılmamış zihin hali olarak ifade edilebilir.

Yapan zihin: Öğrenilmiş ve alışılmış davranışların sergilenmesi ve düşüncenin gelecek ile geçmiş arasında sürekli olarak bir “hikaye/ kurgu” örüntü oluşturarak zihni meşgul etmesi sonucunda, “şimdi”den uzaklaşan zihin hali olarak tanımlanabilmektedir (Brown, 2009: 232- 235; Lyddy ve Good, 2017: 2-4; Atalay, 2020).

Var olan zihin: Düşünceleri ve davranışları içinde bulunulan ana odaklayarak şimdiki tecrübe edebilmeyi sağlayan zihin halidir (Brown, 2009: 232- 235; Lyddy ve Good, 2017: 2-4; Atalay, 2020).

2. ALANYAZIN

2.1. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları

Akademik anlanda bilinçli farkındalık (mindfulness) ilk kez 1974 yılında davranışsal psikoloji alanında incelenmiştir (Langer ve Moldoveanu, 2000a: 2). Kabat-Zinn'in 1979 yılında geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli terapilere kadar "mindfulness" kavramı Budizm geleneklerindeki meditasyon teknikleri ile henüz ilişkilendirilmemiş, bireylerin dikkatlerine (awareness) odaklanılmıştır. Böylelikle bilinçli farkındalığın sosyal psikolojik alanda davranışlar üzerindeki etkisi tanımlanmış, "bilinçli farkındalık" ve "otomatik pilot" olarak adlandırılan iki karşıt kavram alanyazında yerini almıştır (Langer vd. 1978: 635-636). Böylelikle bilinçli farkındalık kavramı Kabat-Zinn'in (1982; 2009; 2014; 2015) çalışmaları ile birlikte ön plana çıkmış olsa da (Bodhi, 2011: 19) ilk olarak Langer tarafından akademik olarak ele alınarak geliştirilmiştir (Langer, Blank ve Chanowitz, 1978; Moscardo ve Pearce, 1986: 93). Bu kavram, yaklaşık 2500 yıllık bir tarihe sahip olan bir kavram olarak bilinmektedir (Thera, 2005: 7; Siegel, Germer ve Olendzki, 2009:17; Kang ve Whittingham, 2010: 163).

Budizm ile birlikte anılan bir kavram olarak bilinçli farkındalık pratiklerinin temeli "hatırlamak" anlamında kullanılan "sati" kelimesine dayanmaktadır (Didonna, F., 2009: xxviii; Siegel vd., 2009:18; Aktepe, Tolan, 2020: 535). Ayrıca tarihte bilinçli farkındalık meditasyonu ilk olarak Theraveda'da, Mayana Budizmi'nde, Soto Zen ve yogik pratiklerde "sattipathana vipasana" yani içgörü meditasyonu olarak kaydedilmektedir (Thera, 1962: 13; Cullen, 2011: 187; Hart, 2011: 6). Langer'in bilinçli farkındalığı yerleştirdiği teorik çerçeve otomatik sergilenen davranış ve düşüncelerin kontrol altına alınması, yeni deneyimlerde sergilenen farkındalığın korunması ve anda kalınması üzerine örülüyken (Langer, 1989), Kabat-Zinn'in çerçevesi kasıtlı bir niyet ve yargısız bir odaklanma ile anda kalmak üzerine kuruludur; bu şekilde kavramı doğu geleneğinden batı prensiplerine uyarlama girişimleri esnasında iki farklı çerçeve çizilmiş olması da takip eden çalışmalarda tanımların ve bağlamların farklılaşmasına zemin hazırlamıştır (Pagnini ve Philips, 2015: 288).

Buda ile birlikte gelişip değişen Budizm inancından temellerini alan bilinçli farkındalık kavramı meditasyon ile ilintili olmakla birlikte (Çatak ve Ögel, 2010a: 69) 1980'li yıllara gelindiğinde öncelikle psikoloji alanında çalışılmaya başlanmış (Gedik, 2018: 616), ardından eğitim alanında ele alınmıştır. Bu çalışmalar başlarda tanımlama,

kavramsal çerçeve oluşturma odaklı olsa da zamanla bilinçli farkındalık bir bağlam olarak ele alınmaya başlanmıştır. Bilinçli farkındalık Thera'nın Budizm bağlamında ele alınmış tanımıyla *“zihni tanımının şaşmaz ana anahtarı ve bu nedenle başlangıç noktasıdır; zihni şekillendirmek için mükemmel bir araçtır ve odak noktasıdır; elde edilen zihin özgürlüğünün yüce tezahürü ve bu nedenle doruk noktasıdır”* (Thera, 1962: 24-25). Kabat-Zinn'in bilinçli farkındalık kavramını doğu geleneğinden bilimsel bir misyon yükleyerek batı geleneğine uyarlama çabası ise farklı disiplinler tarafından gerçekleştirilen çalışmaların önünü açmıştır (Baer, 2003: 125; Didonna, F., 2009: 4). Çok sayıda tanımı yapılmış olan bilinçli farkındalık kavramı akademik anlamda yaklaşık olarak 50 yıllık bir geçmişe sahip olmasına karşın yeni bir kavram olarak nitelendirilmektedir (Karl, Johnson, Bucci ve Fischer, 2022: 168-169). Bu sürecin ardından yapılan bir başka bilinçli farkındalık tanımında Langer (1993: 44) ise bilgiyi farklı bakış açılarından inceleyebilmek ve bağlama duyarlı olmaktan kaynaklanan bir zihin durumu olarak tanımlamıştır. Atalay'ın (2020:16) aktardığı bir tanımlamada ise bilinçli farkındalık; kabul ve şefkat temelinde tüm dikkati içinde bulunan ana yönlendirerek deneyimlemektir (Marlatt ve Kristeller, 1999). Bishop ve arkadaşlarının yaptığı bir diğer tanımlama girişimi; denetimli bir dikkat ile kişinin şu andaki deneyimlerine yönelik belirli bir yöneliminin olmasını (niyet), merakı, açık gözlemi ve kabul bileşenlerini önermektedir (Bishop vd., 2004: 232). Germer, Siegel ve Fulton'ın (2005) bilinçli farkındalığın üç element üzerine kurulu olduğunu ifade ettikleri çalışmalarında kavram, mevcut anı kabullenici bir farkındalıkla deneyimlemek olarak tanımlanmaktadır (Siegel vd, 2009: 19-20). Baer'in (2003: 125) çalışmasına göre ise bilinçli farkındalık; iç ve dış uyarıcıların yargısız bir gözlem olarak tanımlanmış bulunmaktadır. Diğer bir tanıma göre ise, bilinçli farkındalık pasif olarak farkında olmaktan veya farkında olmak için farkında olmaktan daha fazlasını, anda olmayı hatırlamayı ifade etmektedir (Siegel vd., 2009: 18). Genel itibariyle kabul gören bilinçli farkındalık tanımı *“kasıtlı olarak, şimdiki anda ve an be an deneyimin gelişmesine yargılamadan dikkat ederek ortaya çıkan farkındalık durumu”* olarak alanyazında yer almaktadır (Kabat-Zinn, 2003: 145). Bedenin, zihnin ve anın bir bütün olarak farkında olmak olarak da ifade edilmektedir (Analayo, 2003). Ayrıca, klinik psikoloji alanında yapılan deney ve araştırmalar sonucunda artan bilgi dağarcığı ile birlikte basitçe şu anda olup bitenlere dikkat etme ve bunun farkında olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 822).

Bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmalarda bakış açılarının ve bağlamlarının farklılaşması ile birlikte ortaya çıkan tanımların da farklılaştığı görülmektedir (Analayo, 2003; Kabat-Zinn, 2003: 145; Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Segal, Abbey, Speca, Velting ve Devins, 2004: 231; Didonna, F., 2009: xxviii). Bu farklılaşmanın temelinde bilinçli farkındalığın başlarda bilimsel olmaktan ziyade Budizm geleneğinden gelen bir felsefe olması ve zihin ile ilgili bir kavram olması yatmaktadır. Bunun yanında bireylerin psikolojik yapılarının etkisi ile bilinçli farkındalığın bireyden bireye farklılık göstermesinin sebebi, kültürler arası bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır (Heyes ve Wilson, 2003: 161-162; Brown ve Ryan, 2004: 242; Block-Lerner, Salters-Pedneault ve Tull, 2005: 73). Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamalarının Buda öğretilerinin temelinden gelen Budist geleneğe meditasyonlardan uyarlanması (Thera, 1962: 7; Siegel vd., 2009:17) sonucunda sahip olduğu derinlikli tarihi ortak bir tanım yapılmasını zorlaştırmıştır.

Bilinçli farkındalığın üç temel bileşenden oluştuğu vurgulanmaktadır. Kasıtlı niyet, dikkat ve tutum olarak tanımlanan bu bileşenlerin bilinçli farkındalık uygulamaların temelini oluşturduğu bilinmektedir (Kabat-Zinn, 1994: 4; Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006: 375; Alidina, 2019: 40). Bilinçli farkındalığın bu üç temel bileşenden oluştuğunu ifade eden Kabat-Zinn bilinçli farkındalığın “*kasıtlı bir niyet ile dikkati yönlendirerek ve belirli bir şekilde tutum sergileyerek*” gerçekleştirilmesi şeklinde tanımlamıştır (Kabat-Zinn, 1994: 4). Ayrıca bu üç bileşenin bilinçli farkındalığın sağlanması için birbirinden ayrılmaz olma özelliği taşıdığı ileri sürülerek an be an algılanan bu deneyimi “*IAA*”(intention, attention ve attitude) şeklinde modelleyen Shapiro ve arkadaşları (2006) bu modellemeye “*reperceiving*” (yeniden algılama) adı vermiştir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın mekaniklerini; öz düzenleme, değerlerin netleştirilmesi, bilişsel / duygusal / davranışsal esneklik ve maruz kalma şeklinde tespit etmişlerdir (Shapiro, vd., 2006: 375). Takip eden süreçteki bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın bileşenleri “*vazgeçilmez elementler*” olarak nitelendirilmiş; arkadaşça ve ılımlı olmak, kabullenme ve yargısız tutum olarak tanımlanmıştır (Walach vd., 2006: 1544). Bilinçli farkındalık temelli terapiler bağlamında yeni yaklaşımlar ele alınmaya başlandıkça “*izleme ve kabullenme*”nin bilinçli farkındalık terapilerinin ayrılmaz bir parçası olduğu ortaya konmuştur (Lindsay ve Creswell, 2017: 53-57).

2010'lu yıllarda bilinçli farkındalığın ve bilinçli farkındalık temelli terapilerin beyin üzerinde gözlemlenebilir etkiye sahip olduğu saptanmıştır (Hölzel vd., , 2011:38-41). Günde 40 dakikalık sekiz hafta süren bir bilinçli farkındalık uygulamasının ardından fMRI cihazı ile yapılan beyin görüntülemelerinde bu uygulama öncesi ile sonrası görüntülerde beyin gelişim gösterdiği; gri bölgelerde artış, stres hormonu salgılayan amigdala gibi bölgelerde küçülme tespit edilmiştir (Hölzel, vd., 2011:38-41).

Her ne kadar bilinçli farkındalığın tanımlamaları ve bileşenlerinin ifadesi değişkenlik gösteriyor olsa da; bu bilgilerden hiçbirini bir diğerinin geçerliliğini yok sayacak nitelikte değildir. Çünkü bilinçli farkındalığın tarihi ve gelenekler arası geçişindeki yorum farklılıkları, esasında bu kavramın zenginliğini ve kapsayıcılığını ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık uygulamaları ister meditasyon olarak ister tedavi aracı olarak kullanılsın süreç ve çıktılar zihin durumuna indirgenememekte, bir var oluş biçimi olarak değerlendirilmektedir (Djivic, 2016: 51). Kişilerin yalnızca meditasyon yaparak ya da belli davranış kalıplarını gerçekleştirerek değil; yaşam biçimlerini ve yaşama bakış açılarını değiştirerek “mindful” yani bilinçli farkındalık bireyler haline geldiklerini vurgulamak gerekmektedir. Bedensel ve çevresel farkındalığın kasıtlı bir niyet ile sağlanmasını temel alan bilinçli farkındalık belirli kalıplara sığmaktan ziyade, kalıpları aşarak yaşamın her alanına uyumlanabilen bir kavramdır (Macaulay, Lee, Johnson ve Williams, 2022: 5). Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça kişinin yaşamında gerçekleşen olay ve durumlar, özellikle de kendisine daha olumlu ve yapıcı bir bakış açısıyla yaklaştığı tespit edilmiştir (Bunjak, Hafenbrack, Černe ve Arendt, 2022: 22). Bilinçli farkındalığın tüm bu özellik ve etkileri göz önüne alındığında kişinin hem bireysel hem toplumsal yaşamını düzenlemesi, sosyal ve ekolojik çevresi ile uyumlanması açısından bilinçli farkındalığın önem arz ettiği ifade edilebilmektedir.

1970'lerde klinik bağlamda bilinçli farkındalığın ve uygulamaların ele alınmasının ardından bilinçli farkındalığın batı prensiplerine uyarlanırken tarihsel ve felsefi yönünün bağlam dışı bırakıldığı eleştirisi yapılmıştır. Bu eleştiri ile birlikte bilinçli farkındalığın klinik uygulamalar aracılığı ile seküler ve spiritüel yaklaşımlar arasında köprü görevi görebilecek yetkinlikte bir uygulama olduğu ifade edilmiştir (Lewis, 2016: 403). Farklı perspektiflerden yaklaşıma olanak sağlayan bilinçli farkındalık uygulamaları; toplumun her kesimine, her bir bireye uygulama ve araştırma imkânı vermektedir. Sınıf, etnik köken, inanç ayrımı gözetmeyen ve fiziksel yetkinlik

gerektirmeyen bir uygulama olan bilinçli farkındalık; stres azaltma, psikolojik, fizyolojik rahatsızlıkları giderme, bağımlılık, verimlilik gibi hayatın her alanına yayılan ve bu alanlar üzerinde pozitif etkiye sahip olan bir uygulama olarak çok geniş bir kapsama sahiptir (Creswell, 2017: 497-501; Kirwin, Harper, Young ve Itzvin, 2019: 2).

Brown ve diğerleri (2007: 211-212) bilinçli farkındalık üzerine yapılan çalışmaların sayısının 2006 itibariyle 600'e ulaştığını belirlemiştir. Bu çalışma ile birlikte Budist geleneklerden temellerini alan bilinçli farkındalığın ve bilinçli farkındalık uygulamalarının dikkat, farkındalık, iyi oluş ve davranışsal düzenleme bağlamında ele alınmıştır. Bu uygulamaların bireyler üzerindeki yararları da kavramsal olarak tanımlanmaya çalışılmıştır (Brown vd., 2007: 212-230).

Yerli alanyazına bakıldığında ele alınan ilk iki çalışmanın 2010 olarak tarihlendiği (Çatak, Ögel, 2010a; Çatak ve Ögel, 2010b) ve psikoloji alanında ele alındığı görülmektedir. Bu çalışmada, mevcut alanyazındaki tanım karmaşası üzerinde durularak yapılmış olan tüm tanımlama, modelleme ve terapi uygulamaları ele alınarak genel bir çerçeve oluşturulmaya çalışılmıştır (Çatak ve Ögel, 2010a: 70). Yazarların aynı yıl ele aldıkları ikinci çalışma ise genel itibariyle bilinçli farkındalık temelli terapi süreçlerin gelişimine ve uygulama alanlarına odaklanılarak gerçekleştirilmiş kavramsal bir çalışma niteliği taşımaktadır (Çatak ve Ögel, 2010b). Bilinçli farkındalığın, kişinin içinde bulunduğu ortam, durum, duygu ve düşünce her ne olursa olsun olumlu, yapıcı ve verimli bir noktaya varmada önemli bir etkiye sahip olduğu söylenebilmektedir. Bu noktada bilinçli farkındalığın “anda olmak” ile alakalı olması, yargısız bir kabullenme ve bunu kasıtlı bir niyet ile tutuma dönüştürme özelliği öne çıkmaktadır.

Bilinçli farkındalık bağlamında ele alınan çalışmalar arasında öne çıkan bir diğer çalışma ise Brown ve Rayn'ın (2003) Bilinçli Farkındalık ve Dikkat Farkındalığı Ölçeği (MAAS) çalışması olmuştur. Bu çalışma sonucunda güvenilirlik ve geçerliğin yanı sıra değişimlere duyarlı olan bir ölçek geliştirilmiştir. Bilinçli Farkındalık ve Dikkat Farkındalığı Ölçeği (MAAS), dikkat ve farkındalık odağında bir ölçüm gerçekleştirilebilmesini sağlamıştır. Takip eden süreçte ölçek çalışmaları gerçekleştirilmeye devam edilmiş ve öne çıkan bir diğer ölçek ise, Lau ve diğerlerinin (Lau vd. , 2006) gerçekleştirdiği Toronto Bilinçli Farkındalık Ölçeği çalışması olmuştur. Tek boyutlu, 10 maddeden oluşan ve bilinçli farkındalık meditasyonu sonrası bireyin durumunu belirleyen ölçek, meditasyon yapan ve yapmayan bireyler arasındaki farkları

ortaya koymak amacıyla geliştirilmiştir (Wallach vd., 2006: 1545). Alanyazından elde edilen bilgiler ve daha önceden geliştirilmiş olan ölçeklerin incelenmesi sonucunda sekiz saatlik Vipassana meditasyonunu uygulamış olan 115 kişi üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışma sonunda Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri oluşturulmuştur (Wallach vd., 2006). Bu ölçek ile bilinçli farkındalığın bağlantılı olduğu etkenleri ve bireylerin bunu nasıl algıladıkları üzerine yorumlar getirmek amaçlanmıştır (Wallach vd., 2006: 1552).

Yerli alanyazında da ölçek uyarlama çalışmaları ele alınarak alana akademik katkıda bulunulmuştur (Çıkrıkçı, 2015; Demir, 2015a; Demir, 2015b; Kara ve Ceyhan, 2017; Çelik ve Onat Kocabıyık, 2018; Büyükgöze ve Özdermir, 2019; Tingaz, 2020b). Ayrıca derleme çalışmaları da tespit edilmiş çalışmalar arasında fark edilir bir orana sahiptir. Bu çalışmalar farklı bakış açılarıyla incelenmiş olmalarına rağmen öncelikli amaç olarak alanyazındaki boşluğu doldurmaktır (Gülüm, 2016; Akçakanat ve Köse, 2018; Gedik, 2018; Aktaş, Gülen ve Sevi, 2019; İkiz ve Uygur, 2019; İnci ve Ergen, 2019; Aktepe ve Tolan, 2020). Bunun yanı sıra yerli alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık kavramını “bilgece farkındalık” (Karacaoğlan ve Hisli Şahin, 2016) ve “öz farkındalık” (Koç Aslan, Karabacak, Hara, Çetin ve Şahin, 2019) olarak ifade etmeleri yönüyle farklılaşan iki çalışma bulunmaktadır.

Türkçede “bilinçli farkındalık” olarak yer etmiş olan mindfulness kavramı, bilimsel olarak ele alınımının üzerinden henüz çeyrek yüzyıl geçmiş olmasına rağmen eleştiriler maruz kalmıştır. Yıl 2014’ü gösterdiğinde bilinçli farkındalık kavramının doğu meditasyon geleneklerinden alınarak sekülerleştirilmesi ve bir tüketim ürünümüşçesine büyük kitlelere pazarlanır hale gelmesi açısından eleştiriler almaya başlamıştır (Purser ve Loy, 2013: 1-2; Http-9). Bu tarih bilinçli farkındalık kavramının 2014 yılının “mindfulness yılı” ilan edildiği yıl olma özelliğini taşıdığından önem arz etmektedir (Http-10; Http-11). Söz konusu eleştiriler ise takip eden yıllarda dikkat çekmeye başlayan bir bakış açısidir (Walsh, 2016: 153). Bu eleştiriler neticesinde ortaya çıkan “*McMindfulness*” kavramı ile bilinçli farkındalık, uygulama amaçlarının dışında neoliberal kapitalist bir sistemin parçası haline geldiği yönünde geri bildirimler almıştır (Analyo, 2020: 472).

Tüm eleştirilerle birlikte gelişen ve değişen bilinçli farkındalık olgusunun günümüze dek geldiği süreçte insanlığa sağladığı faydalar yadsınamaz bir gerçektir.

Yapılan eleştirilerin sisteme yönelik eleştiriler olduğu göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalığın bir uygulama ve yaşam biçimi olarak bireye sağladığı fayda ve katkıların göz ardı edilmemesi elzemdir. Bilinçli farkındalık kavramının tanımlanması ve kavramsal çerçevesinin oluşturulması çabalarının ardından psikoloji bağlamında ele alınan çalışmalar öne çıkmaktadır (Child, 2007: 375). Bilinçli farkındalık temelli terapilerin ilaçsız tedavi yöntemi olarak kullanılmasının bu durumda payı büyüktür (Kang ve Whittingham, 2010: 161; Meppelink, Bruin ve Bögels, 2016: 12).

2.1.1. Bilinçli farkındalık ve psikoloji

Kabat-Zinn'in 1979'da Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezinde "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" programını başlatması ile birlikte akademik alanda da yükselişe geçen bilinçli farkındalık kavramı, bu program ile birlikte kronik ağrılarda acı hissiyatını azaltma, stres ile başa çıkma, stres etkilerini azaltma ve semptom tedavisi olarak ele alınarak bu doğrultuda hastalara uygulanmaya başlamıştır (Kabat-Zinn, 1982: 46).

Farklı gruplar üzerinde yapılan çalışmalar ile bilinçli farkındalıklı yaşamının davranışsal ve biyolojik yansımaları incelenmiş, pozitif etkileri ortaya konmuştur. Yaşlı insanlar üzerinde yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalıklı davranış ve yaşayış biçimlerinin iyi oluş (*wellbeing*) sağlayarak artrit ağrılarının ve alkol bağımlılığının kontrol altına alınabilmesinin yanında ömrü de uzattığı kanaatine varılmıştır (Alexander, Langer, Newman, Chandler ve Davies, 1989: 952).

Kronik ağrı ve stres azaltma üzerine yapılan uygulama ve çalışmaların yanında farklı bir örnek sunan Langer'ın (2000: 222) mindful (bilinçli farkındalıklı) öğrenme üzerine ele aldığı çalışmasında otomatik pilota olan zihin ile öğrenilen bilgilerin içselleştirilmesinde ve geri çağrılmasında ortaya çıkan sorunlarla bilinçli farkındalıklı öğrenme süreci sonucunda elde edilen bilgilerin kullanılması aşamasında karşılaşılmadığı ortaya konulmuştur. Bir diğer deyişle, bilinçli farkındalığın bilgilerin kalıcılığına olumlu yönde etki ettiği söylenebilir.

Bilinçli farkındalığın klinik psikoloji alanında ele alınmasıyla birlikte bilinçli farkındalık temelli terapiler de gelişim ve dönüşüm göstermeye başlamıştır (Shapiro vd., 2005: 373). Kabat-Zinn'in geliştirmiş olduğu Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma terapilerinin uygulandığı bir grup üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışma ile bu

terapilerin bireyler üzerinde stres kontrolünü sağladığı ve iyi oluşu artırdığı teyit edilmiştir (Carmody ve Baer, 2008: 28-32).

Bilinçli farkındalık temelli meditasyonlar birçok psikolojik rahatsızlığın tedavisinde klinik olarak kullanılabilir. Didonna'nın (2009) editörlüğünü yapmış olduğu "Clinical Handbook of Mindfulness" kitabında bu uygulamalar ile ilgili kaynaklar derlenerek sunulmaktadır. Yapılan bu derleme çalışması ile birlikte bilinçli farkındalık kavramının tanımından psikolojik rahatsızlıkların tedavisindeki etkisine varana dek birçok araştırma bir arada sunulmuştur. 1982 yılı itibariyle çalışmaların sıklığını ele alarak başlanan çalışmada 2000 yılı itibariyle bilinçli farkındalık çalışmalarının sayısında istikrarlı bir yükseliş gözlemlendiği vurgulanmıştır (Didonna, 2009: xxvii). Bu derleme çalışması, bilinçli farkındalık bağlamında ele alınan ilk "el kitabı" olma özelliğini taşımaktadır. Bu çalışma sonrasında bilinçli farkındalığın bir meditasyon biçimi olmaktan ziyade ilaçsız tedavi ve terapi şekli olarak öne çıktığı söylenebilmektedir (Didonna, 2009: xxx).

2012 yılına gelindiğinde bir başka çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik ihtiyaçlar ile arasındaki ilişki, Amerikan ve Türk öğrenciler karşılaştırılarak kültürlerarası bir yaklaşımla incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına göre Amerikan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi Türk öğrencilere kıyasla daha yüksek olarak gözlenmiş ve kültürün farklılaşmasına bağlı olarak özerklik anlayışının bilinçli farkındalık seviyesine etkide bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Özyeşil, 2012: 156).

Bilinçli farkındalık düzeyi üzerine ele alınan çalışmalar farklı gruplar üzerinde uygulanarak bilinçli farkındalığın etki alanları incelenmiştir. Bağımlı olan ve olmayan bireyler arasında farkındalık düzeylerinin incelenmesi sonucunda, bu gruplar arasında bilinçli farkındalık düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı gözlemlenmiştir. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmasının temel nedeninin demografik değişkenler olduğu tespit edilmiş ve bağımlılık tedavilerinde bilinçli farkındalık terapilerinin önemli yeri olduğu saptanmıştır (Ögel, Sarp, Gürol ve Ermağan, 2014).

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin kişiler üzerine etkisini araştıran çalışmalardan biri olan Demir'in (2017) çalışmasında, üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin bilinçli farkındalık temelli bir bilişsel terapiye katılmalarının ardından anlamlı düzeyde düşüş gösterdiği tespit edilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan

bir diğerk çalışmada ise duygusal zeka düzeyinin yüksek olmasının psikolojik iyi oluş sağlayarak bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık ortaya çıkardığı tespit edilmiştir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin ve eğitimlerin bireyler üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalar arasında bulunan bir çalışmada; bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça sağlık alanında hizmet veren bireylerde tükenmişlik düzeyini azalttığı, iyi oluş hali, etkili uygulama, karar verme, dikkat ve odaklanmaları üzerine olumlu etkiler gözleendiğı tespit edilmiştir (Gülüm, 2017).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik kırılganlıklarının üzerinde yapılan bir çalışmada ise bilinçli farkındalığın utangaçlık düzeyinde negatif bir etkide bulunduğu tespit edilmiştir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). Bu çalışmada, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Brown ve Ryan, 2003), Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (Sinclair ve Wallston, 1999) ve Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği (Cheek ve Briggs, 1990)'nin bir arada kullanılması göz önüne alındığında birden fazla değişkenin bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu görülmektedir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017).

Bilinçli farkındalığın kronik ağrılarda bir terapi ve tedavi olarak kullanılması ile birlikte ele alınan çalışmalarla yararlılığının bilimsel olarak ispatının ardından 1980'li yıllarda psikoloji ve eğitim alanında konuya dair çalışmaların kapsamı genişlemeye başlamıştır. Bu çalışmalarda yerli alanyazın örneklerinden biri olan Arslan'ın (2018) çalışmasında depresyon ve algılanan stres düzeyi arasındaki ilişki yine birden fazla ölçeğin Bilinçli farkındalık ölçeği ile birlikte kullanılmasıyla ortaya konmuştur. Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ile olan ilişkisi bağlamında ele alınan bir çalışmadaysa üniversite öğrencilerinin duygu düzenlemede yaşadıkları zorlukları bilinçli farkındalık aracılığı ile aşabildikleri yarı deneysel bir modelle ortaya konmuştur (Demir ve Gündoğan, 2018). Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programlarında kültürel farklılıkların rolünü belirlemek üzere ele alınmış olan bir çalışma ile birlikte bu programların Türkiye'ye uyarlanabilmesi amaçlanarak kültürel etkenlerin bilinçli farkındalık programlarındaki yeri belirlenmeye çalışılmıştır (Özok ve Tanhan, 2018).

Annelerin anneleri ile aralarında olan red ve kabul ilişkisinin, bireyin ebeveynlik yetisine yansımasını inceleyen bir başka çalışmada; red durumunda oluşan travmatik anne çocuk ilişkisindeki kopuşun bilinçli farkındalık ile kontrol altına alınabileceğini

göstermesi (Özcan, Yakut ve İslamoğlu, 2019) bilinçli farkındalık uygulamalarının travma bozukluğu tedavisindeki olumlu etkisini öne çıkarmaktadır. İyi oluş ve mutluluk düzeyi ile (Şimşek Yüksekbilgili, 2020) bilinçli farkındalığın algılanan stres düzeyine etkileri (Cenkseven Önder ve Utkan, 2018) bağlamında ele alınan çalışmalarda da olumlu ve iyileştirici etkiler gözlemlenmiştir. Bireyin içinde bulunduğu andan ziyade sürekli olarak geçmişe ve geleceğe yönelik stres yaratıcı düşüncelerle kaygı duyması konusunda da bilinçli farkındalığın yapıcı ve iyileştirici bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Demir ve Ilgaz, 2019).

Psikolojik bozuklukların tedavi sürecinde kullanılan bilişsel terapilerin “üçüncü dalga”sı olarak tanımlanan bilinçli farkındalık temelli terapilerin obsesif kompulsif bozukluk tedavi sürecindeki rolü üzerine olan bir çalışmada ise; deneysel olarak ele alınan müdahale grupları arasında bilinçli farkındalık temelli terapilerin uygulandığı gruplarda obsesif kompulsif rahatsızlık belirtilerinde kayda değer düzeyde düşüş olduğu tespit edilmiştir (Gündoğan, Saltukoğlu ve Astar, 2020).

Covid-19 döneminde yoğun stres altında kalarak depresyona yönelim gösteren üniversite öğrencileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma ile birlikte bu üniversite öğrencilerinin dört haftalık bir programa katılmaları sağlanarak deney yapılmıştır. Deney sonucunda bilinçli farkındalık temelli yoga programına katılan öğrencilerin depresyon ve stres düzeylerinin önemli ölçüde düştüğü gözlemlenmiştir (Hosseinzadeh Asl, vd., 2020). Böylelikle bilinçli farkındalığın psikolojik rahatsızlıklarda bağlamındaki iyileştirici yönü yakın tarihte bir kez daha ispatlanmıştır. Bilinçli farkındalığın bu iyileştirici yönü nörolojik olarak da incelenmiştir. Kabat-Zinn’in geliştirdiği sekiz haftalık bilinçli farkındalık temelli terapilerin beyin üzerinde gözlemlenebilir değişikliklere sebep olduğu bilinmektedir. Bu terapilerinin beyindeki gri maddede artış sağladığı ve stres hormonu üreten bölgelerde küçülme meydana getirdiğinin bilimsel araştırmalar ile kayda geçmiştir (Hölzel vd., 2011:38-41) Dolayısıyla üniversite öğrencileri üzerinde uygulanan dört haftalık bu terapinin sonucunda ölçülebilir bir düşüş gözlemlenmesi bilinçli farkındalığın etkisini ayırt edici bir biçimde sunmaktadır.

2.1.2. Bilinçli farkındalık ve sağlık

Kabat-Zinn’in 10 haftalık bir bilinçli farkındalık uygulamasını kronik ağrı, depresyon ve stresten muzdarip olan denekler üzerine uygulaması ile ele aldığı bir

çalışmada, gözlenen iyileşmenin cinsiyet, ağrı kaynağı ve türünden bağımsız olduğu tespit edilmiştir (Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney: yıl: 183-186).

Yemek yeme bozukluklarının tedavisinde diyet programlarına alternatif olarak sunulan sezgisel yeme ve yeme farkındalığının derleme bir çalışma ile ortaya konduğu bir başka çalışmada bilinçli farkındalığın hayatın her evresine etki ettiği açık bir şekilde gözlemlenebilmektedir (Özkan ve Bilici, 2018). Sağlık ve yeme farkındalığını konu edinen bir başka çalışmada, tip 2 diyabet hastalığına sahip bireylerin yeme farkındalığı düzeyleri ile metabolik parametrelerindeki değer değişimleri arasındaki ilişki ortaya konmuş, yemek yeme konusundaki bilinçli farkındalığın diyet ve öğün düzenleme gibi kullanılabilir bir tedavi yöntemi olduğu öne sürülmüştür (Sayın, Kuşdemir, Büyüksütçü, Çetinkaya, Seyfi ve Zeren, 2019).

Geçmiş travmalar sonrası kadınlarda ortaya çıkan cinsel işlev bozukluğunun tedavisi için bilinçli farkındalık terapilerinin kullanılabilirliğini sorgulamak amacı ile ele alınan bir derleme çalışmasında gerek bireysel gerek grup tedavilerinin bu doğrultuda yararlı olduğu ortaya konmuştur (Durna, Ülbe ve Dirik, 2020).

2.1.3. Bilinçli farkındalık ve çalışma hayatı

Bilinçli farkındalığın iş yaşamında yaratıcılığı, yeni teknolojilere uyumu ve verimliliği artırmaya aracı olduğu; iş kazalarını azalttığı görülmektedir. (Langer, Heffernan ve Kiestler, 1988; Langer ve Moldoveanu, 2000a: 3). İş yerinde çalışan verimliliği üzerine yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık uygulamaların çalışanlarda güçlüklerle karşı dayanıklılığını artırdığı, öz denetimi, öz-kontrolü sağlamada hakimiyet sağladığı, sosyal ilişkilerin kurulmasında artış sağladığı ve dikkatin yönlendirilmesi sonucunda problem çözme becerisini ile yaratıcılığı geliştirdiği saptanmıştır (Glomb, Duffy ve Yang, 2011: 145-148).

Çalışanların verimliliğinin artırılmasının iş ve aile ilişkileri arasındaki dengenin sağlanabilmesinden geçtiğini savunan bir çalışmada; bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin bu dengeyi sağlamadaki yetkinliklerinin diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmektedir. Bunun yanında bireyin farkındalık düzeyinin medeni durum ve çocuk sahibi olma durumu ile arasında da anlamlı bir farklılık bulunduğu tespit edilmiştir (Karavardar, 2015). Çalışma yaşamında örgütsel adalet algısı ve örgütsel vatandaşlık davranışlarının; iş tatmini ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkiyi bilinçli farkındalık

bağlamında incelemek üzere bir araştırma yapılmıştır (Yıldız ve Develi, 2018). Bunlarla birlikte, tüm hayatı etkisi altına alabilen stres faktörünü gözle görülür oranda kontrol edebilmeye yarayan bilinçli farkındalık uygulamaları hem bireysel hem de kurumsal yaşamdaki verimliliği artırma yetisine sahiptir (Chang, Palesh, Caldwell, Glasgow, Abramson, Luskin, Gill, Burke ve Koopman, 2004: 145; Burrowes, Goloubeva, Stafford, McArdle, Goyal, Peterlin, Haythornthwaite ve Seminowicz, 2022: 442).

2.1.4. Bilinçli farkındalık ve eğitim

Sağlık, iş yaşamı ve psikoloji alanında bilinçli farkındalık uygulamalarının kişide bireylere ve çevreye karşı açık bir duyarlılık, yeni bilgileri işlemede daha açık bir zihin, yeni bakış açıları kazandırdığı bilinmektedir. Bilinçli farkındalığın bu etkileriyle birlikte akademik anlamda birçok çalışmanın zemini hazırlamıştır (Langer ve Moldoveanu, 2000a; 2000b). Eğitim de bu çalışma alanlarından biridir.

Eğitim alanında, okul öncesi öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça akademik erteleme eğiliminde azalma olduğunu belirleyen bir çalışma gerçekleştirilmiştir (Bedel, 2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışma ile bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yeterlilik algılarının da arttığı tespit edilmiştir (Esentürk ve Yalçın, 2019).

Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ilkökul öğrencilerinden oluşan iki grup üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma ile bu öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri ve bilinçli farkındalıklarının demografik değişkenler ile arasındaki ilişki araştırılmıştır. Cinsiyet, yaş ve okul türü bağlamından oluşan bu değişkenlerin incelenmesi sonucunda; kız öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Bunun yanında; alt boyutlara bakıldığında duygusal düzenlemede erkek öğrencilerin, sorumluluk almada kız öğrencilerin yüksek sonuçlar aldığı tespit edilmiştir (Özkan, Karataş ve Ergin, 2019). Bu çalışmada farklı yaş gruplarının bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde elde edilen sonuçların farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda kız çocuklarının farkındalık düzeyinin erkek öğrencilere oranla yüksek olduğu; ergenlik çağındaki erkek çocuklarında, üniversite çağındaki gençlerde yine erkeklerde bu düzeyin yüksek tespit edildiği görülmektedir (Greco, Baer ve Smith, 2011). Aynı şekilde cinsiyet değişkeni göz önüne alındığında ortaya çıkan bu farklılaşmanın beceri bağlamında ele alındığında aynı farklılığı sergilemediği de görülmektedir (Luberto, Cotton, McLeish, Mingione ve O’Ryan, 2014).

Ayrıca spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerin demografik özellikleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirilmiştir. Bu çalışmada kullanılan “Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nin güvenilirlik ve geçerliliğinin sağlandığı olduğu sonucuna varılmıştır (Tingaz, 2020: 78). Bilinçli farkındalık uygulamalarının özellikle stres seviyesi üzerindeki kontrolü ve hakimiyeti sağladığı göz önünde bulundurulduğunda üniversite öğrencileri üzerinde yapılan ve demografik değişkeler ile birlikte ele alınan bir başka çalışmada, öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönlü bir etkileşim olduğu keşfedilmiştir (Karataş ve Camadan, 2020). Üniversite öğrencilerinin sosyo-ekonomik düzey algılarının yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek üzere gerçekleştirilmiş bir çalışmada; öğrencilerin yaşama atfedilen anlam algısı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

Bilinçli farkındalık düzeyinin üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve iyi oluş üzerindeki etkisini araştıran bir başka çalışmada da demografik özellik değişkeninin bu düzeyler üzerindeki etkisi ortaya konmuştur. Benzer çalışmalarda olduğu gibi bilinçli farkındalık ile iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Demografik değişkenlerden “fakülte” bilinçli farkındalık düzeyinde değil fakat iyi oluş ve yaşam doyumunda etkili olduğu belirlenmiştir (Şahin, 2019).

2.1.5. Bilinçli Farkındalık ve sürdürülebilirlik

1990’lı yılların sonuna doğru bilinçli farkındalığın sürdürülebilirlik kapsamında ele alınmaya başlandığı görülmektedir. Jacop ve Brinkerhoff’un (1998) iyi oluş ve sürdürülebilirlik arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü araştırmıştır. Çalışmada, bireyi mutlu hissettiren ve tatmin eden bir süreç içerisinde iken kolayca anda kalabildikleri ve bu durumun çevreye yönelik duyarlılık, bilinçli tüketim gibi sürdürülebilir davranışları desteklediği ortaya çıkmıştır (Jacop ve Brinkerhoff, 1998: 365). Sürdürülebilirliğin yoğunlukla çalışılmaya başlandığı 2000’li yıllarda bilinçli farkındalık alanında da bu olguya yönelik çalışmaların artış gösterdiği görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile yaşamı adapte etmenin sürdürülebilir davranışı yaşam biçimi haline getirmede etkin rol oynadığı bilinmektedir (Amel, Manning ve Scott, 2009: 22-23). Anın ve kendisinin farkında olan bireylerin aşırı tüketime karşı da bir farkındalık geliştirdiklerini söylemek Amel ve diğerlerinin (2009: 23) gerçekleştirdikleri çalışma ile

mümkün hale gelmiştir. Çünkü anın farkında olmaya yönelik beceriyi geliştirmeye odaklanan pratiklerin bir getirisi olarak bilinçli farkındalıklı bireylerin öz farkındalıkları ve çevresel farkındalıkları da ister istemez gelişmektedir. Dolayısıyla bu bireyler kendilerinin ve çevrelerinin içinde bulunduğu durum ve koşulların farkına varmaktadırlar. Bilinçli farkındalıkla beraber öze ve çevreye yönelen kasıtlı dikkat ve gözlem sürdürülebilir bilincin uyanmasını sağlamaktadır. Dolayısıyla yaşam biçimlerini ve davranış kalıplarını buna göre uyarlayan bilinçli farkındalıklı bireyler sürdürülebilirlik alanında da faydalı davranışlar sergilemektedirler (Brinkerhoff ve Jacob, 1999: 539; Brown ve Kasser, 2005: 360-361; Amel, Manning ve Scott, 2009: 16-17; Jacob, Jovic ve Brinkerhoff, 2009: 290; Armstrong, 2012; Barbaro ve Pickett, 2016: 142; Fischer, Stanzus, Geiger, Grossman ve Schrader, 2017: 557).

Küresel iklim değişikliği, küreselleşme sürecindeki eşitsiz kaynak dağılımı ve ekolojik sürdürülebilirliğin sağlanması adına iş modellerini tartışan bir çalışmada çözüm olarak bilimsel tabanlı bilinçli farkındalık önerilmiştir (Jonsen, vd., 2010: 62). Langer'in (1989) geliştirdiği bilinçli farkındalıklı öğrenme modeli üzerinden gerçekleştirilen bir çalışma sonucunda bilinçli farkındalık uygulamalarının sürdürülebilir çevre bilincini teşvik ettiği ortaya konmuştur. Benzer bir diğer çalışmada ise, bilinçli farkındalığın aynı şekilde sürdürülebilir çevre ve tüketim bilincini artırdığı, insan-doğa ilişkilerini geliştirdiği, materyalist bakış açısını daha içsel olgulara yöneltmekle maddeci yaklaşımı azalttığı, sosyal ve ekolojik aktivizme yönelik davranışları artırdığı tespit edilmiştir (Wamsler vd., 2018: 152). Bireylerin bilinçli farkındalık meditasyonu aracılığı ile yeme alışkanlıklarını değiştirdiklerini ortaya koyan bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalığın sürdürülebilir yiyecek tüketimi alışkanlığı geliştirdiği saptanmıştır (Hunecke ve Richter, 2018: 455).

Bilinçli farkındalığı yaşam biçimi haline getirmiş bireylerin; empati ve değer yargıları aracılığı ile iyi oluş haline ulaşarak sürdürülebilir çevre bilincine sahip olduklarını ortaya koyan bir başka çalışma ile sürdürülebilir bilince sahip olmanın iyi oluşla birbirlerini teşvik edici bir özelliğe sahip olduğu belirlenmiştir (Theirmann ve Sheate, 2021: 121-122). Benzer bir iyi oluş-sürdürülebilirlik ilişkisi de çevresel duyarlılık sonucunda doğal çevrenin korunması ile birlikte insanların iyi oluş hallerine pozitif katkı sağlayabileceğini iddia eden bir başka çalışma sonucunda ortaya konmuştur (Köse, 2021:92).

Bilinçli farkındalık meditasyonu uygulayan çalışanların, gönüllülük esasına dayalı çevre duyarlılığı davranışlarını daha fazla sergilediği tespit edilmiştir (Kumar, Panda ve Pandey, 2021: 14). Bilinçli farkındalığın sürdürülebilir kılınması aynı şekilde bireyin bilinçlilik düzeyinin artması ile birlikte çevreye duyarlılığını da artırmaktadır. Bu doğrultuda bilinçli farkındalık kapsamında kendini geliştirmiş ve bu pratiği tüm hayatına yayabilmiş bir bireyin sürdürülebilirliği destekleyen bir yaşayış ve tüketim alışkanlığına sahip olacağı söylenebilmektedir.

Özetle; bilinçli farkındalık 1979 yılında Kabat-Zinn aracılığı ile batı psikolojisinde ilaçsız tedavi alanında bir devrim yarattığından bu yana birçok alanda çalışılarak disiplinlerarası bir kavram haline gelmiştir. Bilinçli farkındalığın psikolojik ve nöropsikolojik etkilerinin bilimsel olarak ortaya konmuş olması bu devrimin öncüsü olmuştur. Stres yönetimi, anksiyete ve depresyon tedavisi alanındaki olumlu sonuçları ile birlikte başta psikoloji alanı olmakla birlikte; eğitim ve sağlık alanlarında da ele alınarak öne çıkan bir konu haline gelmiştir.

Bilinçli farkındalıklı bireylerin, psikolojik rahatsızlıklarının ilaçsız tedavisini mümkün kılması, bireyin iyi oluş halini desteklemesi ve sürdürülebilir kılması; bunun yanında derinlikli bir gözlem aracılığıyla anın yargısızca kabulünü içeren bir uygulama olmasından dolayı çevre ve olaylara bakışı etkilemediği de tespit edilmiştir. Bu etki ile birlikte bilinçli farkındalık düzeyinin sürdürülebilir çevre bilinci ile de pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu yukarıda bahsedilen birçok çalışma ile kanıtlanmıştır. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın ölçülebilir bir etken olduğu ortaya konmuştur. Turizm alanında da bu durum fark edilerek 1980'li yıllarda bilinçli farkındalığı turizm bağlamında incelenmeye başlanmıştır. Yapılan bu çalışmalara geçmeden öncesinde, bireylerin hayatını bu denli ölçülebilir düzeyde değiştirme gücüne sahip bu kavramın uygulama tekniklerinden bahsetmekte fayda vardır. İzleyen bölümde bilinçli farkındalık temelli uygulamalar hakkında bilgi verilecektir.

2.1.6. Bilinçli farkındalık terapileri ve eğitimleri

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler (Mindfulness-based Interventions-MBIs) olarak adlandırılan terapi uygulamaları, 1979 yılında Kabat-Zinn'in kronik ağrı tedavisinde bilinçli farkındalık temelli meditasyonun sunduğu olanakları keşfetmesiyle başlamıştır (Cullen, 2011: 188; Harrington ve Dunne, 2015: 627). Budist gelenekten köklerini alan bilinçli farkındalığın bir terapi yöntemi olarak kullanılması Kabat-Zinn

tarafından Doğu ve Batı geleneğinin bilimsel anlamda bir sentezi (Baer, 2003: 125; Didonna, F., 2009: 4) olarak “Mindfulness Based Stress Reduction” (MBSR) ve “Mindfulness Based Cognitive Therapy” (MBCT) uygulamaların ortaya çıkmasının zeminini hazırlamıştır. Bilinçli farkındalık temelli terapi ve uygulamaların, bilişsel ve davranışsal terapilerin “*üçüncü dalga*” ve “*yeni nesil*” terapi şekli olarak görülmesi de (Hayes, Follette ve Linehan, 2004: 4-6), 2000’li yıllar ile birlikte bilinçli farkındalığın klinik psikolojinin neredeyse her alanına bir tedavi yöntemi olarak girmesiyle somut olarak gerçekleşmiştir.

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı 8 – 10 haftalık bir periyotta günde 40 dakika olarak uygulanan bir bilinçli farkındalık meditasyonunu içermektedir (Kabat-Zinn vd., 1985: 166; Kabat-Zinn, 2003:153; Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004: 36; Atalay, 2020: 197). Nefes temelli bir çalışma olarak gerçekleştirilen bu çalışmanın 8 hafta sonunda kronik ağrıların azalttığı (Kabat-Zinn, 1982: 39; 1985: 172), gri alanın büyümesini sağladığı (Hölzel, vd., 2011: 38-39) yapılmış araştırmalar ile ortaya konmuş sonuçlar arasındadır.

Her ne kadar kronik ağrı azaltma ve stres kontrolü ile öne çıkmış olan bir terapi şekli olsa da bilinçli farkındalığın bilişsel terapi olarak (MBCT) (Teasdale vd., 2000: 616) anksiyete, obsesif-kompulsif bozukluk, sınırda kişilik bozukluğu, yeme bozukluğu, depresyon ve intihara meyil (Harrington ve Dunne, 2015: 621), psikoz durumları, travma ve travma sonrası stres bozukluğu, bağımlılık, dikkat, hiperaktivite bozukluğu ve kansere varana dek birçok biyolojik ve psikolojik rahatsızlığın tedavisinde kullanılabildiği bilinmektedir (Kabat-Zinn vd., 1985: 169; Didonna, 2009: 171-383; Cullen, 2011: 188).

Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı Kabat-Zinn (1982; 2003) ve çalışma arkadaşlarının (1985) çalışmaları ile birlikte, klinik psikoloji alanında kabul görmüş bir program haline gelmiştir. Klinik olarak iyileştirme, mental eğitim ve bireysel eğitim gibi birden fazla alanda hizmet eden bir program olarak öne çıkmaktadır (Crane, 2017: 586-587).

Lazar (Hölzel vd., 2011) bilinçli farkındalık uygulamalarının stres azaltmada ve mental rahatsızlıklar ile baş etmede nasıl bu denli başarılı ve istikrarlı bir sonuç ortaya koyduğunu problem olarak aldığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma ile MBSR ve MBCT uygulamalarını düzenli bir biçimde gerçekleştiren bireylerin beyinlerindeki gri

madde alanının büyüyüp genişlediği ve bunun yanında “vesvese” denilebilecek, kişiyi anda olmaktan alıkoyan hikaye örüntülerini oluşturan beyin amigdala bölgesinde küçülme olduğu sonucu ortaya konmuştur (Hölzel vd., 2011: 40-41).

Bilinçli farkındalık temelli terapilerin beyin iltihabı tedavisinde dahi olumlu etkileri bulunduğu tespit edilmiştir (Rosenkranz, Davidson, MacCoon, Sheridan, Kalin ve Lutz, 2013: 181). Bilinçli farkındalık kavramının devrim niteliğindeki bu etkisinin ortaya çıkmasının ardından bilinçli farkındalığın beyin üzerindeki etkilerini ortaya koymak amacıyla çalışmalar yapılmaya başlanmıştır (Tang ve Pasner, 2015: 120; Congleton, Hölzel ve Lazar, 2015: 2). Gerçekleştirilen araştırmalarla bilinçli farkındalık meditasyonlarının düzenli uygulama sonucunda kandaki oksijen seviyesini artırdığı ve beyin yapısını değiştirdiği tespit edilmiştir (Tang, Hölzel ve Posner, 2015: 215).

Beyin üzerine ele alınan bir başka çalışmada fMRI görüntülemeleri ile farklı meditasyon şekillerinin beyin üzerindeki etkileri araştırılmıştır (Fox, Dixon, Nijeboer, Girn, Floman, Lifshitz, Ellamil, Sealmeier ve Christoff, 2016). Gerçekleştirilen bu çalışma ile tıpkı şimdiki ana dikkati odaklama üzerine kurulu olan bilinçli farkındalık gibi öz şefkat ve mantra meditasyonlarının da beyin fark bölgeleri üzerinde değişikliklere sebep olduğu tespit edilmiştir. Fox ve arkadaşlarının (2016: 215-226) çalışmasına göre, bilinçli farkındalık meditasyonları beyin dikkat, odak, planlama, karar verme ve bu kararları uygulama kısmından sorumlu olan frontal korteks ile hareketten sorumlu olan parietal lobu aktifleştirdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında, beyin görselleştirmeden sorumlu kısmı occipital lob ve duygusal tepkiler verme, anıları işleme gibi görevlerden sorumlu olan bölümü amigdalada deaktivasyon gözlenmiştir. Elde edilen bu veriler Hölzel ve arkadaşlarının (2011) çalışmasıyla da örtüşmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın kişiyi anda olmaktan alıkoyan geçmişe ve geleceğe yönelik düşüncelere dalmasını engelleyen bir uygulama olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamaları aynı kök üzerine kurulmuş olmakla birlikte aralarında tedavi etmeyi amaçladıkları rahatsızlıklar bakımından değişiklik göstermektedirler (Lao, Kissane ve Meadows, 2016: 111). Özellikle stres yönetimi ve depresyon başta olmak üzere diğer psikolojik rahatsızlıkların tedavisi konusunda farklı uygulama şekilleri öne çıkmaktadır. Depresyondan muzdarip kişilerin ön görüşme

yapması ve uygun uygulama çizelgesinin kişiye sunulması depresyonun tetiklenmesi tehlikesini ortadan kaldırmak adına önem arz etmektedir (Atalay, 2020: 186).

Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR)'nin uygulamasının aşamaları aşağıdaki tabloda sunulmuştur:

Tablo 1.1. *Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı aşamaları (Atalay, 2020: 187)*

Ön Görüşme	Programa katılacak kişiler ile yapılan ön görüşme ile tanışılır ve uygunluk durumuna karar verilir.
Her hafta 2.5 saatten oluşan 8 haftalık program	
6. haftada 6 saatlik sessizlik günü	Günün amacı programın ve bilinçli farkındalık anlayışının derinleşmesi, bireyin içgörüsünün artmasıdır.
Egzersizler	Bir dizi bedensel, ruhsal ve zihinsel uygulamalar içerir.
Ev Uygulamaları	Katılımcılara rutin meditasyon çalışmalarına rehberlik için ses kayıtları verilir ve program boyunca her gün 45 dakika çalışmaları ve gündelik işlerinde bilinçli farkındalıkla davranmaları için teşvik edilir.

Tablo 1.2. *Bilinçli farkındalık Temelli Stres Azaltma Programının Oturumları (Atalay, 2020: 193)*

1. Oturum	Otomatik pilot
2. Oturum	Kendimize ve dünyaya bakışımız / algılarımız
3. Oturum	Mindful Hareket ve Yoga (limitlerimizi Keşfetmek)
4.Oturum	Stres ile başa Çıkma
5.Oturum	Zor duygularla baş etmek / şefkat
6.Oturum	Sessiz Gün
7. Oturum	Mindful iletişim
8. Oturum	Veda ve Başlangıç

Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Uygulamaları (MBCT)'nin uygulamasının aşamaları aşağıdaki tabloda sunulmuştur:

Tablo 1.3. *Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Uygulamalarının Oturumları (Atalay, 2020: 209)*

1. Oturum	Otomatik pilot
2. Oturum	Zihnimizde yaşamak
3. Oturum	Zihin ve Beden
4. Oturum	Kaçındığımız şeyleri fark etmek
5. Oturum	Deneyimle farklı bir ilişki biçimi oluşturmak
6. Oturum	Sessiz Gün
7. Oturum	Düşünceler sadece birer düşüncedir
8. Oturum	Veda ve Başlangıç

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiler; depresyon gibi mental bozuklukların tedavisi ve etkilerinin azaltımında kullanıldığı bilinen bir terapi yöntemi olarak tanımlanmaktadır (Teasdale vd., 2000: 616). Kabat-Zinn'in bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının mental bozukluğa sahip kişilerce uygulanmasının tavsiye edilmediği (Atalay, 2020: 187) bunun yerine Teasdale ve çalışma arkadaşlarının Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programından esinlenerek temelini atmış olduğu Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulanmasının depresyon ve benzeri mental bozuklukları ile mücadelede ve tekrarı önlemede verimli bir yöntem olduğu üzerine bir konsensüs sağlanmıştır (Teasdale, Segal ve Williams, 1995: 28-30).

Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapinin uygulamaya konulmasının ardından Segal ve Teasdale çalışma arkadaşları ile birlikte "Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Uyum Ölçeği"ni de geliştirilmiş (Segal, Teasdale, Williams ve Gemar, 2002) ve böylelikle akademik alanyazında yeni bir bağlamın açılmasına da zemin hazırlamışlardır. Benzer şekilde bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ile öz-şefkat birleştirilerek ortaya konulan; kişinin kendisine, oluşuna, içinde bulunulan an ve koşullara şefkat ile yaklaşmasını hedefleyen bir başka uygulama ise alanyazında Bilinçli Farkındalık Temelli Şefkat Yaklaşımı Terapisi (Mindfulness Based Self-compassion Therapy - MBSCT) olarak yerini almıştır (Neff ve Germer, 2013: 32-40).

Yoga ve Budist uygulamaların milenyum ile beraber sekülerleşmesi ve dünya çapında bir egzersiz, içsel ve ruhsal arayış olarak yaygınlaşması ile birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının da yayılımının önü açılmıştır (Cullen, 2011: 193). Aynı doğrultuda, Türkiye’de 2003 yılında ilk yoga stüdyosunu açtığı bilinen Zeynep Aksoy, 2020 yılında Covid-19 pandemisinin getirmiş olduğu imkansızlıklar ve kapanmalar sebebi ile “Advayta Yoga” başlığı altında bağış sistemi ile birlikte çevrimiçi mindfulness eğitimleri vermeye başlamıştır (Http-8).

Bilinçli farkındalık bağlamında ilk Türkçe kaynağı derleyen Zümra Atalay, 2014 yılında “Mindfulness Institute Türkiye”yi kurmuş ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma terapisi, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi ve bilinçli farkındalık temelli şefkatli yaşam eğitimi uygulamaları ile ilgili eğitim ve danışmanlık hizmeti vermeye başlamış bulunmaktadır (Http-3).

2015 yılında ise “Mindfulness Academy” adı altında kurulmuş olan ve 2018 yılında “Mindfulness Alliance”ın Türkiye temsilciliğini yürüten bir merkezin de bu alanda önde gelen kuruluşlardan biri olduğu bilinmektedir (Http-2). 2015 yılında Türkiye’de hizmet vermeye başlayan bir başka bilinçli farkındalık merkezi ise Sinem Akay yönetimindeki “Mindfulness Türkiye” merkezidir (Http-4). Bu merkezde de bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı ve bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi uygulamaları ile eğitim ve danışmanlık hizmeti verilmektedir (Http-4).

Sonuç olarak; bilinçli farkındalık temelli terapiler, Budizm geleneklerindeki nefes meditasyonlarından uyarlanarak bilimsel hale getirilmesinin ardından yapılan deneyler, uygulamanın geçerliliğini ispatlamış bulunmaktadır. Böylelikle uygulamalar Batı’dan başlayarak tüm dünyaya yayılmış ve Covid-19 pandemisi ile birlikte yaygınlaşan çevrimiçi ders ve uygulama toplantılarıyla yükselen bir ivme ile yaygınlaşmıştır. Bilinçli farkındalığın bu denli yaygın bir uygulama haline gelmesindeki en büyük etken, faydalarının bilimsel olarak kanıtlanmış olmasıdır. Bunun yanında çevrimiçi ortamlarda gerçekleştirilen çalışmaların sosyal medya aracılığı ile sürdürülmesi, uygulayıcıların sürekli olarak birbirleriyle ve eğitmenleriyle iletişim ve etkileşim halinde olarak bilgi alışverişini aktif tutmalarından kaynaklandığını söylemek mümkündür. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bu şekilde yaygınlaşması akademik alanda da yansımalarını bulmakla birlikte ilişkilendirildiği alanların sayısının arttığını söylemek de mümkündür.

Bunlardan biri olan turizm alanında bilinçli farkındalık bağlamında ele alınan çalışmalar sonraki bölümde sunulmuştur.

2.1.7. Bilinçli farkındalık alanındaki diğer çalışmalar

Karar verme aşamasında bireyin kendine aşırı güvenmesi ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen bir başka çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan katılımcıların diğerlerine göre daha doğru karar verdikleri tespit edilmiştir (Kalafatoğlu ve Turgut, 2017). Bilinçli farkındalığın duygu düzenleme ile olan ilişkisi üzerinden yetişkinlerde bağlanma şekillerinin gösterdiği farklılaşma ve özerklik anlayışı üzerine yapılan bir başka çalışmanın da birden fazla ölçek ile gerçekleştirildiği gözlemlenmektedir (Karabacak ve Demir, 2017). Bu durum, bilinçli farkındalık bireyin psikolojisinden günlük yaşamına, içsel huzurundan çevresel iletişim ve etkileşimine varana dek birçok konuda etkili olduğunu göstermektedir. Üstelik sözü edilen çalışmaların sonuçlarından da anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalığın bu kapsamlı etkisi olumlu ve iyileştirici bir etkiye sahiptir.

Akgün Boylu'nun (2018) "Kişisel Bilgi Formu" ile demografik özellikleri belirlenen evli bireyler üzerinde gerçekleştirilen "Evlilik Yaşam Ölçeği", "Evlilikte Sorun Çözme Ölçeği" ve "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" bir arada kullanılarak gerçekleştirilen tez çalışmasında evli çiftlerin evlilik doyumu ve problem çözme becerisi bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkilendirilerek sunulmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu durumlarda bu becerinin de aynı doğrultuda artış gösterdiği tespit edilmiştir. Aynı çalışmanın uyarlandığı bir makale çalışmasında da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır (Parlar ve Akgün, 2018).

Bilinçli farkındalığa farklı bir açıdan bakan bir başka çalışmada dindar bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile demografi değişkeni arasında bir bağ kurulmuştur. Bu doğrultuda cinsiyet değişkeninde dindarlıkta bir fark gözlenmezken kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklere oranla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde ise; yaşlıların gençlere oranla daha dindar olmalarında rağmen bilinçli farkındalık bağlamında yaşın bir etkisinin olmadığı ortaya konmuştur. Bunun yanında, eğitim değişkeninde ise eğitilmiş bireylerde dindarlık oranının düşüş gösterdiği fakat bilinçli farkındalıkla herhangi bir ilişkinin bulunmadığı; dindarlık artış gösterdikçe bilinçli farkındalığın, bilinçli farkındalık düzeyi artış gösterdikçe de dindarlık düzeyinin artış gösterdiği tespit edilmiştir (Aydın, 2019).

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların özünü oluşturan anda olma ve kabullenme tutumlarının; inançlı bireylerin zikir, murakabe (yaratıcının her anı gözlediğinin farkında olarak yaşamak) ve ibadet gibi uygulamaları ile gösterdiği paralellikleri ortaya koymayı amaçlayan bir çalışma da 2020 yılına gerçekleştirilmiştir. İslam felsefesinden gelen bu uygulamaların bilinçli farkındalık uygulamalarında kullanılabileceğini ortaya koyan bu çalışma ile de bilinçli farkındalığın meditatif uygulamaların dini yönü ele alınmıştır (Kara, 2020).

Bilinçli farkındalık bağlamında dijital zaman kontrolü uygulamaları ile birlikte bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı bir çalışmada; psikolojik iyi oluş halinin iyileştirilmesinde teknoloji kullanımının bilinçli farkındalık düzeyine pozitif yönlü bir etkide bulunduğu tespit edilmiştir (Yüksel, 2019). Teknoloji ve dijitalleşmenin hızla ilerleme kaydettiği bu dönemlerde bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları da bilinçli farkındalık bağlamında ele alınmıştır. Telefon uygulamalarının bireyi sınırsız kaydırma özelliği ile otomatik pilota davranmaya yönlendirdiği (Yüksel, 2019:73) göz önüne alındığında Instagram'ın 2018 itibariyle görülen ve yeni paylaşılan gönderileri eski gönderilerden ayıran yeni bir özellik (Http-5) getirmesi de kullanıcıların farkındalıklarını artırdığı doğrultusunda yorumlanabilir.

Dürtüsel satın alma davranışı çerçevesinde ele alınan bir çalışmada, dürtüsel davranış ve tutumların bilinçli farkındalığın “doğal karşıtı” olduğu öne sürülmüştür (Kaytaz Yiğit, 2020). Bu doğrultuda dürtüsel davranış kalıplarının alanyazında “otomatik pilot” olarak adlandırıldığı göz önünde bulundurulmalıdır. Otomatik pilot; bireyin günlük, rutin ve doğal olarak gelişen davranışlarında bilinçli farkındalıklı olunmaması olarak ifade edilebilmektedir. “Otomatik pilot”taki davranışların sergilendiği zihin hali de kimi kesimlerce “maymun zihin” olarak adlandırılmaktadır (Atalay, 2020).

Bilinçli farkındalık ile affetme davranışını değişken olarak alan ve öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirilen bir başka çalışmada; bu değişken düzeyleri ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü bir etki keşfedilmiştir (Zümbül, 2019). Yine bilinçli farkındalık değişkeninin pozitif yönde ilişkisinin tespit edildiği bir başka alan ise öznel mutluluk ve benlik saygısıdır (Arslan ve Bektaş, 2020).

2.2. Turizm Alanında Mindfulness Araştırmaları

Bilinçli farkındalık kavramı akademik alanda 1970’li yıllara çalışılmaya başlanmış bir kavramken Moscardo ve Pearce (1986) ile birlikte ilk kez kültürel miras ziyaretçileri ile gerçekleştirdikleri çalışma nihayetinde turizm alanına uyarlanmışır. O tarihten günümüze, bilinçli farkındalık kavramının turizm alanında çalışılmaya açık ve elverişli bir kavram olduğu belirtilmektedir (Rocha, Falcó ve Leitão, 2022: 58).

Moscardo ve Pearce’in (1986) öncü çalışmasının ardından, turist psikolojisi üzerine yapılan McIntosh’ın (1999) çalışması, bilinçli farkındalığa sahip turistlerin deneyimleri ile birlikte “içgörü turizmi” kavramını ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin an ile olan ilişkisini düzenleyen ve bunu bütün yaşama yayma gayesi ile kasıtlı bir niyet ile gerçekleştirilen bir eylem olduğundan, turizm deneyimini bilinçli farkındalık bağlamında ele almak turizm alanyazınında yeni bakış açılarının önünü açmaya aracılık edebilecek bir kavram haline gelmiştir. Buna rağmen alanyazın incelendiğinde, McIntosh’ın orataya koymuş olduğu “insightful tourism” yani içgörü/anlayışlı (McIntosh, 1999: 58) turizm kavramının karşılık bulamadığı tespit edilmiştir. Kültür turizmi üzerinde yoğunlaşan çalışmalarla birlikte turizm gündeminde ele alınan bilinçli farkındalığın turistlerin seyahat esnasındaki algılama ve davranışları çerçevesinde turist psikolojisinin tanımlanması açısından büyük önem arz ettiği görülmektedir.

Sergi katılımcıları üzerinde gerçekleştirilen ve bilinçli farkındalık düzeyi ile ziyaretçilerin öğrenme düzeyini karşılaştıran ilk çalışmada; serginin etkileşimli bir şekilde hizmet vermesi halinde ziyaretçilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı aksi takdirde “otomatik pilot”ta kalmalarından dolayı eserlerin ve hizmetlerin kalıcı şekilde öğrenilemediği saptanmıştır (Moscardo ve Pearce, 1986: 93).

Langer’in mindfulness ve mindlessness tanımlamasından ilham alarak geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Modeli” müze ziyaretçilerinin bilinçli farkındalıklı oldukları ve otomatik pilotta hareket ettikleri anlar psikolojik davranış bağlamında kategorize etmiştir (Moscardo, 1992: 308). Geliştirilen bu model ile birlikte kültürel miras alanlarını ziyaret eden ziyaretçilerin deneyimini rehberler aracılığı ile derinleştirme üzerine ele alınan bir diğer çalışmada; etkili bir rehberliğin turistlerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyerek kültürel miras turizminin sürdürülebilirliğine katkıda bulunduğu ve deneyimin tatmin düzeyinin arttığı sonucu ortaya konmuştur (Moscardo, 1996: 393).

İkinci Dünya Savaşı sonrası başlayan ve postmodern paradigmaya dek uzanan yaklaşım değişimleri ile birlikte müze ziyaretçilerinin dikkatlerinin artık sergi ve müze deneyimine yeterince odaklı olmadığına yönelik eleştirilerin de yapıldığı bir dönemde (Gopnik, 2007), müzelerin bilinçli farkındalık bağlamında düzenlenmesi ve geliştirilmesinin ziyaretçilerin ilgi ve dikkatlerini toplayabileceği ortaya konmuştur (Janes, 2010: 336). Bir diğer çalışma ile kültürel miras destinasyonlarında tur rehberlerinin aldıkları eğitim sonucunda turistleri yönlendirmeleri ile birlikte bir bilinçli farkındalık tetikleyicisi olabilecekleri işaret edilmektedir (Hanani, vd., 2013: 457, 458).

2020 yılı itibariyle yadsınamaz bir gerçek haline gelen Covid-19 pandemisi de bilinçli farkındalık ile ilişkilendirilerek turizm endüstrisine yeni bir bakış açısı getirme anlamındaki önemi ortaya konmuştur (Stankov, Filimonau ve Vujičić, 2020: 705). Covid-19 ile birlikte bilinçli farkındalık bağlamında ele alınan çalışmalar turizm çalışanları ve sürdürülebilirlik üzerine yoğunlaşmış bulunmaktadır.

Bilinçli farkındalık kavramını turizm bağlamında ele alan çalışmaların tespiti için “bilinçli farkındalık ve turizm”, “bilinçli farkındalıklı turizm”, “mindful tourism”, “mindfulness and tourism” kavramları kullanılarak Google Akademik, Science Direct, ve YÖKTez veri tabanları taramalar gerçekleştirilmiştir. Turizm bağlamında ele alındığı tespit edilen makalelerin yabancı alanyazın ağırlıkta olmasından kaynaklı olarak özet bölümleri incelenerek uygunluğu belirlenmiştir. Belirlenen çalışmalar kronolojik olarak sıralanarak kaydedildikten sonrasında tam okumalar yapılarak içerikleri belirlenmiştir. Araştırma yöntemi, amacı ve sonucu bağlamında çözümlenen çalışmaların detayları EK-3’te Tablo 2.1’de sunulmuştur.

2.2.1. Bilinçli farkındalık ve turist deneyimi

Moscardo ve Pearce'in (1986) bilinçli farkındalığı turizm bağlamında ele alan çalışmalarının ardından bilinçli farkındalık turizm alanyazınına giriş yapmıştır. 2000'li yıllarla birlikte öne çıkan deneyim çalışmaları etkisini bilinçli farkındalık konulu turizm deneyimi çalışmalarında da göstermiştir. Frauman 2003 yılında ele aldığı bir çalışma ile "Rekreasyon Temelli Ortamlara Ziyaretçilerin Farkındalık Modeli"ni oluşturmuşlardır. Bu modeli geliştirirken Langer'in (1989) modelinden kontrollü çevresel koşulları, Solomon ve Globerson'ın (1987) çalışmasından kişinin içsel kaynaklarını araştırmaya yönelik çalışmayı, Moscardo'dan (1992) ise bilinçli farkındalıkla hareket etme düzeyini ölçen kısmı harmanlayarak oluşturdukları bir model ortaya koymuşlardır (Frauman ve Norman, 2003: 90). Bu modelde seyahat öncesi toplanan bilgiler, yeni deneyimlere açıklık ve ziyaret öncesi içsel faktörleri ifade ederken; destinasyondan beklenti ve bilinçli farkındalıklı destinasyon özellikleri dışsal faktörleri oluşturmaktadır (Frauman ve Norman, 2003: 90-93). Bu noktada Frauman'ın modelindeki içsel faktörlere değinmekte yarar vardır. İçsel faktörleri oluşturan seyahat öncesi destinasyon hakkında toplanan bilgi, beklenti yaratmaktadır. Önceki seyahat deneyimleri ile zihinde gerçekleştirilecek olan seyahatin üzerine bir hikaye örüntüsü oluşturulur ve yeni deneyimler elde etme arzu ile birlikte harekete geçilir. Bu süreç, "yapan zihin" olarak adlandırılan zihin halindeyken gerçekleşmektedir. Bilinçli farkındalıklı bir deneyimin yaşanabilmesi için zihnin yapan moddan olan moda geçirilmesi gerekmektedir. Böylelikle zihin, örüntüler üzerinden hikaye oluşturmaktan ziyade anı deneyimlemeye programlanmış olacak ve sonuç olarak saf deneyim elde edilebilecektir. Öyle ki Woods ve Moscardo'nun (2003) çalışması ile birlikte çevresel uyaranların dikkati aktif tuttuğu ortaya konmuştur. Dikkati anda belirli bir noktaya odaklamak bilinçli farkındalık düzeyini artırmaktadır. Dolayısıyla bilinçli farkındalıklı olunan anların sayısı arttıkça; deneyimin hatırlanabilirliği de artmaktadır (Dutt ve Ninov, 2016; Adabalı, 2020; 2021). Bireyin bilinçli farkındalıklı duygu durum halinde olarak seyahati deneyimleyebilmesi yalnızca içsel faktörler ve bilinçli farkındalık bileşenlerinden ibaret olmadığı böylelikle anlaşılmaktadır. Aynı zamanda çevresel koşullar sonucunda da oluşabilen kolektif bir bilinç hali olarak ortaya çıkmaktadır. Destinasyon, bilinçli farkındalıklı pratikler ile yaşayan bir turisti otomatik pilotta davranmaya itebilir. Aynı şekilde, otomatik pilotta davranan bir bireyin odağını toplayarak bilinçli farkındalık bir deneyim elde etmesine aracı olabilir konumdadır.

Moscardo'nun geliştirmiş olduğu likert tipi Bilinçli Farkındalık ölçeği kullanılarak yapılan çalışma ile destinasyonlar ve turistler arasındaki bilinçli farkındalıklı olma durumunun etkileşimi ölçülmeye çalışılmıştır (Frauman ve Norman, 2004: 3). Yapılan çalışma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyleri değiştikçe turistlerin deneyimlerinden beklentilerinin ve dolayısıyla odaklarının değiştiği gözlemlenmiştir. Bu değişiklikler öğrenme, deneyime yönelik hissedilen heyecan ve kaçış arzusu bağlamında değişmektedir (Frauman ve Norman, 2004: 386). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan katılımcıların öğrenme odaklı oldukları, orta düzeyde bilinçli farkındalıklı olan turistlerin deneyime yönelik olan heyecanlarının yüksek düzeydekilere göre daha az olduğu ve son olarak düşük düzeyde bilinçli farkındalığa sahip bireylerin kaçış arzusunda oldukları tespit edilmiştir (Frauman ve Norman, 2004: 386). Böylelikle bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olması ile birlikte kaçış deneyiminin tecrübe edilmesinden yola çıkılarak otomatik pilottaki davranış ve tutumun kişiyi kaçış deneyimine yönlendirdiği ifade edilebilmektedir.

Doğal, kültürel ve tarihsel çekiciliklere sahip destinasyonlarda gerçekteşirilen bu tip çalışmalar ile birlikte bilinçli farkındalıklı olma halinin demografik değişkenlerden ziyade, destinasyonda bulunan uyarıcılar ile etkileşim içinde olduğu ve sürdürülebilirliğin büyük ölçüde bilinçli farkındalık aracılığı ile sağlanabildiği sonucuna varılmaktadır (Frauman ve Norman, 2004: 7).

Kontrollü bir çevreye sahip olmayan seyahat deneyiminin gerçekteşirildiği bir ortam olan festivaller bağlamında ele alınan bir başka çalışmada turistlerin dikkatini etkileyen faktörlerin varlığının tatmin düzeyini yükselttiği sonucuna varılmıştır (Van Winkle ve Backman, 2009: 167). Katılımcıların öğrenme motivasyonları yeni deneyimlere açık olmayı tetiklerken, ortama olan ilginin de bilinçli farkındalık düzeyi olumlu yönde etkilediği sonucu ile karşılaşılmaktadır (Van Winkle ve Backman, 2009: 168; Rubin, vd., 2016). Destinasyon ve etkinlik alanlarının sahip olduğu özelliklerin bilinçli farkındalık düzeyini etkilediğini söylemek mümkündür (Noor, vd., 2015: 139; Balandran ve Roehl, 2016; Lee ve Kim, 2017: 812; Ying vd., 2020: 991). Dikkat dağıtıcı ve dikkat çekici unsurların bilinçli farkındalık düzeyini etkilediği tespit edilmiştir. Tur rehberlerinin de turistlerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyebileceği, doğru yönlendirme ve anlatımla bilinçli farkındalık düzeyini artırabileceği belirlenmiştir (Moscardo, 1996: 393; Ling, vd., 2011; Hanani, vd., 2013: 457; Manwa ve Coetzee,

2015). Turistlerin bilinçli farkındalık düzeyine müdahale etmek, bu düzeyi artırmak mümkün görülmektedir. Sergi ziyaretçileri bağlamına gerçekleştirilen bir araştırma ile birlikte ziyaretçilere sergi ile alakalı sorular sorulması, çoklu medya ve çoklu duyuşal sergi konsepti, ziyaretçinin yüksek ilgi ve alakası, sergi öncesi görselleştirme ile birlikte ziyaretçilerin bilinçli farkındalık düzeylerini yükseltme doğrultusunda olumlu sonuçlar elde edilebildiği tespit edilmiştir (Tan, vd., 2019: 39-40).

Bilinçli farkındalığın temelinde yatan kasıtlı niyet, dikkat ve buna yönelik tutum sergilemenin seyahatin öncesini ve esnasını etkilediği söylenebilmektedir. Turistler bilinçli farkındalıklı olarak hareket ettiklerinde; bu planlamayı yaparken açık bir dikkat ile seçenekleri değerlendirmekte ve deneyim esnasında ana odaklanarak seyahatlerinden tatmin olma beklentisi içinde olan bir zihne sahip oldukları savunulabilmektedir. Bilinçli farkındalıkla gerçekleştirilmiş bir seyahatin turistin tutum, tatmin, hatırlama derecesi ve kişisel gelişimini olumlu yönde etkilediğine dair bulgular bulunmaktadır (Pearce ve Packer, 2013: 7-15; Dutt ve Ninov, 2016).

İçsel aydınlanma arayışında olan sırt çantalı turistleri odağına alan bir çalışmada Uzak Doğu'ya yönelik seyahatlerde bilinçli farkındalık temelli seyahat öncesi, esnası ve sonrası deneyimlerin turistleri olumlu yönde etkilediği tespit edilmiştir. Bu deneyimlerin sakinlik ve huzur arayışı tetikleme ile gerçekleştirmelerinden dolayı dikkatin uyanık kalabildiği ortaya konmuştur (Chen, Beckendorff ve Scott, 2014: 11-12).

Bilinçli farkındalıklı yaşamın getirilerinden biri de, yaşanan anın farkında olarak anı deneyimlemektir. Bilinçli farkındalık düzeyine göre yüksek ve düşük olarak iki gruba ayrılan turist grupları, demografik değişkenler, sergiyle ilgili özellikler ve seyahat öncesi - sonrası değerlendirme açısından incelenmiştir. Yapılan araştırma sonucunda tatmin düzeyi, anlama ve hatırlama çıktılarının bilinçli farkındalık ile pozitif yönlü bir etkileşime sahip olduğu tespit edilmiştir (Choe, Lee ve Kim, 2014: 904). Buradan da anlaşılacağı üzere turistlerin algılanan hizmet kalitesinde bilinçli farkındalığının etkisinin olumlu yönde olduğu tespit edilmiştir (Robin, vd., 2016; Taylor ve Norman, 2019).

Frauman ve Norman'ın (2004) çalışması ile birlikte turistlerin üzerinde gerçekleştirilen ve bilinçli farkındalık ile turistlerin eğitim seviyesi arasında bir ilişki bulunamayan çalışmadan yola çıkılarak ele alınan bir başka çalışma da alanyazında önemli bir yer teşkil etmektedir. Bu çalışma ile birlikte turistlerin bilinçli farkındalık

düzeyleleri ile eğitim seviyeleri arasındaki ilişkinin; turistlerin deneyimlerini hatırlamaları ile arasındaki ilişkiye olan etkisi ölçülmüştür (Dutt ve Ninov, 2015:1197-1198). Çalışma sonucunda turistlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile eğitim seviyesi arasında bir bağ bulunmamıştır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın demografik değişkenler ile de bir etkileşiminin bulunmadığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığın deneyimin kendisi ile doğrudan ilişkili olduğu, cinsiyeti, eğitimi, yaşı gibi özelliklerin önem arz etmediği sonucu ortaya konmuştur (Dutt ve Ninov, 2015: 1209). Böylelikle, bireyin bilinçli farkındalıklı bir tutuma sahip olmasının, deneyimin hatırlanabilirliği ve tatmin düzeyi ile ilişkili olduğu vurgulanmıştır.

Turist deneyiminin bilinçli farkındalık ile arasındaki ilişkinin olumlu doğrultuda olabilmesi için turistin dikkatini canlı tutma ve buna yönelik davranışlarda bulunmasını (kasıtlı niyet, odak, gözlem) gerektirmektedir. Destinasyonda hikaye anlatıcılığı etmenini kullanarak turistin bilinçli farkındalığını artırma girişimleri (yeniliklerden, farklı ve çeşitli çekiciliklerden turisti kasıtlı bir biçimde haberdar ederek dikkati buraya yönlendirmesini sağlamak gibi) ile birlikte seyahat deneyiminin olumlu bir izlenim bırakarak memnuniyeti artırmasının mümkün olduğu tespit edilmiştir (Moscardo, 2016: 121).

Bilinçli farkındalığı sosyobilişsel bilinçli farkındalık ve meditatif bilinçli farkındalık olarak iki ayrı bağlamda ele alarak turist deneyimi üzerindeki etkisini araştıran bir başka çalışma ise; meditatif bilinçli farkındalık ile seyahati deneyimleyen turistlerde deneyime dikkat kesilme, anda yaşama ve yargısız farkındalık davranışları gözlemlenmiştir (Chen, Scott ve Benckendorff, 2017: 5). Meditatif farkındalık ile hareket edildiğinde bedenin geçmiş ve gelecek ile bir örüntü oluşturmadan, “açık bir zihin” ile olaylara ve oluşlara tepki verdiği tespit edilmiştir (Chen vd., 2017: 10). Dolayısıyla turizm deneyimi bakış açısından bu zihin hali değerlendirildiğinde; tatmin düzeyi, öğrenme ve anımsama dağınık bir zihinle gerçekleşen deneyime nazaran daha verimli gerçekleşmektedir. Sosyobilişsel bilinçli farkındalık ise; turistin içinde bulunulan anı ve yeri bir bütün olarak kabul ederek benimsemesini, farklı bakış açıları kazanmasını ve yeniliklere açık bir tutumu beraberinde getirmektedir (Cohen vd., 2017: 10).

Bilinçli farkındalığın karar verme, empati yapma ve sürdürülebilir davranışı tetikleyebilmesinin turizm bağlamına uyarlanması ile ortaya konan bir çalışmada; Uluru’da tırmanış ve ziyaret amaçlı olarak sunulan iki ayrı tur paketine katılan turistlerin bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiştir. Ziyaret amaçlı geliştirilen tur paketine katılan

turistlerin, tırmanış için gelen turistlere nazaran daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip oldukları gözlemlenmiştir (Chan, 2018: 3). Böylelikle görülmektedir ki ortam ile bilinçli farkındalık arasında bir ilişki bulunmaktadır. Seyahat deneyimi için bilinçli farkındalıklı bir yaklaşım sadece bireyin tekelinde bir hal olmaktan ziyade yer, zaman, süre ve katılım gösterilen etkinlikler gibi etmenlerden de etkilenen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır.

An ile etkileşim içerisinde olmak ve deneyimi farklı bakış açıları ile değerlendirebilecek zihin berraklığına sahip olmak, turizm deneyiminden alınan tatmini artırabilmektedir. Öyle ki, geçmiş deneyimlere ve gelecek kaygılarına takılı kalmadan, içinde bulunulan anı değerlendirebilme yetisi, yalnızca turizm bağlamında değil hayatın her alanında gerçekleştirilen deneyimden alınan doyumunu maksimize edebilmektedir. Zihin örüntülerine ve olayları hikayeleştirmeye yönelmeden değerlendirilen deneyimler yargısız ve arkadaşça bir tutum ile ele alındığında saf çıktılar elde edilecek ve böylelikle objektif bir değerlendirme ile seyahat deneyimlenmiş olacaktır.

Seyahat deneyiminin gerçekleştirildiği koşullara da bağlı olarak turistlerin değerlendirmeleri değişkenlik gösterebilmektedir. Düşük maliyetli ve eski havayolları ile seyahat etmeyi tercih etmiş olan turistler üzerinde yapılan bir araştırmayla bilinçli farkındalıklı yolcuların seyahat deneyimleri hakkında daha eleştirel bir bakış açısına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalığa sahip olmayan ve kısa mesafeli uçuşlar ile deneyimlerini gerçekleştirmiş olan turistlerin ise bu bağlamda deneyime yönelik izlenimlerinin farklılık göstermediği belirlenmiştir (Loureiro ve Fialho, 2017: 957-958). Aynı şekilde sergi katılımcıları üzerine gerçekleştirilen bir başka çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe deneyimden elde edilen hazzın da arttığı tespit edilmiştir (Hesemans, 2017:5).

Teknolojik gelişmelerin hızlandığı ve dijitalleşmenin yükselen bir ivme seyrettiği bir dönemde “e-mindfulness” (Stankov, Filimonau, Gretzel ve Vujičić, 2019) adı verilen dijital bilinçli farkındalık uygulamalarının turistlerin bilinçli farkındalıklı bir seyahat deneyimi gerçekleştirebilmesi adına kullanılabilceği ortaya konmuştur (Stankov vd., 2019: 4).

“Mass media” olarak adlandırılan sosyal medyanın hızlı yükselişiyle birlikte, yoga turizmi, spiritüel turizm vb. gibi alternatif arayışlardaki turistlerin taleplerinin Asya ve Uzak Doğu’ya yöneldiği de gözlemlenmektedir (Choe ve O’Reagan, 2020: 9-10).

Turistin bilinçli farkındalıklı olmasının ve destinasyonun imajının etkileşimlerinin seyahat deneyiminin algılanan değeri ile arasındaki ilişkinin pozitif yönlü olduğu da bilinmektedir (Loureiro, Stylos ve Miranda, 2020: 816). Buna benzer bir diğer çalışmada ise hayırseverlik bilinci ile hizmet veren otellerin marka imajının bilinçli farkındalık düzeyi yüksek turistlerce nasıl algılandığı tespit edilmek istenmiştir (Noh ve Kim: 2021). Covid-19 pandemisi süresince sağlık çalışanlarına konaklama konusunda yardımcı olan otellerin marka imajının bilinçli farkındalık düzeyi yüksek turistler tarafından daha olumlu algılandığı ve marka sadakatının yükseldiği tespit edilmiştir (Noh ve Kim, 2021: 103).

Zen pratikleri bağlamında, içsel ve ruhsal gelişme motivasyonu ile gerçekleştirilen seyahatleri ele alan bir diğer çalışmada ise bu motivasyonlar ile seyahat eden turistlerin destinasyon seçiminin ve deneyimi algılayış biçimlerinin bir sonucu olarak bilinçli farkındalığın bir aşama olarak algılandığı tespit edilmiştir (Wang, Chen, Shi ve Shi, 2020: 9).

2.2.2. Bilinçli farkındalık ve sektörel yansımaları

Turizm alanyazınında bilinçli farkındalığın yerini derinleştiren çalışmalar sektör bazlı olarak ele alınan çalışmalar ile olmuştur. 2011 yılına dek kavramsal çerçeve ve turist açısından turizm deneyimi odaklı yapılan çalışmalara ek olarak sektörel perspektifin ele alındığı çalışmalarla birlikte bilinçli farkındalığın katma değeri akademik anlamda artmıştır denilebilir.

Turistlerin destinasyon özelinde tekrarlı faaliyetler ve yönlendiricilerin yoksunluğunda fiziksel yorgunluğa ve zihin dağınıklığına maruz kalarak “mindless” zihin durumuna geçtiklerinin ortaya konulduğu çalışmaların ardından Dutt’ın (2011: 227) Moscardo’nun geliştirdiği ölçeği hizmet sağlayıcılara uyarlayarak bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma sonucunda turistlerin bilinçli farkındalıklı bir deneyim elde etmeleri için destinasyonun ve hizmet sağlayıcıların da bu doğrultuda özverili olması gerektiği tespit edilmiştir (Dutt, 2011: 227-228). Turistlere, deneyimlerini hatırlanır kılan etmenlerin eşsizlik, çeşitlilik, tarihsel önem ile anlayışa ve farkındalığa açıklık olarak bulunmuştur (Dutt, 2011: 232-233). Böylelikle, turizmde bilinçli farkındalığın tek yönlü olmaktan ziyade turist ve destinasyon etkileşiminin karşılıklı olması ile ortaya çıktığı da kanıtlanmıştır.

Langer'in (1989) ortaya koymuş olduğu bilinçli farkındalıklı öğrenme yetisinin turizm krizlerinin yönetiminde kullanılmasının önemini ortaya koyan çalışma ile soucunda bilinçli farkındalık kavramının turizm içerisindeki yerinin önemi de anlaşılmıştır (Ghaderi ve Som, 2013:47). Seyahat deneyiminin verimini artırmak, turizmin ekonomik ve kültürel sürdürülebilirliğini sağlamak, sektörel rekabette avantajlı olabilmek için destinasyonun bilinçli farkındalığı tetikleyici unsurları geliştirmenin önemi (Dutt, 2011: 234; Ganesan, Mohamed, Lim ve Noor, 2013: 428, 444) bu çalışmalardan sonra önem arz etmeye ve araştırmacılar tarafından fark edilmeye başlanmıştır.

2014 yılı itibariyle turizm endüstrisinde bilinçli farkındalık “über trend” olarak spa ve sağlık turizminde güçlü bir hizmet bileşeni haline gelmiştir (Lengyel, 2015: 40). Turistlerin içsel arayışları ve bilinçli farkındalık temelli terapilere yönelmeleri sonucunda elde ettikleri huzur, ruhsal iyileşme ve iyi oluş çıktıları (GWI, 2014) bilinçli farkındalığın gündelik yaşama olan etkisi sebebi ile turizmle etkileşerek ilgi çeken bir konu haline gelmiştir (Habeeb, 2021: 205).

Bilinçli farkındalığın yönetim kadrolarında ele alınması ile birlikte ortaya konulan yönetim stratejilerinin içinde bulunan ana, duruma, koşullara ve ortama bağlı kalarak daha gerçekçi ve sürdürülebilir uygulamaların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilmektedir (Gill ve William, 2014: 558).

Bilinçli farkındalığın turistlerin seyahat deneyimini geliştirmenin yanında hizmet sağlayıcılarından olan otel çalışanlarının verimliliğini ve iş tatminini artırabildiği tespit edilmiştir (Johnson ve Park, 2020; Jang, vd., 2020). Bunun yanında bilinçli farkındalığın çalışanlarda tükenmişlik sendromunun ortaya çıkmasının önüne geçebildiği ve duygusal emeğin düzenlenmesine yardımcı olabildiği de tespit edilmiştir Johnson ve Park, 2020: 4-6).

Bu tezin yazımının devam ettiği 2022 yılının başlarında hala Covid 19 pandemisinin etkileri sürmekte, aşı ve aşı pasaportu tartışmaları ile birlikte turizmde güvencesiz bir ortam oluşmuştur (Noh ve Kim, 2021: 103). Öyle ki, ele alınan çalışmalarda bu ortamın etkileri ile bilinçli farkındalık bağlamında çalışan duygusal tükenmişliği ve zihinsel sağlığı üzerine yapılan çalışmaların alanyazındaki yoğunluğu dikkat çekmektedir (Govia, vd., 2020; Lengyel, 2020; Martz, 2020; Alahakoon, vd.,

2021; Haobin, vd., 2021; Bozkurt, 2021; Errmann, vd., 2021; Farkic, vd., 2021; Hillewaert, 2021; Iacob, vd., 2021; Jakubčiaková, 2021; Jiang ve Balaji, 2021; Jung, 2021; Mekawy, vd., 2021; Obiora, 2021; Said ve Tanova, 2021; Stankov ve Filimonau, 2021; Veliath, vd., 2021; Wang, vd., 2021; Wang, vd., 2021)

Turizm endüstrisinin stres yoğun bir sektör olması, duygusal emek bağlamında ele alınan çalışmaların artış göstermesi ve turizm deneyimine etki eden faktörler arasında hizmet sağlayıcıların da olması bilinçli farkındalığın çalışanlar odaklı araştırılmasının da önünü açmıştır. Yukarıda ifade edilen çalışmalardan da anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalığın turizm bağlamında çalışan verimliliğini artıran güçlü bir etken olduğunu söylemek mümkündür.

2.2.3. Bilinçli farkındalık ve turizmde sürdürülebilirlik

Turistlere bilinçli farkındalıklı bir yaklaşım ile hizmet etmenin deneyimi, davranışı ve anlayışı etkileyeceğini savunan Frauman (2002:63-64) bu şekilde ziyaretçilerin tüm ihtiyaçlarının karşılanacağını ve çevresel etkileşimin sürdürülebilir bir niteliğe sahip olabileceği üzerinde durmuştur. Bu yaklaşımın modelini ise Langer'in (1989) modellemesi üzerinden tekrar ele alarak çeşitli, çok algılı ve yeni iletişim yaklaşımları içeren; ziyaretçilere ve/veya katılımcılara kontrol algısı veren; kişisel bağlantılar kurmaya çalışan; yerinde ve uygun bir yönlendirme sistemine sahip olan; içeriğe ziyaretçi ve/veya katılımcının ilgisiyle birleştirildiği; ziyaretçiyi ve/veya katılımcıları bilinçli olmaları için etkilemek veya teşvik etmek şeklinde bir yaklaşım sistemi olarak ifade etmiştir (Frauman, 2002:63).

Yaban hayatı, doğa parkları, hayvanat bahçeleri gibi doğal ortamlarda turistlerin dikkatlerini canlı tutacak birçok uyarıcının ve çevresel etmenin olması sonucunda, turistlerin yaban hayatı turizminden elde ettikleri tatmin düzeyinin ve bilinçli farkındalıklarının yüksek olduğu da gözlenmiştir (Woods ve Moscardo, 2003: 100). Bu çalışmanın öne çıkan bir özelliği de, bilinçli farkındalıklı ve otomatik pilottaki davranışları, bu davranışlara zemin hazırlayan koşulları tespit eden“Ziyaretçilerle İletişim İçin Farkındalık Modeli”ni ortaya koymasındadır (Woods ve Moscardo, 2003: 99).

Küresel iklim krizi ile birlikte geleceği tehlikede olan dünya yaşamının sürdürülebilir kılınması adına tüm sektörlerde olduğu gibi turizmde de buna yönelik çalışmalar ortaya konmaktadır. Bu çalışmalar arasında bilinçli farkındalıklı işletme

yaklaşımı (Gill ve Williams, 2014) sürdürülebilirlik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin önemini ortaya koymuştur. Bu çalışma kapsamında “mindful deviation” olarak alanyazında yerini alan ve dikkatli sapma olarak adlandırılan yaklaşım; hizmet sağlayıcıların sürdürülebilirliği sağlamak amacı ile sergilenen davranışlarının bilinçli ve kasıtlı bir şekilde değerlendirilerek yeniden ortaya konmasını ifade etmektedir (Gill ve Williams, 2014: 547). Dolayısıyla turizm işletmelerinin kurumsal olarak sürdürülebilir bir tutum sergilemelerinin bilinçli farkındalıklı bir yaklaşımla mümkün olacağı ifade edilebilmektedir.

Bilinçli farkındalıklı yaşam biçiminin sürdürülebilirlikle olan ilişkisini ifade etmeye yönelik ilk çalışma Lengyel tarafından ele alınmıştır (Lengyel, 2015: 38). Lengyel (2015:39-45), bilinçli farkındalıklı bir yaşam süren bireylerin sahip olduğu niteliklerin sürdürülebilir davranış ve tutumları ortaya çıkarmada tetikleyici bir rol üstlenmesi ile birlikte kitle turizminin bir sonucu olarak karşılaşılan hızlı kaynak tüketiminin mevcut ve gelecekteki etkilerini azaltarak sürdürülebilirliği sağlamanın mümkün olduğunu ifade etmiştir (Lengyel, 2020; Habeeb, 2021; Constantoglou ve Thomai; 2021: Rocha, vd., 2022). Dolayısıyla turistlerin bilinçli farkındalıkla seyahat etmelerini sağlamak için gerekli koşulların sağlanmasında hizmet sağlayıcıların, yerel yönetimlerin üzerine düşen pay büyüktür. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek turistlerin taleplerine uygun ürün ve hizmetlerin geliştirilerek sektörde uygulanmasının sürdürülebilir çevreye katkı sağlayacağı da yapılan çalışmalara ortaya konmuştur (Ganesan, vd., 2013; Barber ve Deale, 2014; Walker ve Moscardo, 2014: 1189; Wang, Geng, Zhou, Ye, Ma ve Zhang, 2016: 6; de Guzman, vd., 2019:619; Nicolaidis, 2020: 1; Camara, vd., 2022: 34). Çünkü bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bireylerin sosyal ve ekolojik çevreye karşı duyarlılıklarının arttığı tespit edilmiştir (Barber ve Deale, 2014: 108).

Sonuç olarak; 1980’lerde başlayan turizm ve bilinçli farkındalık konulu çalışmalar seyahat deneyimi, çalışan farkındalığı ve verimlilik, sürdürülebilirlik, iyi oluş gibi bağlamlara dağılmış bulunmaktadır. Turizm anlayışının özellikle Covid-19 pandemisi ile birlikte tüm dünyada sosyal mesafe kurallarına riayet eden işletmelerin daha çok tercih edilmesi, kalabalık olan alanların tercih edilmesindeki düşüş, bürokratik olarak alınan kararlarla kapatılan sınırlar ve durdurulan uçuşların küresel ölçekte insanlığa yeni bir bakış açısı kazandırdığını söylemek mümkündür. Bunun dışında genel itibariyle turizmde 1990’larda başlamış olan kiteselden alternatiflere yönelişi de destekler nitelikte etkileri

bulunduğu, hem turizmin hem de çevresel sürdürülebilirliğin sağlanması açısından önem arz eden sınırsız bir kaynak olduğu vurgulanmaktadır (Lengyel, 2020; Constantoglou ve Thomai; 2021: 294).

3. YÖNTEM

Tez çalışmasının bu bölümünde; araştırma deseni, araştırmanın katılımcıları, veri toplama teknikleri, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili bilgilere yer verilmektedir.

3.1. Araştırma Deseni

Sosyal bilimlerde ele alınan gerçekliklerin bağlama göre farklılık gösterebilmesi genel geçer yargılarda bulunmayı zorlaştırmaktadır (Kalof, Dan ve Dietz, 2008: 5). Farklı disiplinlerde farklı konularda sosyal gerçekliğin bilimsel anlamda tanımlanması ve açıklanması adına kullanılan nitel araştırma yöntemleri olgu ve oluşların keşfedilmesi amacıyla ortaya konulan çalışmalarda büyük önem arz etmektedir (Yıldırım, 1999:6). Nitel araştırma yöntemi; araştırmacının birey ve/veya grupların zihninde farklılık gösteren dünya deneyimleri ve algıları ile şekillenen çıktuları, araştırma konusuna uygun soru ve gözlemler aracılığı ile toplayarak anlamlandırması ve yorumlaması ile gerçekleşmektedir (Çarpar, 2020: 691).

Nitel araştırma yöntemi aracılığı ile elde edilen verilerin; araştırmacının merkezde olduğu bir süreç doğrultusunda ilerlemesi, katılımcıların doğal ortamlarında toplanması ve ele alınan konuya bağlı olarak birden fazla kaynaktan toplanarak bir bütün halinde değerlendirilmesi yönüyle nitel araştırma yöntemleri nicel yöntemlerden farklıdır (Yıldırım, 1999: 10-12; Creswell, 2017: 185). Kesin hatlarla genelleme yapılabilmesinin önüne geçen görelilik durumunda nitel araştırma yöntemlerinde; araştırmacının tarafsızlığı, örneklemin ve yöntemin yeterliliğinin ispatı ile birlikte geçerlilik ve güvenilirlik sağlanabilmektedir (Creswell, 2017: 201-204). Özetle, araştırılan konuya uygun desen ve örneklem seçimi nitel araştırmalar için elzemdir.

Nitel araştırma yöntemlerinin temelinde yatan ontoloji, epistemoloji, aksiyoloji ve metodoloji felsefeleri araştırmanın amacına göre yöntemin desenini oluşturmaktadırlar (Cresswell, 2017: 6; Fidan, 2018: 24; Yıldırım, 1999: 6). Bu araştırma temellerini gerçekliğin bakış açısına bağımlı olarak değişebileceğini varsayan felsefi yaklaşım olan olay ontolojisine (*event ontology*) dayandırmıştır (Eyim, 2009: 68). Öyle ki bilinçli farkındalık deneyimi ile yaşayan bireyler ve bu deneyimi turizm bağlamında tecrübe etmiş kişilerin her birinin farkındalıkları, algıları ve buna bağlı olarak yaşamı anlamlandırma biçimleri farklılık gösterebilme potansiyelini sahiptir.

Bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylerin turizm deneyimi algıları, bilinçli farkındalığın turizmdeki yeri ve önemi, bilinçli farkındalığın seyahat kararlarına ve turizm deneyimine etkilerini tespit etmek amacıyla ele alınan bu çalışma durum çalışması deseni ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmada durum çalışması deseninin kullanılmasının öncelikli sebebi; kısa bir zaman dilimi içerisinde, az sayıda katılımcı üzerinde belirli bir konuyu çeşitli yönlerden derinlemesine incelenmesinin amaçlanmasıdır (Merriam, 1998; Neuman, 2007; Yıldırım ve Şimşek, 2011; Çepni, 2012). Derinlemesine incelemenin verimli bir şekilde ortaya konulabilmesi için katılımcı sayısının sınırlı tutulması gerekmektedir (Kaleli Yılmaz, 2014: 265). Durum çalışması ile ele alınan çalışmalarda 'ne', 'nasıl' ve 'niçin' sorularına yanıt aramak amaçlandığından; araştırma katılımcılarının tutum ve davranışlarına müdahale etmeden bir konunun özü farklı koşullar altında değerlendirilmek istendiğinde ya da olay ve olayın özü ile arasındaki sınırlar belirgin olarak ayırt edilemediği durumlarda durum çalışması gerçekleştirilerek konunun hatları çizilebilmektedir (Yin, 2003). Aynı şekilde, bir durumu ortaya çıkaran detayları tanımlamak ve gözlemek amacı güdülen, söz konusu durum için açıklamalar ve değerlendirmeler yapmak istendiği çalışmalarda durum çalışmasının kullanıldığı gözlemlenmiştir (Gall, Gall ve Borg, 2007). Durum çalışması ile gerçekleştirilen çalışmalarda; güncel bir olgu veya oluş, ait olduğu alan/bölge/kurum/topluluk/yaşam çerçevesi içinde ele alınarak çalışılan durumlar; araştırmanın temelini oluşturan olgu ve içinde bulunduğu bağlam arasındaki ilişkinin sınırlarının kesin hatlarıyla ortaya konmadığı; birden fazla kanıt veya veri kaynağının bulunduğu koşullar söz konusudur (Yılmaz ve Şimşek, 2011: 190). Durum çalışmasından elde edilen verilerin doğru, anlaşılır ve araştırmanın amacına uygun bir şekilde analiz edilebilmesi için alanyazının detaylı bir şekilde, derinlemesine incelenmesi gerekmektedir (Gillham, 2000). Gillham'ın (2000) da belirttiği üzere, durum çalışması; az katılımcı ile gerçekleştiriliyor olması, sınırlı kapsama sahip, yoruma açık birçok kaynağın bir arada bulunduğu ve henüz net bir kavramsal çerçeveye sahip olmayan bir konu üzerinde çalışılması nedeniyle farklı veri toplama yöntemleri kullanılarak elde edilen verilerin ve çıktılarının altı doldurulmalıdır. Karasar'ın (2005) ifadesi ile bu durumu açıklamak gerekirse; durum çalışması ile gerçekleştirilen bir çalışmada genelleme kaygısı güdülmez, alanyazında aynı bağlamda yapılan durum çalışmalarının sayısı arttıkça genellenebilirlik sağlanabilmektedir.

Araştırma deseninin durum çalışması olarak seçilmiş olması ve şimdiye dek gerçekleştirilmiş olan çoğu çalışmada bilinçli farkındalık kavramının turizm bağlamında

çalışılırken nicel araştırma yönteminin benimsenmesi, anket tekniği ile verilerin toplanmış olması ve alanyazında ortak bir “bilinçli farkındalıklı turizm” kavramsallaştırmasının bulunmaması sonucunda bu olgunun bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylerin deneyim ve gözlemlerinden yararlanarak çizilmesinin amaçlanmasıdır.

Durum çalışması yöntemi izlenerek gerçekleştirilen çalışmalarda veri kaynağının hayatında söz konusu olguyu deneyimlediği bölümleri hakkında bir anlatı aktarabilecek ve konu ile alakalı belli bir birikime sahip kişi ve/veya topluluklar olması beklenmektedir (Feagin, Orum ve Sjoberg, 1991). Dolayısıyla çalışmaya katılacak olan örneklem grubu bilinçli farkındalık eğitimi almış, bilinçli farkındalık pratiklerini yaşamına entegre ederek bilinçli farkındalıklı bir yaşam sürmeye gayret eden bireyler arasından seçilerek oluşturulmuş bulunmaktadır. Bu seçim gerçekleştirilirken; araştırma aracılığıyla bilinçli farkındalıklı turistlerin gözünden turizm deneyimini incelemek amaçlandığından örneklem seçilirken katılımcıların bilinçli farkındalık eğitimi almış, bilinçli farkındalık pratiklerini yaşamına entegre ederek bilinçli farkındalıklı bir yaşam süren bireyler arasından seçilmiştir.

Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış soru formu ile mülakat tekniği yoluyla elde edilmiştir. Araştırmanın konusu ve amacına yönelik olarak alanyazından faydalanılarak hazırlanan görüşme soruları oluşturulurken ilgili alanyazında benzer bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla ortaya çıkan yarı yapılandırılmış soru formu, bilinçli farkındalık kavramının turizme yansımalarını tespit etmek amacıyla oluşturulmuştur.

3.2. Araştırmanın Katılımcıları

Araştırma kapsamında bilinçli farkındalık bağlamında turizm alanyazınında bir kavramsallaştırma amacı güdülmektedir. Bu nedenle araştırma verilerinin toplanacağı katılımcılar bu kavramı derinlemesine ifade edebileceği düşünülen bilinçli farkındalık eğitimi almış ve bunu hayatlarına entegre ettiği düşünülen bireyler arasından seçilmiştir.

Görüşmeler iki ayrı zaman diliminde gerçekleştirilmiştir. İlk altı kişi 2021 ağustos syı içerisinde görüşülmüş ve veriler toplanmıştır. Gerçekleştirilen bu ilk görüşmelerin sonunda kartopu örnekleme tekniği kullanılarak her bir katılımcıdan çalışmaya katkı sağlayacağını düşündüğü bir başkasının onayını aldıktan sonra ismini ve iletişim bilgilerini araştırmacıya iletmesi istenmiştir. Takip eden hafta içerisinde bu talebe altı görüşmeciden dördü dönüş yapmış ve 2021 yılı Eylül ayında ikinci grup ile görüşmeler

gerçekleştirilmiştir. Bu görüşmelerde de muhtemel görüşmeci bilgileri talep edilerek listelenmiştir. Fakat ikinci aşama görüşmelerde elde edilen verilerin doygunluğa ulaştığı tespit edildiğinden görüşmeler sonlandırılmıştır. İlk aşamada görüşülen kişilerin verdiği yanıtlar ile ikinci aşamada görüşülen katılımcıların verdiği yanıtların paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Dolayısı ile ikinci grup ile görüşmeler sonlandıktan ve elde edilen veriler deşifre edilerek arşivlendikten sonrasında analiz için yeterli bulunmuştur.

3.2.1. Katılımcı bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylerin belirlenmesi

Araştırma kapsamında, bilinçli farkındalık eğitimi almış ve gündelik hayatlarına bunu uyarlamış bireylerin görüşmeci olarak seçilmesine karar verilmesinin ardından araştırmacı Instagram üzerinden “#bilinçlifarkındalık” ve “#mindfulness” hastagleri ile arama yaparak çıkan sonuçlarda tespit ettiği gerçek kişi hesaplarına varsa iletişim numarası ve/veya telefon aracılığı ile yok ise direkt mesaj yolu ile görüşmeye davet mesajı atmış ve tespit edilen 15 kişiden yapılan davetlere altı kişi olumlu olarak dönüş sağlamıştır. Olumlu dönüş sağlayan katılımcılar ile müsaitlik durumuna göre Zoom uygulaması üzerinden çevrimiçi görüşme randevusu alınmış ve görüşmeler planlanmıştır.

Ağustos ayı içerisinde yapılan ilk altı görüşmede, katılımcılara yanıtladıkları sorulara yanıt verebileceğini ve çalışmaya katkı sağlayacağını düşündüğü bireyler olup olmadığı; eğer varsa görüşmeye katılıp katılmayacağına dair kendisine bilgi verilmesi talebinde bulunulmuştur. Bu şekilde elde edilen ikinci grup beş kişiden oluşmakla birlikte görüşmeler Eylül ayında gerçekleştirilerek araştırmanın veri toplama aşaması tamamlanmış bulunmaktadır.

3.2.2. Katılımcı bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylere genel bakış

Çalışma kapsamında katılımcı olarak belirlenmiş on bireyin sekizi birebir bilinçli farkındalık eğitimi almış; ikisi ise yoga eğitimleri esnasında Patanjali'nin Sekiz Kolu'nda bulunan öğretilerden faydalanarak bilinçli farkındalığı hayatının bir parçası haline getirerek bilinçli farkındalık bir yaşam benimsemiş bireylerden oluşmaktadır.

Katılımcıların biri hariç hepsi kadın bireylerden oluşmaktadır. Eğitim düzeylerine bakıldığında en düşük eğitim seviyesi lisans mezunu olarak gözlemlenmektedir. Bilinçli farkındalık eğitimlerine katılan araştırmacının aldığı saha notlardan birini aktarmak

gerekirse; Türkiye’de, bilinçli farkındalık eğitimini talep eden bireylerin çoğunluğunu kadınlar oluşturmaktadır. Dolayısı ile katılımcılar arasında bir cinsiyet dağılımı dengesi kurulamamış bulunmaktadır. Yaş aralığı 22 ile 50 (+-5) olarak değiştiği ifade edilebilmektedir. Bunun yanında mesleki dağılıma bakıldığında ise her bir bireyin kendine özgü mesleklerinin yanında ek iş olarak bilinçli farkındalık eğitimi verdikleri de dikkat çekmektedir. Yine sistematik günlük/görüşme notlarına göre bilinçli farkındalık eğitimleri sonunda sertifika verildiğinden dolayı, bu eğitimi almış bireyler eğitmen ve/veya bilinçli farkındalık koçu olma hakkına sahip olduklarını belirtmekte fayda vardır.

Tablo 3.1. Katılımcılara genel bakış (Görüşme sırasına göre düzenlenmiştir)

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Eğitim
K1	E	52	Psikolog	Lisansüstü
K2	K	27	Oyuncu	Lisans
K3	K	22	Yoga Eğitmeni	Lisans
K4	K	40	MBI* Koçu	Lisansüstü
K5	K	50	Psikolog / MBI Koçu	Lisansüstü
K6	K	46	Ebe Hemşire / MBI Koçu	Lisans
K7	K	28	Müzik Öğretmeni	Lisans
K8	K	48	KBB Doktoru	Lisansüstü
K9	K	31	Yoga Eğitmeni	Lisansüstü
K10	K	34	MBI Koçu	Lisans

*MBI: Mindfulness Based Interventions (Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler)

3.3. Veri Toplama Teknikleri

Çalışma kapsamında gerçekleştirilen görüşmelerde veriler yarı yapılandırılmış soru formu aracılığı ile toplanarak elde edilmiştir. Çalışma kapsamında kullanılacak olan yarı yapılandırılmış görüşme formunun oluşturulması amacıyla ulusal ve uluslararası alanyazın taranarak elde edilen bulgular değerlendirilmiştir. Ek-1’de yer alan uzman görüş formu öncelikle klinik psikoloji alanında uzman olan bir eğitmen ile çevrimiçi görüşme yapılarak kesinleştirilmiştir. Ardından kesinleşen soru havuzu Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi ve İktisadi İdari Bilimler Fakültesi’nden iki hoca ile Sinop Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Fakültesi’nden bir hocanın görüşlerine sunulmuş onay

alınmıştır. Uzmanların onaylarının alınmasının ardından araştırma aşamasında ilk görüşme veri toplama aşaması için pilot görüşme olarak yapılmış ve alınan cevapların çalışmanın amaç ve sorununa uygunluğu tespit edildikten sonra soru formu Ek-2'deki hali ile belirlenen katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşme formunda bulunan 17 temel soruya ek olarak, çeşitli kolaylaştırıcı sondaj sorulara da (tarif edebilir misiniz, örnek verebilir misiniz vb. gibi) yer verilmiş bulunmaktadır (Soru formu için bkz. EK-2).

Bu araştırma kapsamında katılımcılar Instagram, Gmail ve WhatsApp üzerinden çalışmaya katkı sağlamak istemeleri halinde çevrimiçi ortamda yapılacak olan görüşmeye katılıp katılmayacakları sorularak davet edilmiştir. Özetle; katılım, gönüllülük esasına dayanarak oluşturulmuştur (Etik Kurul Belgesi için bkz. EK-4).

Söz konusu araştırmada görüşmeler pandemi koşulları nedeni ile çevrimiçi ortamda, gönüllülük esasına dayanarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara görüşmelerin anonim kalacağına dair güvence verilmiştir. Bunun yanında katılımcılara verdikleri her cevabın uzunluk ve içerik fark etmeksizin bir anlam ve önem ifade ettiği bildirilerek kendilerini rahat hissetmeleri sağlanmaya çalışılmıştır.

3.3.1. Görüşme

Çalışma kapsamında veriler temel olarak görüşmeler aracılığı ile toplanmıştır. Görüşme tekniği ile birlikte; araştırmacıların yönlendirdiği amaçlı sorular aracılığıyla görüşülen kişinin duygu, düşünce veya tutumlarını derinlemesine inceleyerek ortaya koymak amaçlanmaktadır (Tümüklü, 2000: 544). Anket, gözlem vb. gibi diğer araştırma tekniklerine nazaran görüşme tekniği veri toplama aşamasında örnekleme oluşturan birey ya da kurumlara ait özel ve derinlikli bilgilere ulaşma imkanı sağlamaktadır (Kvale, 1996: 1) Bunun yanında görüşme tekniği veri toplama aracı olarak kullanıldığında, bir hipotezi test etmek üzere değil; belirli bir konuda, belirlenen kitlenin konuya dair deneyimlerini ve bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıklarını ortaya koymak amaçlanmaktadır (Tümüklü, 2000: 544).

Görüşmeler Covid-19 pandemisi sebebi ve örneklem grubunun ülkenin farklı şehirlerinde bulunmasından kaynaklı olarak Zoom programı üzerinden gerçekleştirilmiştir. Görüşme başlangıcında katılımcı ile etkileşimi ve taraflar arası güveni artırmak amacı ile bir ön konuşma yapılarak görüşmenin kayıt altına alınacağı,

çalışma kapsamında veri olarak değerlendirilerek deşifre edileceği, birebir alıntı yapılmasını gerektirecek durumlarda şahsi izinlerinin isteneceği konusunda bilgi verilerek görüşme başlatılmıştır. Katılımcılara yönlendirilen sorular, görüşmenin gidişatına göre destekleyici ve/veya açımlayıcı sorular (açıklayabilir misiniz, detaylı bilgi verir misiniz vb. gibi) ile birlikte sunulmuş ve şekillendirilmiştir. Görüşme akışı esnasında sorulacak olan sorulara, mevcut yanıt içerisinde cevap verildiği takdirde sorunun tekrar edilmemesine özen gösterilmiştir. Böylelikle yapılan görüşmenin epistemolojik tutumunun doğal bir sohbet havasına sahip olması sağlanmıştır. Bilinçli farkındalığı anda olmak, yargısız bir kabul ile içinde olunan durumu gözlemlemek olarak özetlemek gerekirse; görüşmenin doğal akışı yakalamasının verilerin güvenilirliği açısından önemli bir role sahip olduğu söylenebilmektedir. Görüşmenin sonunda; araştırma problemini destekler nitelik taşıması açısından katılımcılara “Benim sormayı unuttuğum/ sormadığım ya da sizin eklemek istediğiniz herhangi bir şey var mı” şeklinde bir kapanış sorusu yönlendirilerek görüşmeler sonlandırılmıştır.

3.3.2. Saha Notları ve Araştırmacı

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen alanyazın taraması ve görüşmeler esnasında araştırma sorununa ışık tutan, araştırmacının önemli gördüğü veya katılımcıların özellikle vurguladığı noktalar not edilerek veri analizi aşamasında kullanılmıştır. Aynı zamanda, saha notların doğru noktaya işaret edebilmesini sağlamak amacı ile araştırmacı alanyazın taraması aşamasına paralel olarak profesyonel bilinçli farkındalık eğitimi almış ve bilinçli farkındalık pratiklerini hayatına uygulayarak saha notlarının güvenilirliğini artırmayı amaçlamıştır. Dolayısıyla alınan notlar bu doğrultuda verilerin verimli bir biçimde analiz edilmesini sağlamak amacıyla kullanılmış bulunmaktadır.

Çalışmanın durum çalışması deseni ile gerçekleştiriliyor olması sonucunda araştırmacı veri toplama sürecinin doğal bir parçası haline almıştır (Yılmaz, 2020: 41). Anadolu Üniversitesi Turizm Fakültesi’nde lisans eğitimini tamamlayan araştırmacı, mezuniyetinin ardından meditasyon ve yogaya ilgi duymaya başlamıştır. Uyanan bu ilginin ardından konu hakkında okuma ve uygulamalar yapan araştırmacı yüksek lisans eğitimine başlamasının ardından turizmin spiritüel yönüne ve psikolojik etkilerine merak duymaya başlamış, bu noktada danışmanının da yönlendirmesi ile “mindfulness” kavramı

ile tanışmıştır. Hem bireysel hem akademik anlamda merakını cezbeden birçok noktayı aydınlığa kavuşturan bu kavram üzerinde çalışmaya başlayan araştırmacı süreci kapsayıcı bir şekilde yürütebilmek adına bilinçli farkındalık koçluğu eğitimi almaya karar vermiştir. Bu sürecin ardından araştırmacı 31 Ekim 2020 – 7 Mart 2021 tarihleri arasında Zeynep Aksoy'un "Advayta Yoga Eğitimi" başlığı altında gerçekleştirdiği bilinçli farkındalık koçluğu eğitimini almıştır. Araştırmacı aldığı bu eğitim sırasında alanyazın taramalarını daha derinden, deneyimlerine dayandırarak anlamlandırabilmiş ve bu şekilde çalışmaya yansıtmıştır. Alanyazın aşamasının ardından veri toplama aracı olarak kullanılacak olan soru formu oluşturulurken; danışman hoca ile yapılan toplantılarda bilinçli farkındalık eğitimi almış olmanın ve eğitim almış bireylerin arasında yaklaşık dört aylık bir zaman geçirerek onları gözlemlene şansını yakalamış olmanın getirdiği deneyimle birlikte ilerleyen istişareler ile uzman görüş formu oluşturulmuştur. Oluşturulan soru formu alanyazın taramasının getirdiği bilgi birikimin yanı sıra araştırmacının bireysel deneyim ve gözlemlerinin de izlerini taşıdığından bilinçli farkındalık eğitimi almış ve bu alanda eğitimler veren klinik psikoloji alanında uzman bir kişinin görüşünden onay almıştır. Bu onayın ardından soru formu diğer uzmanların görüşüne sunulmuştur. Veri toplama aşamasında görüşmeler gerçekleştirilirken, araştırmacının da bilinçli farkındalık eğitimi almış ve bilinçli farkındalığı hayatına entegre etmek üzere tutum sergileyen bir birey olması; katılımcılar ile gerçekleştirilen görüşmeleri bilinçli farkındalık temellerine dayandırılmış "mindful" görüşmeler haline getirmiştir. Öyle ki, katılımcıların araştırmacının yönelttiği sorularda kaybolmadığı, araştırmacının verilen cevaplar içerisinde ileriki sorulara da yanıt alması halinde görüşme seyrini anlık olarak yeniden düzenleyebildiği ve karanlık herhangi bir noktanın kalmadığı görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların da araştırmacının da bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması sonucunda araştırmanın amaç ve sorununa yönelik cevaplar ortaya çıkmıştır. Özellikle katılımcıların sürdürülebilirlik ve alanyazındaki çalışma eksikliği vurguları, araştırmanın sunduğu alanyazın kısmıyla örtüşmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

Bilinçli farkındalıklı bireylerin turizm bağlamındaki bakış açılarının ve yorumlarının derinlemesine incelenerek belirlenmesi amacıyla ikincil verilerden yararlanılarak geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla çevrimiçi ortamda toplanan veriler ses kaydı olarak depolanmıştır. Depolanan söz konusu verilerin

tematik analiz aracılığı ile çözümlenmesine karar kılınmasının ardından deşifre edilerek transkriptler hazırlanmıştır. Tematik analiz ile gerçekleştirilen veri çözümlenmeleri içerik analizi, söylem analizi, gömülü teori gibi diğer analiz yöntemlerinin temelini oluşturan ve sıkça kullanılarak elde edilen ham verinin temalara ayrılarak bu temaların tanımlanmasını, tanımlanan temaların çözümlenmesini ve ardından elde edilen çıktılarının raporlanarak ortaya konmasını sağlayan bir yöntem olarak bilinmektedir (Braun ve Clarke, 2006: 79-82). Araştırma desen seçimini destekler nitelikte, daha öncesinde araştırma sorununa dair yapılmış olan çalışmaların bulunmadığı ve/veya yeterli gelmediği durumlarda yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen verilerden detaylı ve anlamlı temalar ortaya koyarak sonuca ulaşılabilmesi açısından tematik analiz yöntemi ile gerçekleştirilmesi uygun bulunmuştur (Hsieh ve Shannon, 2005: 401). Tematik analiz diğer analiz yöntemlerinin aksine doğrusal bir yön izlemek yerine; tekrar okumalar aracılığı ile veri setinin içselleştirilmesini; kodların ve temaların genişletilerek uyumlu bir rapor sunulmasını sağlayan bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Vismorandi, Turunen ve Bondas, 2013: 399). Çalışma kapsamında elde edilen ham verilerin transkripsiyonları birden fazla kez okunmuş ve metne karşı araştırmacının aşinalığının artırılmasının ardından (Flick, 2009; Miles ve Huberman, 1994) kapsamlı ve çok yönlü bir kapsayıcı tutumla temalar oluşturulmuştur. Oluşturulan temalar araştırmaya konu olan bilinçli farkındalık kavramını turizm bağlamında derinlemesine bir şekilde tanımlamak ve anlamlandırmak adına aynı tutumla analiz edilerek sunulmuştur. Esnek ve kullanışlı bir araştırma aracı olarak verilerin zengin ve ayrıntılı bir sunuşunun gerçekleştirilmesine olanak sağlayan tematik analizin verimli bir şekilde uyulanabilmesi için 15 maddelik bir ölçüt listesi bulunmaktadır (Braun ve Clarke, 2006: 96). Söz konusu ölçütlerin yerine getirilmesi halinde güvenilir ve doğru bir analizin gerçekleştiğine kanaat getirilebilmekle birlikte, söz konusu maddeler aşağıdaki tabloda sunulmuştur:

Tablo 3.2. *Tematik analiz sürecinde kontrol ölçütleri (Braun ve Clarke, 2006:96'dan uyarlanmıştır)*

Deşifre	1	Veriler doğruluğu kayıtlar ile karşılaştırılarak teyit edilebilecek şekilde deşifre edilmelidir.
Kodlama	2	Veriler kodlanırken her bir unsura eşit derecede önem verilerek yaklaşılmalıdır.
	3	Temalar anekdotçu bir yaklaşım yerine daha ayrıntılı, kapsayıcı ve çok yönlü bir bakış açısı ile yaklaşılarak oluşturulmalıdır.
	4	Her temaya ait olan veriler bir araya getirilmelidir.
	5	Temalar birbirleri arasında ve veri setinin tümüyle bir bütünlük arz edecek şekilde oluşturulmalıdır.
	6	Her tema kendi içinde belirgin ve tutarlıdır. Her bir tema bir diğerinden kesin hatlar ile ayrılmalıdır.
Analiz	7	Veriler basitçe kelimelerle genişleterej ya da yüzeysel olarak açıklanmak yerine; çözümlenmeli, yorumlanmalı ve anlamlandırılmalıdır.
	8	Analiz, veriler ile örtüşecek şekilde gerçekleştirilir. Verilerden yapılan alıntılar bu durumu destekler nitelikte olmalıdır.
	9	Yapılan analizler ile veriler arasındaki ilişki araştırma sorununu ve hikayesini destekler nitelikte ve iyi organize edilmiş olmalı, bağlamdan kopuk olmamalıdır.
	10	Analizde ortaya konulan anlatım ile destekler nitelikte yapılan doğrudan alıntılar arasında sağlam bir denge kurulmalıdır.
Genel	11	Analiz aşamasında üstünkörü ya da geçiştirilmeden, yeterli ve gerekli zaman ayrılarak gerçekleştirilmelidir.
Yazılı Rapor	12	İzlenen tematik analiz yaklaşımı ile analiz hakkında öne sürülen varsayımlar açık ve net bir şekilde tanımlanmalıdır.
	13	Araştırmacının yaptığı iddia ettiği aşamalar ile gerçekte yaptıklarına dair elde ettiği rapor çıktıları birbiri ile örtüşmelidir. Örneğin; tanımlanan yöntem ile rapordaki analiz tutarlı olmalıdır.
	14	Raporda kullanılan üslup ve kavramlar ile analizde benimsenen epistemolojik yaklaşım örtüşmelidir.
	15	Temalar kendiliğinden değil araştırmacının araştırma sürecindeki aktif rolü ile ortaya çıkarılmalıdır.

3.4.1. Verilerin kodlanması

Araştırma kapsamında çevrimiçi ortamda gerçekleştirilen görüşmelerin kayıt altına alınarak deşifre edilmiştir. Deşifre edilerek transkriptler haline getirilen görüşme kayıtları kronolojik olarak sıralanmıştır. Ardından ilk okuma ve kodlama aşamasına başlanmıştır. Tematik analiz deseninin izlendiği çalışma kapsamında okumalar doğrusal olarak ilerlese de analiz amacıyla metinler tekrarlı olarak taranmıştır. Bu tarama ve okumalar sonucunda ortaya çıkan ilk kodlar dosyalararak ileriki aşamalarda kullanılmak üzere arşivlenmiştir. Bu aşamanın ardında verilere aşinalık sağlanmasının ardından kodların dağılımları, metinlerin ilerleyişi üzerinde hakimiyet kurulmuş olduğundan kodların temalara göre dağılımı aşaması için tekrar okumalara devam edilmiştir.

3.4.2. Temaların bulunması

Araştırma kapsamında elde edilen ham veriler tekrar tekrar okunarak kodların ortaya çıkarılmasının ardından temalar ve dağılımları belirlenmiştir. Temalara uygunluğu kontrol edilen kodların belirlenmesinin ardından tema hatları tespit edilmiştir. Belirlenen temaların dağılımının gerçekleştirilmesinin ardından temalar isimlendirilmiş ve kendi aralarında uygunluğu kontrol edilmiştir. Kodların temalara, temaların kendi aralarındaki uygunluğun araştırma amacına hizmet ettiğinin kesinleştirilmesinin ardından rapor hazırlama aşaması için bir son okuma yapılmış ve verilerin tamamı elde edilen kod ve tema çıktıları ışığında tekrar okunmuştur. Kodlama ve tema belirleme aşamasında da analitik notlardan faydalanılmış, karışıklık olmaması açısından her bir kod ve temanın neyi ifade ettiği not alınarak ilerlenmiştir.

3.4.3. Kodlara ve temalara göre düzenlenen verilen raporlanması

Araştırma kapsamında tekrar okumalar ile tematik analiz bağlamında çözümlenen deşifre metinlerinden elde edilen kodlar öncelikli olarak katılımcıların görüşme esnasında özellikle vurguladıkları konular öncelikli tutularak belirlenmeye çalışılmıştır. Bilinçli farkındalık bağlamında katılımcıların turizme yönelik tutum ve davranışlarında ortaya çıkan değişimler gözetilerek kodlar ve temalar belirlenmiş bulunmaktadır. Belirlenen tema ve temaları oluşturan kodlar aşağıdaki alt başlıklarda sunulmaktadır.

3.4.3.1. Seyahatin anlamı

Bilinçli farkındalık eğitimi öncesi ve sonrasında katılımcı için seyahatin ya da herhangi bir turizm hareketinin ne anlam ifade ettiğini ortaya koyan kod olarak kullanılmıştır.

3.4.3.2. Deneyime etki eden faktörler

Bilinçli farkındalık eğitimi öncesi ve sonrasında katılımcı için seyahatinde ya da herhangi bir turizm hareketi esnasında deneyimine etki etmiş ve etki eden faktörleri ifade eden kod olarak kullanılmıştır. Yapılan yorumlarda özellikle yoğunlaşılan konular da aşağıdaki gibi kodlanmış bulunmaktadır.

- a. Otomatik Pilot: Bireylerin bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonrasında otomatik pilotta gerçekleşen davranışlarını fark edip bu duruma müdahale ettiklerini ifade ettikleri tespit edilmiştir. Seyahatleri esnasında da bu tutumu sergileyerek bilinçli farkındalık öncesi deneyimlerine nazaran farklı bir deneyim tecrübe etmelerini sağlayan kavram olduğunu ifade etmek üzere kullanılan kod.
- b. Tutum >> Depolama Arzusu: Katılımcıların bilinçli farkındalık eğitimi öncesinde yoğun bir fotoğraf çekme ve anı toplama aracılığı ile depolama arzularının bulunduğu tespit edilmiştir. Bu durumu ifade etmek üzere kullanılan kod.
- c. Öncesi Deneyim: Katılımcıların bilinçli farkındalık eğitimi öncesinde gerçekleştirdikleri seyahat deneyiminde vurguladıkları noktaları ifade etmek için kullanılan kod.
- d. Sonrası Deneyim: Katılımcıların bilinçli farkındalık eğitimi sonrasında gerçekleştirdikleri seyahat deneyiminde vurguladıkları noktaları ifade etmek için kullanılan kod.
- e. Bilinçli Farkındalıklı Durum Hali: Gözlem, kabul, anda kalabilme, tutum değişikliği, yargılamama, duyguları anlamlandırmama ile birlikte gelen akışın kabulü ile ortaya çıkan durum ve turizm ile bağdaştırıldığı noktaları ifade etmek amacı ile kullanılan kod.
- f. Bilinçli Farkındalıklı Durum Hali >> Nitelendirme: Bilinçli farkındalık uygulamalarının turizm ve seyahate etkisini ifade eden kod.
- g. Bilinçli Farkındalıklı Durum Hali >> Kabul: Bilinçli farkındalık uygulamalarının turizm ve seyahate etkisini ifade eden kod.
- h. Bilinçli Farkındalıklı Durum Hali >> Gözlem: Bilinçli farkındalık uygulamalarının turizm ve seyahate etkisini ifade eden kod.
- i. Panik: Bilinçli farkındalık öncesinde otomatik pilotta/maymun zihinde olan katılımcının geleceğe yönelik olarak gelişen düşüncelerine kapılması ve anda kalamaması sonucu ortaya çıkan ve memnuniyeti düşüren durumu ifade eden kod.
- j. Beklenti: Turizm ve seyahat hareketlerine yönelik etkide bulunan durumu ifade eden kod.
- k. Duyular: Bilinçli farkındalık eğitimi sonrasında katılımcıların duyu kullanımlarındaki değişimi ve dönüşümü vurguladıkları tespit edilmiştir. Dolayısı ile bu durumu ifade etmek için kullanılan kod.

1. Teknoloji: Bilinçli farkındalık eğitimi sonrasında katılımcıların teknoloji ile olan alakasının değişmesinin ardından bu durumun turizme etki etmesini ifade eden kod.

3.4.3.3. Seyahat sıklığı

Bilinçli farkındalıkla birlikte değişen seyahat sıklığını ifade eden kod olarak kullanılmıştır. Seyahat sıklığına etki eden faktörler bilinçli farkındalık bağlamında değerlendirilebilmek adına alt kodlar olarak kaydedilmiştir.

- a. Bilinçli Farkındalık Etkisi: Bilinçli farkındalıkla birlikte gelecek kaygısı vb durumların kontrol altına alınması ile birlikte gelen rahatlama ile daha kolay seyahat kararı alabilme yetisini ifade eden kod.
- b. Eğitim: Bilinçli farkındalıkla birlikte artan seyahatlerin eğitime bağlı olduğu durumu ifade eden kod.
- c. Pandemi Etkisi: Bilinçli farkındalıktan bağımsız olarak seyahat sıklığını etkileyen faktör olan Covid-19 pandemisini ifade eden kod.

3.4.3.4. Sürdürülebilirlik

Bilinçli farkındalık ile birlikte artış gösteren çevreye ve doğaya karşı duyarlılığı ifade eden kod.

- a. İsrar: İsrafa anlayışı ve buna yönelik sergilenen davranışları ifade eden kod.
- b. Tüketim Farkındalığı: Tüketimle alakalı olarak bilinçli farkındalık geliştirme durumunu ifade eden kod.
- c. Doğaya Yönelik Duyarlılık: Bilinçli farkındalık ile birlikte artan doğaya yönelik duyarlılığı ifade eden kod.

3.4.3.5. Seyahat tercihleri

Bilinçli Farkındalık öncesi ve sonrasında kişilerin değişen seyahat tercihlerini ifade eden kod.

- a. Hedonist Yaklaşım: Haz ve keyif odaklı seyahat tercihlerini ve bu durumdaki değişimi ifade eden kod.

- b. Sakin Alanlar: Daha az insanın olduğu yerleri tercih etme durumunu ifade eden kod.
- c. Öncesi Karar ve Tercihler: Bilinçli farkındalık öncesinde seyahat kararlarının çerçevesini ifade eden kod.
- d. Kamp Alanları: Bilinçli farkındalıkla birlikte kamp alanlarına yönelme durumunu ifade eden kod.
- e. İnziva alanları: Bilinçli farkındalığın etkisi ile inziva alanlarına seyahat etme isteğinin ve tercihinin artması durumunu ifade eden kod.
- f. Doğaya Yönelim: Bilinçli farkındalıkla birlikte destinasyon tercihlerinin doğa turizmine yönelik olarak değişmesi durumunu ifade eden kod.

Tablo 3.3. Belirlenen temalar ve temaları oluşturan kodları ifade eden başlıklar

Tema Adı	Kategori	Kodlar
Seyahatin anlamı	Öncesi anlamlandırma	İşkence, kör, tüketim, bakış, korkunç, kontrol, gergin, ulaşmak, endişe, kaygı, köklenmemek, araç, sorumluluk, sabırsızlık, anksiyete, kontrol, kaygı
	Sonrası anlamlandırma	Temas, keyif, odak, anda olmak, yolun kendisi, dinlenmek, güzel, keyifli, deneyim, dolu dolu
Deneyime etki eden faktörler	Otomatik pilot etkisi	Yoğun zihin, hareketli zihin, farkında olmama, hatırlamama, unutmama, zevk alamama
	Tutum	biriktirme, içselleştirmek, anı fırsata dönüştürme, yavaşlamak, saygı duymak, şefkat, keyif, arzu peşinde koşma,
	Bilinçli farkındalıklı durum hali	zengin deneyim, nitelendirmeden olduğu gibi kabul etme, teslimiyet, bağ kurmak, algı, şükran, bilgelik
	Panik	sorumluluk, sabırsızlık, anksiyete, kontrol, kaygı
	Beklenti	hayal kırıklığı, ummak,
	Teknoloji	Teknolojik aletlerin kullanımını azaltma, fotoğraf çekme,
	Duyular	izleme, gözlem yapma, yaşamak, hissetmek, deneyimlemek, temas etmek, duyma, tatma, dokunmak, koklamak

Tablo 3.3. (Devamı) Belirlenen temalar ve temaları oluşturan kodları ifade eden başlıklar

Seyahat sıklığı	Öncesi / sonrası sıklık	Sık sık, çocuklar, döviz, maneviyat / yıllık izin, birleştirmek, daha fazla, iş seyahati
	Bilinçli farkındalık etkisi	Evden kaçma arzusunun kalmaması
	Eğitim	Eğitim, inziva
	Pandemi etkisi	Sosyalleşmeden uzaklaşmak, pandemi
Sürdürülebilirlik	İsraf	ekonomik, temel ihtiyaçlar
	Tüketim Farkındalığı	Aşırı tüketim, az tüketim, deneyimin öne çıkması
	Doğaya Yönelik Duyarlılık	ekolojik farkındalık, doğaya saygı, doğa, doğallık,
Seyahat tercihleri	Öncesi Karar ve Tercihler	Keyif, özdeşlik kurma, kendini gerçekleştirmek
	Sakin Alanlar	insanların daha az olduğu yerler, kendiyle yalnız kalmak
	Hedonist Yaklaşım	Haz değil, kendine bakım
	Kamp Alanları	Kamplar, şehir hayatı, yorucu
	İnziva alanları	münzevi, kapanma çalışmaları, yoga kampları, iyi gelecek yerler, inziva alanları
	Doğaya Yönelim	yeşil alan, doğa

4. BULGULAR ve YORUM

Bilinçli farkındalık eğitimi almış olan katılımcıların bilinçli farkındalıkla tanışma öykülerinin paralellik gösterdiği tespit edilmiştir. Katılımcılardan K1, K2, K3, K7 ve K9 bilinçli farkındalık pratikleri ile yoga pratikleri aracılığı ile tanışmıştır. K4, K6 ve K10 yoğun stres altında buldukları bir dönemde gündelik yaşamlarının kalitesini artırmak amacı ile giriştikleri bir arayışın sonunda bilinçli farkındalık ile karşılaştıkları yolda eğitim koçu olmaya varan bir yol izlemişlerdir. K5 klinik psikolog olmasının getirdiği sosyal ağlar ile K8 ise doktor kimliği aracılığı ile yine içinde bulunduğu sosyal ağlar aracılığı ile bilinçli farkındalığı içselleştirme çabası içinde olan bireyler olarak kayda geçmişlerdir. Takip eden bölümlerde bu bireylerin seyahat ve turizm algılarına yönelik elde edilen veriler belirlenen tema başlıkları altında ifade edilecektir.

Tanışma şekli her ne olursa olsun katılımcı bireylerin bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonraki hayatlarının önceki hayatlarına nazaran değiştiğini ve dönüştüğünü söylemek mümkündür. Bilinçli farkındalık öncesinde turizm deneyimini bir şarj olma

aracısı, rutinden farklı ve eşsiz bir deneyim olarak anlamlandıran bilinçli farkındalıklı turistlerin eğitim sonrasında turizm deneyimini de yaşamları ile bir bütün olarak değerlendirdikleri ve günlük rutinleri ile entegre ederek kaçış refleksini (Pine ve Gilmore, 1998: 102) en aza indirgeyerek deneyim sonrasındaki adaptasyon sürecinde oluşan eksiklik hissini en düşük düzeyde deneyimlediklerini söylemek mümkündür.

“K.2: Yani mesleki anlamda kattıkları gerçekten saymakla bitmez ama bu dönüşüm tabi ki yaşamıma da sirayet etti. Özellikle nefes farkındalığıyla birlikte biraz daha duygusal anlamda kendime alan tanımamı ve bu alanın daha kontrollü bir şekilde aslında biçimlenmesini sağladı. Böylelikle artık bu değişken duygu dalgalarının arasında da merkezimi koruyabilmeyi aslında öğrendim günlük hayatta nefesle birlikte, nefes farkındalığıyla birlikte. Onun haricinde tabi çok daha bedensel ve zihinsel anlamda bir, sağlıklı bir birey oldum, yani sağlığın da ötesinde aslında hem vaktimi daha verimli kullanmayı öğrendim hem de bedenimi daha verimli kullanmayı öğrendim, ona zarar vermeden, kontrollü bir şekilde turnak içinde zarar vererek ya da.”

“K.3: daha öncesinde çok duygularının içerisinde kaybolan bir insandım ben, çok kolay öfkelenebilen, anlayışsızdım bir kere, karşıdaki insan iyi niyetle bir yaklaşımda bulursa da onun içinde kötüyü görmeye çalışıyordum. O yüzden öncesinde çok çabuk sinirlenebildiğim için işte, aldığım hizmetten memnun kalmadığımda suratımı asabiliyorum ya da halkla uyuşamadığımı hissettiğim noktada kendimi orada ötekileştirip uzaklaşabiliyordum ama şu an öyle bir şey yok çünkü artık her şeyin kendimden geldiğini görebiliyorum ve birine öfkeleniyorsam aslında bu öfkenin kaynağı tamamen benimle ilgili yani.”

“K.4: Ve farkları görmeye başladıkça “bir dakika ya hakikaten benim sandığım gibi değilmiş” demeye başladıkça rahatlamaya başladım. Bence kalıcı olmasını sağlayan, tutunmamı sağlayan şey de şuydu, bu dünyanın dışından bir şey değil, uygulanabilir ve mistik, böyle dağ başında yapılabilecek bir şey değil. İki çocuğumla yavaş yavaş yapmaya başladığımda, dedim ki “böyle bir hayat tarzı mümkün”.”

“K.5: En başında, bir durabilmeyi, gözlem yapabilmeyi, fark edebilmeyi sağlıyor. Tabi bunlar kolay beceriler değil. Bunları hep bizim pratiklerimizle hayata geçirdiğimiz beceriler olarak daha sonra yaşamıma yansıyor. Dolayısıyla, evet, yapı olarak sakin bir insanım ama biraz daha fark ederek hareket etmeyi öğrendim, yaptığım şeylerin bir tepki değil, seçim olduğunu fark ettim ve bunun yavaş yavaş hayatımda önemli bir özgürlük sağladığını ve ilişkilerimde, yaşama bakış açımında çok daha şeffaf, çok daha gerçekten bilinçli fark ederek davranışlarımı, çevremle olan ilişkilerimi gözlemlemeyi öğrendim ve davranışlarım bu yönde yavaş yavaş evrilmeye başladı.”

“K.6: Peki bunun faydası ne, işten eve geldiğimde eskiden daha gergin, muhakkak bir bir saat balkonda ya da yalnız başıma bir yerde, evimin bir kendime ait bir alanında oturup bir kahve içip bir kafamı boşaltayım, o an denilen hiçbir şeyi anlayamama, algıda düşüklük yaşarken mindfulness egzersizlerinden sonra geldiğimde kızımın çok rahat ilgilenilebildiğini görüyorum. Daha stressiz olduğumu görüyorum. Mutlu olduğumu görüyorum. İşimi kabullendiğimi görüyorum.”

“K.7: O bakış açılarımla genişlemesi, başka durumların, başka şekillerin mümkün olduğunu görebilmek beni aslında memnun etti. O yüzden kalıcılık sağladı. Çoğunun geçici doğası olduğunu bilmek dediğimiz şey üzerinden kalıcılık sağlıyor. Biraz da kendi içinde paradoksu olan bir durum aslında.”

“K.10: Çünkü yaşantımızdaki deneyim demek aslında mindfulness. Mindfulness sadece hani dikkatin buraya, ana çevrilmesinden ziyade; bunlar biraz daha hava kalan cümleler oluyor; zaten mindfulness’ın öğrenildikten sonra hayata geçirilmemesinin bazı sebepleri var, çünkü deneyimle eşleştirmiyoruz. Burada deneyimle eşleştirdiğimiz yer, oranın başlangıcı oluyor. O yüzden de pek çok alanda etki ediyor, kişinin hayatına etki ediyor öncelikle.”

Bilinçli farkındalık eğitimlerinin ardından yaşamlarını aldıkları eğitim ışığında değiştiren katılımcıların “daha az stresli” bir yaşama sahip olduklarını ifade eden söylemleri öne çıkmaktadır. Turizm alanında yıllardır çalışılan deneyim ve özelinde kaçış deneyimi konusu göz önünde bulundurulduğunda; bilinçli farkındalıklı katılımcıların kaçışa yönelik bir motivasyonlarının olmadığını söylemek mümkündür. Bu zamana dek ele alınan çalışmalarda, özellikle sırtçantalı turistler ve belirli bir temaya sahip destinasyonlar temelinde yapılan çalışmalarda turistlerin gündelik yaşamlarından kaçma motivasyonu ile hareket ettikleri tespit edilmiştir (Cohen, 1979; 2010; Iso-Ahola, 1983; Hoffman ve Novak, 1996; Franklin, 2003; Csikszentmihalyi, 2000; Oh, Fiore ve Jeoung, 2007; Gruodis ve Pedersen, 2010; Park, Oh ve Park, 2010; Pine ve Gilmore, 2010; Harman, Çakıcı ve Akatay, 2013; Hsu, Eang ve Huang, 2014).

Bilinçli farkındalık eğitimi almış bireyler; anı yargılamadan ve nitelendirmeden olduğu gibi kabul etmek üzerine kurulu bir davranış prensibine sahip olduklarından bu tutumu seyahat ve turizm deneyimlerine de yansıtmaktadır. Takip eden bölümlerde seyahat ve turizm hareketlerine katılan bireylerin bilinçli farkındalıktan önce kolayca kaçış deneyimine çekildiklerini ve otomatik pilottaki davranışlarının tetiklendiğini ifade eden bulgular ifade edilmiştir. Bilinçli farkındalık eğitimi temelde yaşam biçimi değişikliği gerektiren bir uygulama olduğundan bu davranış ve tutum değişikliğinin seyahat ve turizme yansımaları da açıkça görülmektedir.

4.1. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerde Seyahat ve Turizm Algısı

Bilinçli farkındalık eğitimi almış olmanın katılımcılarda ortaya çıkarttığı bir farklılık da seyahati anlamlandırma şeklinin değişip dönüşmesidir. Bilinçli farkındalık

eğitimi öncesinde her bir görüşmeci açısından seyahatin anlamının farklı olduğunu söylemek mümkündür.

Tablo 4.1. *Bilinçli farkındalıklı bireylerde seyahat ve turizm algısını ifade eden kodlar*

Seyahatin anlamı	Öncesi anlamlandırma	İşkence, kör, tüketim, bakış, korkunç, kontrol, gergin, ulaşmak, endişe, kaygı, köklenememek, araç, sorumluluk, sabırsızlık, anksiyete, kontrol, kaygı
	Sonrası anlamlandırma	Temas, keyif, odak, anda olmak, yolun kendisi, dinlenmek, güzel, keyifli, deneyim, dolu dolu

“K.1: Öncesinde, yani doğada daha çok yine tüketmeye yönelik bir seyahat anlayışım vardı hatırladığım kadarıyla.”

“K.2: bilinçli farkındalıktan önce, seyahat etmek benim için çok zordu. Uzun uzun aylarca üzerine düşünüp yani zor yola çıktığım bir süreçti. Yine seyahatte bulunuyordum ama bu kadar rahat köklenemediğim için gittiğim yere çok daha fazla ince eleyip sık dokumam gerekiyordu, öyle söyleyeyim.

...gittiğim yerde de daha detaylı bakışlarla bakabildiğim için, hem o işletmedeki insanlarla daha yakın bir temasta bulunabiliyorsun hem de işte o çevreyle aslında daha böyle bütün bir nasıl söyleyebilirim, seyahat şansını yakalıyorsun.”

“K.3: Benim en büyük fobim, bir yerden bir yere seyahat ederken bir şeyleri unutacağım fikri, bir şeylerin eksik kalacağı fikri, bu yüzden de yolculukta hiç mutlu olmazdım, yolculuk benim için korkunç bir şeydi. Önemli olan benim için sonuçtu, bir an önce ulaşmayı istedim ve bir an önce o tatilin başlamasını istedim.”

“K.3: Şimdi de bazen ufak tefek yokluyor “bir şeyleri unuttum” korkusunu hissettiğim oluyor. Ama başa çıkma şeklimi değiştirdim, artık duygularımın farkındayım, onu görebiliyorum ve o görünen şeyin temel sebebini okuyabiliyorum, yani, sürekli bir tanrıçılık rolü oynayarak her şeyi kendi kontrolümün altına alma isteğimi okuyabildiğim için, eskiye oranla biraz daha hafif, biraz daha teslimiyet, bu da benim daha dingin bir alanda kalmamı sağlıyor. Yani, öncesinde epey gergin bir şeydi benim için yola çıkmak.”

“K.4: insanlar, benim görebildiğim artık şu, eskiden gerçekten dört beş yıldızlı seyahatlerde mutlu olurken, şimdi onların mesela ben gününü azalttım. Mesela, iki günlük bir yere gitmek bana iyi geldi, beş yıldızlı bir yer, eşimle gittik.

...

Öncesinde daha çok programı takip etme, nerede ne var, hadi yemek; örneğin, mesela şu anda kendime soruyorum şu anda yemek saati olabilir ama sen aç mısın? Yani bu çok önemli üç öğün yemek veriyorlar ya. Öğlen yemeği, çünkü yani derslerde onu anlatıyoruz yani, belli bir kahve molası yok, çünkü senin

tuvaletinin ne zaman geleceğini ben bilemem, kahve içmek istediğini bilemem. Öğlen yemek saati olabilir, restoran açılmış olabilir ama aç değilsen, keyfini çıkarmaya devam et. Böyle değişti.”

Destinasyon ve etkinlik alanlarının bilinçli farkındalığa etki ettiğine dair bulgular sunan çalışmalar bu noktada karşımıza çıkmaktadır (Noor, vd., 2015; Balandran ve Roehl, 2016; Ying, vd., 2020). Katılımcı ifadelerinden de anlaşılacağı üzere programlanmış ve turiste uygulama zorunluluğu getiren turistik ürün ve hizmetler bilinçli farkındalık düzeyini düşürmektedir.

“K.5: bazen çoğu şeyi işte teknolojik alet, çevre ile ilgilenme, birileriyle sohbet etme ya da o anda bir şeyler yiyip oyalanmak, kaçırabiliyorum. Ama burada kendimi hazırlayarak işte seyahate başlıyorum. Bir niyetle başlıyorum. Ya mindfulness niyettir aslında. Burada da niyetim, her ne varsa olanı olduğu gibi fark etmek. O niyetle geziyorum, o niyetle görüyorum, fark ediyorum. Tabi ki düşünceler geliyor unutuyorum ama sonra tekrar o sesin verdiği o, işte, ses olmasa bile, o görüntünün verdiği çağrışıma odaklanmaya çalışıyorum. Yani bir anlamda kaslarımı da güçlendiriyorum, yani hangi kaslarımı güçlendiriyorum, dikkat kaslarımı güçlendiriyorum aslında. Dikkatim dağılıyor, tekrar duyumsamalarım dikkatimi yeniden geri getirmeye çalışıyorum.”

“K.6: “ne çabuk geçti, daha dün gelmiş gibiyim” çünkü hep bir endişe var bitecek diye. Hep bir kaygı var. Doğal olarak o kaygı ve endişe ile bir sonraki yapacağımızı planlamaktan o anın tadını çıkaramamaktan, o an orada olamamak, sadece bedensel olarak orada olmak, zihinsel olarak hep başka yerlerde olmak,

...

Bulduğunuz her nereyse, o sürede orada olmanın hissiyatıyla, orada olduğunuzu bilerek yaşamak çok güzel bir şey. Bu tatilde bu hazzı yaşadım, bu mutluluğu yaşadım ve çok güzel bir söz var mindfulness için “mindfulness ömrünüzü uzatmaz ama yaşadığınız anı uzatır.” diyor. Çünkü oradasınız. Orada olduğunuz için de o süre size dolu dolu geliyor. “Ne çabuk geçti bitti” demiyorsunuz çünkü o an oradasınız. Hem bedenem hem zihnen orada olduğunuzda hakikaten uzun geliyor o süre size ve ihtiyacınız olan doyuma ulaşıyorsunuz. Ben bu tatilde yedi gün tatil yaptım, hakikaten yedi gün o doyuma ulaştığımı hissettim ki her yıl yedi gün yaparız.”

“K.7: Gerçekten işkenceymiş diyorum. Gerçekten. Tek kelimeyle, çünkü dediğim gibi, seyahate değil, seyahatte ve seyahat sırasında öncesinde ve sonrasında başıma gelecek şeylere odaklanıyordum sürekli olarak. Oraya gidene kadar ne olacak, oraya giderken yolda ne olacak, oraya gittiğimde neyle karşılaşacağım, acaba umduğum gibi mi, yani.”

Bilinçli farkındalık eğitimi almadan öncesinde bireylerin seyahat ve turizm algısının eğlence ve dinlenme faktöründen ziyade gündelik hayattan bağımsız bir stres

kaynağı olduğu tespit edilmiştir. Yer değiştirme, karar aşaması ve ulaşım gibi etmenler bireylere rahatlama ve dinlenme hissinden ziyade daha çok stres ve kaygı kaynağı olarak yansımıştır. Bu durumun alışlagelmiş turizm anlayışının gündelik hayattan farklı bir deneyim ve rutinden bağımsız bir program beklentisi ile şekillenmiş olmasından kaynaklandığı söylenebilir (İşçi ve Güzel, 2019: 1242). Bilinçli farkındalık eğitimi sonrasında anın yargısız kabulünü içeren pratiklerin de etkisi ile bireylerdeki bu stres ve kaygı sorununun azaldığı tespit edilmiştir (Taylor, 2014). Katılımcıların ifadelerinin alanyazındaki çalışmaları kanıtlar nitelikte olduğu; bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının seyahatten kaynaklanan kaygı ve stres düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir.

4.2. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerin Turizm Deneyimi Algısı

Katılımcılar, bilinçli farkındalık öncesi yaşamlarında gündelik hayatlarında da sıklıkla olduğu gibi seyahat ve turizm hareketleri esnasında da otomatik pilota takılı kalabilmekte, bilinçsizce sergilenen davranışlarla anı kaçırabilmektedirler.

Tablo 4.2. *Bilinçli farkındalıklı bireylerin turizm deneyimi algısını ifade eden kodlar*

Deneyime etki eden faktörler	Otomatik pilot etkisi	Yoğun zihin, hareketli zihin, farkında olmama, hatırlamama, unutmama, zevk alamama
	Tutum	biriktirme, içselleştirmek, anı fırsata dönüştürme, yavaşlamak, saygı duymak, şefkat, keyif, arzu peşinde koşma,
	Mindful durum hali	zengin deneyim, nitelendirmeden olduğu gibi kabul etme, teslimiyet, bağ kurmak, algı, şükran, bilgelik
	Panik	sorumluluk, sabırsızlık, anksiyete, kontrol, kaygı
	Beklenti	hayal kırıklığı, ummak,
	Teknoloji	Teknolojik aletlerin kullanımını azaltma, fotoğraf çekme,
	Duyular	izleme, gözlem yapma, yaşamak, hissetmek, deneyimlemek, temas etmek, duyma, tatma, dokunmak, koklamak

“K.2: çünkü gideceğim yere odaklı düşünüyordum yüksek ihtimalle ve hep zihin sürekli çalıştığı için ve daha yoğun zihninde yaşayan biri olduğum için bilinçli farkındalıktan önce kendimle iletişimim de yoktu yüksek ihtimalle”

Bu noktada K.2'nin bilinçli farkındalık eğitimi almadan öncesinde seyahat deneyimini tanımlaması istediğinde kesin ve net bir yargı ile "kör" dediğini belirlemekte fayda vardır. Öyle ki katılımcıların çoğu bilinçli farkındalık öncesi seyahat ve turizm hareketlerini hatırlayamadıklarını ya da çok çabuk geçtiğini ifade ettikleri gözlemlenmiştir. Deneyim esnasında sürekli olarak bir sonraki adımı düşünerek gerçekleştirilen (ziyaret edilecek, gezilecek yerler; fotoğraf çekmek vb. gibi) otomatik pilottaki davranışlar çoğunlukta olduğundan andan alınan verimin de düştüğünü söylemek mümkün hale gelmiştir.

"K.3: zihnim o kadar hareketliydi ki, aslında bulunduğum alanın bile farkında değilmişim meğerse, oranın keyfini bile çıkartıyormuşum, daha öncesinde yüzerken bile aklımda bin bir türlü düşünce dönüyormuş, bunu fark ediyorum.

...

Ama şu an gittiğim yerlerde daha çok anda kalabildiğim için orayı gerçekten yaşayabiliyorum yani."

"K.5: elektronik aletlerin kullanımını daha aza indirdim. Dolayısıyla gittiğim yerin daha çok farkına varabilmeyi sağlıyor bu. Diğer otomatik olarak dikkatimizi ve o anın getirdiği duyumsamaları kaçırmamıza neden oluyor elektronik aletler. Ben onları, eğer oteldeysem telefonu kasaya koyuyorum."

"K.6: bilinçli farkındalıktan sonra otomatik pilotta olduğunuz alanlar daha da azaldı"

"K.7: Yani çoğu gittiğim yeri hatırlamıyorum ben. Birkaç sene öncesine kadar gezdiğim çoğu yeri hatırlamıyorum. Gerçekten hatırlamıyorum, çünkü sürekli olarak telefonumu unutmaktan, şarj aletimi unutmaktan, işte gittiğim yerdeki insanların hakkımda düşüneceği şeylerden ya da benim otel hakkında, kaldığım yer hakkında şeyleri düşünmekten, zevk alamamışım, hatırimda hiçbir şey kalmamış. Hani o seyahatlere, seyahatlerle ilgili."

Bunun yanında bilinçli farkındalık sonrası değişen tutumların başında depolama arzusuna olan yaklaşımın da değiştiği yapılan görüşmeler aracılığı ile kayda geçmiş bulunmaktadır. Katılımcılar, artık seyahatleri esnasında bir vizörün ardından değil de bire bir deneyimle iç içe canlı bir tecrübe edinmeye yönelik tutumlar sergilemeye başladıklarını ifade etmektedir. Buradanda anlaşılmaktadır ki, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması hatırlanabilir bir turizm deneyimi elde etmeyi sağlamaktadır (Dutt ve Ninov, 2016; Adabalı, 2020; 2021).

“K.1: Gittiğim yerlerde ben daha çok fotoğraf çekerdim. Yani orayı depolamaya yönelik, gittiğim anıları depolamak, işte fotoğraf şeklinde depolamak ya da zihnimde depolamak ya da daha çok şey yaşamak keyif yaşamak, hazlara yönelik keyif yaşamak.”

“K.7: K.7 çok video çekerdi, fotoğraflarla anı biriktirirdi. Şimdiki K.7 bunları yapmıyor. Şimdiki K.7 tamamen gözünde, burnunda, kulağında ve içinde anılar biriktiriyor. Artık anı biriktirmeye çok farklı bir yerden bakıyorum. Benim için çok önemli, ben çok seviyorum anı toplamayı aslında. Sadece bunu yapma şeklim değişti. Bunu yapma şeklim eskiden bir şeyin içine onu hapsetmekti. Artık başka bir şeyin içine onu hapsetmek, daha canlı, duygulu, görebilen, duyabilen, koklayabilen bir şeyin içine hapsetmeye başladım.”

“K.10: fotoğraf çekilirdim, daha fazla işte binaları vesaire böyle çekmeye çalışırdım. Sonrasındaysa şeyi fark ediyorum, binaların fotoğrafını çekmektense; onları kendim görmek, onun ayrıntısını görüp hatırlamak. Onun ziyadesinde de hatırlamayacağız tabi çok fazla şeyi, imkânı yok. İnsan, zihin olarak öyle bir yapıda değiliz. Hangi hissiyatı bıraktığı orada çok önemli, biraz daha hani yaşantının zorluklarına da biraz daha fazla görünce, her anın kıymetli olduğunu da fark ediyoruz, hani bence öyle bir etkisi de vardır bunun ama, dediğim gibi anın daha çok tadını çıkarmak, hani orada fotoğraf çekmek, şunun için bilmem neyle zaman harcamak yerine o anı biraz daha içselleştirip yaşamak gibi bir farklılık oluyor tabi.”

Bu noktada özellikle fotoğraf çekmenin turistlerin vazgeçilmez eylemlerinden biri olduğu inancı (Robinson ve Picard, 2009:2) göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalıklı turistlerin diğer turistlerden farklılık gösterdiğini söylemek mümkün hale gelmiştir. Son yıllarda artan sosyal medya kullanımı ile birlikte fotoğrafın gündelik yaşamdaki anlamının değişmesinin ardından bireyler kalıcı ve kanıt niteliğinde bir anı elde etmek niyeti ile telefonlarına ve fotoğraf makinelerine sarılmakta, neredeyse tüm seyahat sürecine bir vizörün ardından şahitlik etmekteledir (Fatanti ve Suyadnya, 2015: 1089; Güner ve Türkay, 2019: 1178-1179; Goktepe, Ciftci ve Sahin, 2022: 437). Depolama arzusunun bir seyahat ve turizm motivasyonu olduğu (Hillman, 2007: 144-145; Güner ve Türkay, 2019: 1183) dikkate alınarak değerlendirildiğinde; bu farklılığın kaydadeğer bir ifadeler bütünü olduğu göz önünde bulundurulmalıdır. Bilinçli farkındalıklı turistler bir vizörün ardından bulunulan ortamı deneyimlemek yerine içinde bulunulan anın pitoresk yapısını birebir kendi beş duyuvarı ile deneyimlemeyi tercih etmekte ve depolama arzusuna yenik düşerek anı kaçırmamaya çalışmaktadırlar. İlerleyen bölümlerde ifade edileceği üzere bilinçli farkındalıklı turistlerin aşırı tüketime yönelik değişen tavırlarının “anın” aşırı tüketimine yönelik olarak da sergilendiğini söylemek mümkündür.

Bilinçli farkındalık eğitimi sonrasında “bilinçli farkındalıklı durum hali” olarak tabir edilen bir bakış açısı ile katılımcılar bilinçli farkındalığı oluşturan gözlem, yargısız kabul, kasıtlı niyet gibi unsurları hayatlarına entegre etmiş bulunmakta ve buna yönelik olarak tutum ve davranışlar sergilemektedirler. Sergilenen bu tutum ve davranışların seyahatten alınan hazzı, elde edilen deneyimin verimi ve kalitesini yükselttiğini söylemek mümkündür.

“K.1: Her anı bir fırsata dönüştürebilirsin aslında, mindfulness eğer pratiği varsa, bilinçli farkındalık pratiği varsa. O beş saatlik trafiği takılmış olan yolculuk bile büyük bir fırsata dönüşebilir. Dolayısıyla iyi ya da kötü deneyim yok aslında bence turizmde.”

“K.3: Güneşlenirken yaşıyorum, güneşi hissettiğim zaman, doğanın içindeyken, yani biraz daha dikkatimin dağılmayacağı ve odağımın net bir şekilde kalacağı alanlarda derinleştirmek için kullanıyorum. Ama dediğim gibi yani her anın aslında farkında olmaya çalışıyorum. Yürürken bile o yürüyüşümün otomatik moddan çıkıp biraz daha farkındalıkla ilerlediği bir şey olmasına dikkat ediyorum.”

“K.5: “Aman tanrım” dediğim an, şimdiki andayımdır. O muhteşem anın büyüü, o muhteşem anın güzelliğini deneyimliyorum, anın içinde kalarak, hiçbir araca gerek duymadan, tamamen bedenimle o anda var olarak, duyumsama, duyu organlarımı kullanarak. Bunları sağlıyor seyahatlerde ve gerçekten bilerek, fark ederek gezebilmek, işte o çevredeki sesleri fark edebilmek. Eğer bir doğaya gittiysem, daha şehir hayatından uzak bir seyahatte bulduysam; gerçekten onunla bağ kurarak, sesleri duyarak, çevredeki kokuları hissederek, gerçekten bulunduğum zemine temas ederek, hissederek gezebilmeyi öğretiyor.”

“K.6: . Daha önceden “ya nasıl geçti yedi gün” diyordum. Çünkü hep bir sonrakini düşünüyordum. İşte “şimdi denize giriyorum, bir saat de güneşleneyim”, “şimdi güneşleneyim ondan sonra şunu yapayım” oysa ki mindfulness egzersizlerinden sonra bu yıl gittiğim tatilden bahsedecek olursam, bu yıl benim için çok çok önemli bir dönüm noktası, bundan öncekilerde uyguluyordum ama dediğim gibi bu yıl çok uzun bir egzersiz sonrası tatile gitmiş olmanın verdiği güzellik, o yedi günü dolu dolu yaşamış olmak. Denizi izlerken anda olduğunuzu, o denizin dalgasını, denizin rengini, denizin sesini duyabilmek, o esnada başka bir şeyle meşgul olmamak, işte “ya çok güzel keyifle oturuyorum, bir de kahve söyleyeyim” değil de, o anda sadece oraya odaklanmak. Dediğim gibi aynı anda iki şeyi yapmak değil ya da o an kahve içiyorsam, kahvenin tadına, o kahvenin ilk yudumunu aldığımdaki o damağımdaki o tadı hissedebilmek, sıcaklığını hissedebilmek, o tadı ilk damağımda nerede hissettiğim, dilimde ilk nerede hissettiğimi ya da o ilk yudumu yutarkenki o farkı görebilmek.”

“K.7: Ama son zamanlarda yaptığım seyahatlerin hepsi aklımda, çünkü artık ne yapacağımı, beni neyin beklediğini düşünmüyorum. Sadece gidiyorum ve sadece ne yaşamam gerekirse onu yaşıyorum aslında.”

“K.8: Etrafı gözlemliyorum ve etrafta uyum içinde olmaya çalışıyorum işin açıkçası. Galiba en önemli şey kendimi ayrı tutmayıp insanlarla ve mekanla, çevreyle bir olduğumu fark ettiğimde deneyim çok daha zengin oluyor.”

“K.9: Yani, daha birincisi keyifli. Onun ta kendisi de, sadece bizi bir yere götüren bir araç değil, kendi kendine, başlı başına bir an ve deneyim olduğu için onun da o an ve deneyim olmasından dolayı daha özel bir dikkat adı üstünde, ona da bilinçli farkındalık, seyahatin kendisine de dikkat. O anın kendisinin de özel, biricik deneyim olduğunu bilerek, her bir anını yaşama adına, farkında olmak diyelim; alınan yol, beraber geçirilen insanlar, ve yaşanan her ne varsa, olumlu da olabilir olumsuz da olabilir, dışarıdan görünüşü, ama her birini aynı öylr bir fresh bir bakışla yaşayabilme becerisi, bu alanda tabi seyahatin bir yük gibi olmuyor, sadece bir yere taşıyan araç gibi olmuyor, tek başına bir amaç o da aynı zamanda, olmuş oluyor başlı başına, o yolun kendisi.”

“K.10: Hem kişinin kendisine alan açabilmesi; biraz daha yavaşlaması seyahatleyken; çünkü günlük hayatta çok hızlıyız; trafikte, işe koştururken, o yavaşlamanın verdiği bir özgürlük de var orada. O yüzden kıymetli buluyorum, özellikle turizm sektöründe bu tarz çalışmaların da yapılıyor olması. Kişiyeye hani tam anlamıyla bir dinlenme fırsatı sanki sunuyor.

...

Yani, direkt seyahat bazlı değil ama kişinin zaten yaşantısı her neyse bu seyahatte ya da günlük hayatta, evin içinde bir odadayken bile aynı şekilde olduğunu düşünüyorum. O yüzden kesinlikle daha az farkındalıkla, hani bir şeye sinirlenip üzüldüğünde sanki karşıdaki kişi sorumlu bundan ya da etraftaki durum sorumlu derken; şimdi kendi tarafımdan nasıl bir sorumluluğum var, bendeki nedir bu, biri beni öfkelenirdiyse neyi canlandırdı ki öfkelenim. Çünkü aynı olaya başka bir gün öfkelenmeden geçiyorsam bu benimle ilgilidir. Böyle bir farklılık var. Bu da tabi seyahat ortamlarında da etkilidir çünkü kişi değişmiyor gerçek hayatta ve seyahatte. O yüzden bilinçli farkındalıkla beraber mesela o bölgedeki gittiğin yerdeki değişik hayatları görüyorsun, o insanların neler yaşamış olabileceğini ya da daha çok saygı duyuyorsun. Daha yargısız oluyorsun, “bu ne canım” diyeceğin şeye “aa arkasında ne var acaba” deyip daha şefkatle yaklaşıyorsun aslında. Böyle farklılıklar tabi ki var. Bu kültürel bazlı da var baktığımız noktada. Böyle bir değişim bende de mutlaka vardır yani. Öncesi ve sonrası dediğimizde.”

Elde edilen bu verilerden de anlaşılacağı gibi bilinçli farkındalıklı bir yaşam biçimine sahip olmanın seyahat ve turizm hareketlerine bir diğer katkısı da hatırlanabilir turizm deneyimini sağlamasıdır (Olçay, Karacıl ve Sürme, 2019: 2831). Bilinçli farkındalıklı turistler çevresel uyarıcılara rağmen bedensel ve çevresel dikkatlerini sürekli açık tuttuklarından elde ettikleri deneyimleri daha iyi özümseyerek unutulmaz bir deneyim elde etmektedirler.

Katılımcıların bilinçli farkındalık öncesinde panik, anksiyete ve beklentiden doğan tatminsizlik durumlarını bilinçli farkındalık eğitimi sonrasındaki hayatlarına nazaran daha fazla yaşadıklarını söylemek mümkündür. Hayat kalitesini ve yaşam doyumu düzeyini düşüren bu psikolojik durumların turizme de aynı etkide bulunduğunu söylemek katılımcı yorumları da göz önüne alındığında mümkün hale gelmektedir.

“K.1: Yani, bir şeyin çok keyifli olması, çok hoşumuza gitmesi de mindfulnessı bence biraz azaltıyor.”

“K.3: Benim en büyük fobim, bir yerden bir yere seyahat ederken bir şeyleri unutacağım fikri, bir şeylerin eksik kalacağı fikri, bu yüzden de yolculukta hiç mutlu olmazdım, yolculuk benim için korkunç bir şeydi. Önemli olan benim için sonuçtu, bir an önce ulaşmayı istedim ve bir an önce o tatilin başlamasını istedim.

....

Öncesinde dediğim gibi problemler yaşıyordum, anksiyete yaşıyordum, bir şeyleri unuttum mu, eksik kalan bir şey var mı, her şey kontrolüm altında mı, diye.”

“K.6: “ne çabuk geçti, daha dün gelmiş gibiyim” çünkü hep bir endişe var bitecek diye. Hep bir kaygı var. Doğal olarak o kaygı ve endişe ile bir sonraki yapacağınızı planlamaktan o anın tadını çıkaramamaktan, o an orada olamamak, sadece bedensel olarak orada olmak, zihinsel olarak hep başka yerlerde olmak, bu sebeple oldukça zevkli oldu benim için bu tatil.”

“K.7: Ben aslında galiba hiç evden çıkmıyordum. Şimdi daha çok çıkıyorum. O kadar çok şeyi kafamda, yersiz düşünceler o kadar çok fazlamış ki, ya böyle olursa, ya şöyle olursa, ihtimaller üzerinden, şimdi gideceğim ama ya başıma bir şey gelirse ya da şurada şununla karşılaşsam, burada bununla karşılaşsam diyordum ki, bir yere gidip gitmek istemediğimin bile farkında değilmişim. Bu son bir yıldır hayatımda çok olumlu açılımlar oldu.

...

Bütün, o kadar çok şeyi aynı anda kontrol etmeye çalışıyordum ki, ah tren saatim, işte uçak saatim, hemen acele orada olmalıyım, nerede bu taksiler, neden oradan gitti ki, neden şöyle oldu ki, ay çantamı aldım mı, şarj aletim şurada mı bilmem ne yaptım mı, kitabı da almadım bak defter de kaldı diye, direkt kendimle bir kavga ve şiddet halindeydim, muhakkak bir saat önceden orada olmam lazım ki yani gara üç dakika benim taksileyle evim gerçekten, üç dakika falan. Yani buradan bindiğim an ben beş dakika sonra en geç garda olacağım. Buna rağmen inanılmaz anksiyetik durumlar yaşıyordum, geç kalacağım, kaçıracağım. Sonra her şeyi kontrol etmenin o kadar da zevkli bir şey olmadığını fark ettim. Şu an kontrol etmiyorum bu kadar, tabi ki temkinli davranıyorum, tabi ki alacaklarımı alıyorum ama bunlar benim bir

yere, oraya varmak istememden daha önemli değil, oraya varacak olmamdan daha önemli değil. O diğer bahaneler benim hem yolculuk sürecimi hem de oraya giderekenki stresimi artıran olumsuz etkileyen şeylermiş. Yani sürecimi olumsuz etkileyen şeylermiş. Şimdi tadını çıkarıyorum, tatlı tatlı hazırlanıp, tatlı tatlı gidiyorum.”

Bilinçli farkındalık öncesinde "beklenti" oluşturma davranışının sonrasına oranla daha fazla sergilendiği, dolayısıyla bilinçli farkındalıktan sonra anda kalma, kabul, gözlem ve yargısızlık gibi eylemlerin hayata entegre edilmesi ile birlikte beklentinin azaldığı ve dolayısıyla memnuniyetin arttığı gözlemlenmiştir.

“K.1: . Seyahatin hiç beklediğin gibi olmayabilir. Zaten, beklenen, beklentiye girmek bence mindfulnessa çok uygun değil. Hayat beklentilerimize göre şekillenmiyor maalesef. Hayal kırıklıkları yaratıyor ya da tam tersi de olabiliyor bazen. Çok güzel de geçebiliyor hakikaten. Çok iyi de geçebiliyor ama bu da farkındalığı yine öznel bir şey.

...

Çünkü mindfulnessta dediğim gibi, o an keyifli geçen yolculuk bir sonraki seyahatin kötü geçmesine sebep olabilir. “Nasıl yani” diyeceksiniz, çünkü çok keyifli çok harika bir seyahat yaadın örneğin, gittin bir yere. Zihninde böyle bir yer oluşacak, bir arzu, bir istek oluşacak. Her seyahatin böyle olmasını isteyeceksin, bir sonraki seyahatinde en azından ama bir sonraki seyahat öyle olmayacak. Dolayısıyla maç gibi bu aslında, pozisyon hatası, bir gol yersin. Yani bir gol attığın zaman sevinirsen, sonrakinde bir gol yediğin zaman üzülmeğe hazır olman gerekiyor. Ama mindfulness pratiğın varsa, bilinçli farkındalık pratiğın varsa yaşadığın her şeyi, iyi ya da kötü demeden “ha tamam, bu seyahatte bunu yaşadım, bunu gördüm, bunu duydum, buna dokundum, bunun tadını tattım” şeklinde yaklaşabilirsin. Ve her seyahat, dolayısıyla işte yolculuk ya da diyelim gezi diyelim işte gördüğümüz her şey bir deneyime dönüşebilir.”

“K.3: eskiden çok daha arzularımın peşinde koşardım, hep işte bir şeylerin daha fazlasını isterdim, gittiğim yerlerde güzel yemekler bulamadığım zaman, üzülürdüm. Daha agresif bir tavır içerisindeydim, şu anda öyle değilim, çok anlayışlıyım. Bir şey olmadığı zaman yargulamadan önce biraz fark etmeye çalışıyorum. O şeyi okumaya çalışıyorum ve benim gördüğümün dışında bambaşka bir şey olduğunu hissedebiliyorum. O yüzden dediğim gibi hem daha anlayışlıyım hem daha teslimiyet içerisindeyim hem de biraz daha tadını çıkarabiliyorum o anın.”

“K.7: Oraya gidene kadar ne olacak, oraya giderken yolda ne olacak, oraya gittiğimde neyle karşılaşacağım, acaba umduğum gibi mi, yani; umduğum gibi olmasa ne olur, yani neden umuyorsun bir kere; yani ummaman lazım, oraya ilk kez gidiyorsun ve bir şeyi ilk kez göreceksin; bir şeyi ilk kez göreceksin olmanın heyecanını yaşamak varken, neden bir şeye karşı ya a bir yere karşı beklentiye giriyorsun? Girmiyorum şu an, bilet mi kalmadı, tamam, bir gün daha kalırım, ertesi gün dönerim. Çok mu güzel,

uzatırım birkaç gün daha kalırım. Beğenmedim mi, iptal ederim, erken dönerim. Öncesinde bütün bunları düşünmekten, ayrıntılandırmaktan, gerçekten hiç keyif almıyordum.”

Bilinçli farkındalık eğitimi alan bireylerin, dikkatlerini bedenlerine, hislerine yönlendirmeyi gündelik yaşamlarında sıkça pratik ettiklerinden beş duyu kullanımının geliştiğini ve bu gelişimin de seyahat ve turizm hareketlerine yansıdığını söylemek mümkündür.

“K.1: Yani gördüklerimiz, beş duyumuz ve gözlerimiz, gördüklerimiz, kulaklarımız, yani duyduklarımız, dokunduklarımız, elimizle dokunduklarımız, cildimiz yani, burnumuza gelen kokular, burun, koku duyusu ve tat duyusu. Bunlar turizmde sanırım çok önemli. Yani dokunmak, işte görmek, değil mi? Koklamak aynı zamanda, tatmak. Bunların hepsini farkında olarak yaptığınızda yaşadığınız her anın, bir günlük bir tatil, bir günlük bir seyahat bile olsa, kesinlikle çok daha dolu dolu yaşayabilirsiniz.”

“K.2: Evet. Çünkü bütün odağın aslında dışarıda oluyor. Farkındalıkla her şeyi, farkındalıkla dinlemek, farkındalıkla görmek adına yaptığın için seyahatleri, tabi ki daha farklı oluyor.”

“K.5: Mindfulness seyahatlerdeki, şöyle mindfulness aslında bize duygularımız ve duyumsamalarımızla bağ kurmayı öğretiyor. Yani, evet, bedenle bağ kurarken, o bedendeki dünyayı algılamak; bütün organlarımız aracılığıyla algılıyoruz. Görüyoruz, duyuyoruz, dokunuyoruz, kokluyoruz, tadıyoruz; beş duyumuzla. O günlük tempoda mindfulness öncesi hayatta en temel görmeyi daha çok kullanırdım. Bunu fark ettim ben. Oysa ki benim işitsel algım mesela daha güçlüdür. Ama görsel uyaranlar daha fazla olduğu için yaşamda, dolayısıyla ister istemez onu daha çok kullandığım bir süreç vardı. Ama mindfulness ile birlikte hem duyanın getirdiği o duyumsamaları, hem görmenin, hem tatmanın, koklamanın; yaşamı deneyimlemeyi fark ettim. Bu ileride, hani en klasik, cep telefonu alıp kameraya çekmek, o anı ölümsüzleştirmek için aslında bir araç kullanmayı hepimiz tercih ediyoruz. Oysa ki; bir yandan da mindfulness şunu da kazandırıyor ve mindfulnessın aslında önemli bileşenlerinden biri de şükran. Bu geziler ve seyahatlerde ben yaşamı mindfulness sonrası yaşamda gördüklerim, sahip olduklarım ve gerçekten o kurduğumuz bağla şükretmeyi ve teşekkür etmeyi öğrendim. Bunlar gerçekten daha hani şu şey deniyor ya, biraz bilgelik gibi. Gerçekten, hani bakış açısı öyle.”

“K.7: yemek ya da bir kahvaltayı farkındalıkla yemek, koklayarak, dokusuna bakarak, renklerini görerek.

...

O yüzden, aslında sadece bakmak ve görmek arasında ciddi fark var ve bunu, bakmak ve görmek arasındaki farkı derinleştirdim diyebilirim, her anlamda, tinsel, işitsel, her duyuda.”

Katılımcı yorumlarından da anlaşılacağı üzere beş duyunun farkındalıklı kullanımı neticesinde elde edilen deneyim kaçış deneyimine kapılarak elde edilen deneyime nazaran daha farklı algılanmaktadır. Kaçış deneyimi ile elde edilen anın içinde kaybolmuş bir deneyimin (Pine ve Gilmore 1999: 42-51), bilinçli farkındalıklı turistler nezdinde çok da tercih edilir olmadığı; bu turistlerin her koşulda ve mekanda anın ve içinde bulunulan olayların farkında olarak, beş duyuları ile birebir deneyimlemeyi arzu ettiklerini söylemek mümkündür. Bilinçli farkındalık uygulamalarının stres bozukluğu, anskiyete gibi bozuklukların tedavisinde kullanıldığı (Kabat-Zinn, 1982) göz önünde bulundurularak katılımcı yorumları değerlendirildiğinde seyahat öncesi, esnası ve sonrasındaki adaptasyon sürecinin getirdiği stres ve kaygı oranının bir hayli düştüğünü söylemek mümkündür. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın yaşam kalitesini artırdığı gibi turizm deneyiminin kalitesini artırdığı tespit edilmiştir.

4.3. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerin Seyahat Sıklığı

Katılımcıların seyahat sıklığının bilinçli farkındalık bağlamında değişip değişmediğini tespit etmek araştırmanın gerçekleştiği dönemde ortaya çıkan Covid-19 pandemisi sebebi ile zorlaşmıştır. Fakat bu duruma rağmen gerek pandemi etkisi, gerek bilinçli farkındalık eğitimlerinin uluslararası platformlarda gerçekleşiyor olması nedeniyle, 2019 yılı öncesi ve sonrası hakkında fikir verebilecek yorumlara ulaşılmıştır. Seyahat sıklığının değişmesini sağlayan faktörler yukarıda da belirtildiği üzere bilinçli farkındalık uygulamaları ve eğitimleri, pandemi ve bilinçli farkındalığın getirdiği tutum ve davranış değişiklikleri olarak kaydedilmiştir.

Tablo 4.3. *Bilinçli farkındalıklı bireylerin seyahat sıklığını ifade eden kodlar*

Seyahat sıklığı	Öncesi / sonrası sıklık	Sık sık, çocuklar, döviz, maneviyat / yıllık izin, birleştirmek, daha fazla, iş seyahati
	Bilinçli farkındalık etkisi	Evden kaçma arzusunun kalmaması
	Eğitim	Eğitim, inziva
	Pandemi etkisi	Sosyalleşmeden uzaklaşmak, pandemi

“K.1: Sıklık çok değişmedi. Aşağı yukarı evet. Daha önce de ediyordum, şimdi de ediyorum.”

“K.2: Sık sık seyahat etmezdim. Çok sık seyahat etmeye başladım. Evet.”

“K.3: Öncesinde tabi ki daha fazla seyahat ederdim, daha fazla dışarı çıkmak isterdim. ... şu anda aslında biraz daha dışarıya kapalı bir alana çekildim ve o içsel bir dönüşümün yaşanması için zihnin artık biraz daha “tamasik” diye adlandırdığımız kirliliklerden uzak durması gerekiyor. Dolayısıyla seyahatlardan, dışarı çıkmalardan, sosyalleşmelerden epey uzaklaşmış durumdayım.”

“K.4: Seyahatlerimin sıklığını şeye bağlayabilir miyim, bilinçli farkındalık aldıktan sonra artıp artmadığını yetit edemem, çünkü, bir sürü farklı faktör var Çilem. Orada çocuk mevzusu, çocuklar artık büyüdü, euro dolar arttı, bunlara bağlı olarak şey yapıyor, değişiyor, ama belki şimdi muhteviyatına baktığımda daha böyle doğaya dönük kesinlikle şey yapmak istiyorum, seyahat etmek istiyorum.”

“K.5: Sık sık seyahat ederim. Seviyor idim pandemiye kadar, tabi pandemiden sonra seyahatlerimiz de azaldı.”

“K.6: O yüzden de tabi ki de o yedi günlük tatiller artık yine yedi gün oluyor ama sonrası hafta sonları ya da bir günlük yıllık izinlerle birkaç günü birleştirmek.”

“K.7: Şimdi çok daha fazla seyahat ediyorum.”

“K.8: öncesinde de sonrasında da iş için de özel olarak da çok sık seyahat ederdim”

“K.9: Hangi durum koşul getiriyorsa da. İki için söyleyebileceğim. Eş zamanlı ama belki tam tersten de şunu söyleyebilirim, sürekli böyle bir yere gitme, bir şey yapma, bir evden kaçma, arzusunda kalmaması, böyle bir yoğun, bir yerlere gitme ihtiyacıyla, eksiklik ihtiyacı varmışçasına, sürekli bir şey yapma güdüsünün de kalmaması, seyahatlerin de bu anlamda farkı da bu diyebiliriz.”

“K.10: Sık sık seyahat ederim evet. Öncesinde de yurtdışı seyahatlerim oluyordu. Buna üniversite de çok sık devam ettim. “Hafta sonu nereye bilet varsa” şeklinde gittiğim çok oldu ya da oradaki uygun biletlerle üniversite döneminde. Sonrasında da bunlar devam etti. Pandemiyle, evet bir süredir bu seyahat kısıtlamamız var, fakat mindfulnessın buradaki etkisini tam olarak “şöyledir” diyemem açıkçası. Öyle, zaten seyahat etmeyi seven biriyken; yani dediğim gibi yaşantımdaki bazı zorlukların girdiği de dönemler ve aynı zamanda da son dönemde yaşadığımız pandemi bunları kısıtladı. Bu şekilde.”

4.4. Bilinçli Farkındalıklı Bireylerin Seyahat Tercihleri ve Sürdürülebilirlik

Bir başka açıdan bakıldığında ise bilinçli farkındalık eğitimi almış olmanın sonucunda bireylerin daha bilinçli bir tüketici grubunun parçası haline geldiklerini söylemek mümkün hale gelmiştir. Katılımcıların yorumları ışığında sürdürülebilirliğe yönelik olan ilgi ve alakanın artmış olduğuna, dolayısıyla yaşamlarında değişim ve dönüşümler gerçekleştirdiklerine dair yorumda bulunmak mümkün hale gelmiştir. Katılımcılar; israf, tüketim ve doğa alanlarına yönelik olarak hassasiyet geliştirmiş

bulunmakla birlikte, bilinçli farkındalık eğitimi öncesi durumlarına göre bu konu ve alanlara daha fazla dikkatle yaklaşmaktadırlar.

Tablo 4.4. *Bilinçli farkındalıklı bireylerin seyahat tercihleri ve sürdürülebilirlik algısını ifade eden kodlar*

Seyahat tercihleri	Öncesi Karar ve Tercihler	Keyif, özdeşlik kurma, kendini gerçekleştirmek
	Sakin Alanlar	insanların daha az olduğu yerler, kendiyle yalnız kalmak
	Hedonist Yaklaşım	Haz değil, kendine bakım
	Kamp Alanları	Kamplar, şehir hayatı, yorucu
	İnziva alanları	münzevi, kapanma çalışmaları, yoga kampları, iyi gelecek yerler, inziva alanları
	Doğaya Yönelim	yeşil alan, doğa
Sürdürülebilirlik	İsraf	ekonomik, temel ihtiyaçlar
	Tüketim Farkındalığı	Aşırı tüketim, az tüketim, deneyimin öne çıkması
	Doğaya Yönelik Duyarlılık	ekolojik farkındalık, doğaya saygı, doğa, doğallık,

“K.1: Yani, bilinçli farkındalıkla yaşanan bir hayat daha hakkını vererek, daha dolu dolu yaşanan bir hayat gerçekten her anın. Yani yaşadığımız her anın farkına vararak yaşadığımız bir an. Yani diğerlerinin aşırı tüketime yönelik oluyor.

...

Burada doğa farkındalığı yani ekolojik farkındalık diyoruz buna da işte. Ekolojik farkındalığımı yükseltecek yerlerde tatil yapmayı tercih ediyorum.”

“K.2: Artık biraz daha doğaya saygı duyan işletmelerde bulunmak, kalmak istiyorum. Ve genelde daha doğa içi alanları tercih ediyorum. Onun haricinde bu kadar yani, benim için sanırım koşullar bu kadar. Gittiğim işletmenin doğaya ne kadar saygılı olduğu tabii çok önemli.”

“K.4: Artık baktığım şey orada ne bulduğum, kimlerle olduğum, aynı kafada olabileceğim, hatta daha az tüketebileceğim, daha şey konusunda uçakla seyahat, çevrecilik falan bunları söyleyemem, çünkü gitmek istediğim yerler inzivalar için özellikle, uçakla gitmek istediğim çok fazla yer var ama öncesinde mekana ve binaya bakarken şimdi içerik, doğa ve doğallık, az tüketim, bunlara bakıyorum.”

“K.8: Mindfulness pratiği yapmaya başladıktan sonra, daha ekonomik düşünmeye başladım kesinlikle ve yakınlık önemli fakat en önemli şey olmadı, deneyim daha önemli oldu. Daha fazla, hatta kendi seçimim olarak mesela hiç otelde kalmadım, çünkü çok büyük israf olduğunu düşünüyorum, çevreye ve emeğe otelde kalmanın.”

“K.9: Daha fazla herhalde belki, tüketme odağında değil, daha gereken, temel ihtiyaçlar neyse, onlar odağında ve belki biraz onların da gözlem, dikkat ve yaşam biçimleri etkileşimlerini izleme adına, daha açık ve daha anlayışlı diyebilirim belki.”

Seyahat tercihlerindeki değişime bakıldığında ise, bilinçli farkındalıkla birlikte hedonist bir tutumla alınan kararların azaldığı, daha çok biliçli farkındalıklı bir zaman geçirmeye hizmet edecek tercihler yapıldığı ortaya çıkmaktadır.

“K.1: Doğanın içinde de olsa daha hedonist bir tatil deneyimliyordum, belki keyif peşinde oluyordum. Yani bu illa işte beş yıldızlı otelde olmak gerekmiyor, doğada da insan keyif peşine düşebiliyor gerçekten. Daha güzel bir ağaç altı, daha serin işte bir dere kenarı vesaire ama şimdi işte bunu illa aramıyorum.”

“K.4: Yani şeyler mindfulnestan sonra daha doğaya ve kendime iyi gelecek, yani, bir yere gidelim, işte seyahat, denize girelim, akşamları işte içki içeyim, bunun şeyi kısıtlandı, zamanı kısıtlandı, daha böyle kendimi doğada, kendim bir şeyler yapabilecek olduğum zaman arttı.

...

haz değil, kendini gerçekleştirmek, kendine bakım. Artık mekan ve haz sağlayacak şeylerden uzaklaştım.”

“K.9: Hani, daha eğlenceli, daha o gün keyif veren yerlerdense; şimdi mesela şeyi fark ediyorum, o bir, yeşil bir alana gittiğimizde ne kadar büyük bir lüks olduğunu ve onu gerçekten görebilmeyi kazandırdığını düşünüyorum.”

Katılımcılar; daha sakin ve sessiz olan bölgeleri, mümkün olduğunca kamp ve inziva alanlarını tercih etmektedirler. Bunun yanında beş yıldızlı her şey dahil sistem yerine daha küçük ölçekli, çevre duyarlılığına sahip olan butik işletmelere yöneldiklerini söylemek de mümkün hale gelmiştir. Bunun yanında katılımcılar, bilinçli farkındalıklı pratiklerinin sürdürülebilir kılınması adına inziva alanlarının fazla olduğu, dikkat dağıtıcıların en aza indirildiği bir tatil ortamı sunan işletme ve destinasyonların sayısının artması gerekliliğine de vurgu yapmış bulunmaktadırlar.

“K.1: Yani insanların daha az olduğu yerleri tercih ediyorum. O anlamda biraz daha münzevi bir hayat yaşayabileceğim yerleri daha çok tercih etmeye başladım bu bilinçli farkındalık hayatıma girdikten sonra. Yani diğer, eskiden hani doğaya gitsem de yine insanlar çok fazla oluyordu. İnsanların olduğu yerlere gidiyordum. Şimdi insanların daha az olduğu yerleri tercih ediyorum sanırım. Öyle bir tercih, yani tercihimde öyle bir kayma yaratmış olabilir, ama ufak bir kayma belki bu.”

“K.2: Gittiğin yere de kendini, içindeki evini aslında götürdüğün için dolayısıyla seyahat etmeye teşvik eden bir alan olduğunu düşünüyorum. Çünkü insanın özdeşlik kurma potansiyeli gerçekten sonsuz ama gerçekten bunu fark etmesi gerekiyor. Bu farkındalığa da kapı açtığı için, özellikle bu inzivalar, kamplar, çeşitli yerlerde yapılan kapanma çalışmaları kesinlikle seyahat etmeye bence insanları itiyor. Kesinlikle yani”

“K.4: Ben bu konuda, bu anlamda turizm kesinlikle yapardım. Pandemi koşulları biraz sekte vurdu ama inzivalar, yoga kampları, örneğin ben de mesela inzivayı online olarak yapıyorum ama bunun güzel olan tarafı yüz yüze yapmak. Bir mekan arayışı oluyor MBSR kursunda da.”

“K.5: şehir hayatı gerçekten yoruyor ve şehir hayatıyla o diğer doğayla yapılan yolculuk ve seyahatlerdeki fark çok ayrılmaya başlıyor zaman içerisinde. Ama tabii ki büyük, tarihi yerlere olan seyahatler de bir bağ kurmaya fırsat veriyor.”

“K.6: . Gittiğimiz otellerde bir değişim yaşadık. Şöyle bir değişim yaşadık; artık daha doğayla iç içe, daha fazla kendimizle yalnız kalabileceğimiz, daha sakin, kalabalıklardan uzak ve daha minimalist bir tatil yapmaya başladık.”

“K.10: doğa, kesinlikle. Yani, böyle özellikle çok kalabalık olmaması ya da çok kalabalık bir yerse, onun daha kişi, daha kalabalıksa da aslında orayı, onu da bilerek gitmek.”

Katılımcıların sürdürülebilirlik ve seyahat tercihlerinin dönüşümü ile ilgili yaptıkları yorumlar alanda yapılan diğer çalışmalar ile örtüşmektedir (Gill ve Williams, 2014: 547; Lengyel, 2015: 38). Bilinçli farkındalıklı bir tutumun çevre bilincini artırdığı, aşırı tüketim yanlısı davranışları engellediğini ortaya koyan çalışmalara bakıldığında bilinçli farkındalıklı turistlerin de aynı tutum ve davranışları sergilediklerini söylemek mümkündür. Özellikle Langer’in (2020) turizmin eski sistem yaklaşımlarla sürdürülemeyeceğini, çevresel ve sosyal tükenişin önüne geçmek adına bireysel ve kurumsal bilinçli farkındalıklı bir tutum takınılması gerekliliğini ifade ettiği çalışmasını destekler nitelikte veriler elde edilmiştir.

Katılımcıların çoğunun ortak söylemlerinden anlaşılacağı üzere; bilinçli farkındalık eğitimi alan bireyler, bu durumu yaşam biçimi olarak algılamakta ve hayatlarının her bir bölümüne entegre etmeye çalışmaktadırlar. Bilinçli farkındalık eğitimi alındıktan sonraki hayat dilimini temsil eden ifadelerle dikkat edildiğinde; yaşam biçimi ve hayat akışının daha keyifli bir hal aldığı ifade etmektedirler. Dolayısıyla turizm de bu durumun yansımalarına rastlanmaktadır (Djikic, 2016:51).

“K.1: bilinçli farkındalıkla yaşanan bir hayat daha hakkını vererek, daha dolu dolu yaşanan bir hayat gerçekten her anın. Yani yaşadığımız her anın farkına vararak yaşadığımız bir an”

“K.3: Yine konuşurken bile, farklı bir ortama girdiğim zaman orada sergilediğim bir benlikle her anımı gözlemliyor ve o duygu patlamalarını yaşadktan sonra da, yani gündelik hayatta böyle çok sıkıntılı bir süreç geçirdiğim anda da sonrasında dönüp şu an neden bunu yaptım diye bakabiliyorum. O yüzden bu yaşamın her alanına tamamen yayılmış bir şey.”

“K.4: Hayatı kaçırmadığımı fark ediyorum.”

“K.5: . Bir yaşam biçimi oldu aslında benim için mindfulnes, bilinçli farkındalık ya da farkındalık, mindfulnes.”

“K.9: Seyahat etme üzerine, her durumda, sadece seyahatte değil, seyahat elbette her şey için, eğer dikkat halindeyseniz, farkındalıkla hareket halindeyseniz, her deneyim, her zaman, yük gibi görünmekten ziyade, özelliğiyle ve daha bu anlamda da zihne yoğunluk yaratmadan yaşanabilir. Burada da bilinçli farkındalık seyahat için de geriye kalan yaşam için de diyebilirim ki herkesin tıpkı fiziksel yıkanması gibi zihinsel böyle bir arınma düzenli, dikkat, uyanıklık halinde olması, yaşam kalitesini artırır. Değiştirir.”

Araştırma kapsamında gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda elde edilen verilere bir bütün olarak bakıldığında katılımcıların konuya dair yorumlamalarının ve bakış açılarının paralel seyrettiği görülmektedir. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonrasında anda olma deneyiminin bireylerin hayatına sirayeti farklılık gösterse de sosyal ve doğal çevreye olan yaklaşımları benzeşmektedir. Dolayısıyla seyahat ve turizm tercihleri de buna istinaden şekillenmektedir. Elde edilen bulgulara yönelik yorumlar izleyen bölümde ifade edilecek olup öneriler ile birlikte çalışma sonlandırılacaktır.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamında elde edilen verilerden çıkarılan sonuçlar ifade edilecektir. Ardından çalışmanın akademik ve sektörel katkılarına değinilecek ve bu katkılar ışığında yine akademik ve sektöre yönelik önerilerde bulunulacaktır.

5.1. Sonuç

Alanyazında yapılan çalışmaların çıktılarında da anlaşılabilceği üzere bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar turizm endüstrisine uygulanabilir ve faydalı yaklaşımlar olarak düşünülmektedir. Araştırma verileri de bu durumu destekler niteliktedir. Bilinçli farkındalık eğitimi almış olan bireyler yaşayış şekillerini ve yaşama bakış açılarını

değiştirerek bilinçli farkındalıklı davranış şeklini bir yaşam biçimi haline getirmiştir. Dolayısıyla bu kişilerin seyahat ve turizm alışkanlıklarının da değiştiği gözlemlenmektedir. Bilinçli farkındalık öncesinde kişiler yılın belli zamanları belli destinasyonlara seyahat ederek lüks ve /veya her şey dahil bir tatil anlayışına sahipken bilinçli farkındalık sonrası bu anlayış destinasyonun “iyi hissettirmesi, dinlendirmesi ve kalabalık olmaması” üzerine bir beklenti ile şekillenmiştir. Beklentiden kasıt burada katılımcıların “tatil” dendiğinde elde etmek istedikleri deneyimi ifade etmektedir. Bunun yanında, bilinçli farkındalık öncesi tatil beklentilerinin turistleri kaçış deneyimine sürüklediğini ve bunun da anda kalarak bilinçli farkındalıklı davranışlar sergilemeyi engellediği tespit edilmiştir. Önceki tatiller ile karşılaştırarak bir beklenti oluşturmanın, turistin panik, tatminsizlik gibi duygular hissetmesine neden olmaktadır. Bilinçli farkındalık ile birlikte beklenti oluşturmama, geçmiş ve şimdiyi kıyaslamadan anın yargısız bir kabulünü içerdiğinden deneyim kalitesini düşüren bu durumların ortadan kalktığını söylemek mümkün hale gelmiştir. Öyle ki 2017 yılından müze ziyaretçileri üzerinde yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan turistlerin deneyime, destinasyona ve gerçekleştirdikleri etkinliklere algıları daha açık bir şekilde kayıldıkları ve önyargısız olarak yaklaştıkları ortaya konmuştur (Hesemans, 2017: 9). Bilinçli farkındalıklı bireyler yaşanan anın içinde olay ne olursa olsun niteleme yapmama taraftarı olduklarından mevcut durum ve koşulların getirdikleri ile optimum tatmini yaşamalarının yolunu açmaktadır.

Bilinçli farkındalık eğitimi almış bireyler, eğitim sonrasında düzenli olarak pratiklerini uyguladıklarından tüm yaşam deneyimlerini buna göre şekillendirmektedirler. Dolayısı ile seyahat sıklığı ve seyahat tercihleri de bu doğrultuda değişmektedir. Bilinçli farkındalıklı turistlerin lüks konsept, deniz, kum, güneş otellerinden ziyade; kendilerini otomatik pilota sürüklemeyecek, anda kalmanın kolay olduğu, uyarıcı düzeyinin düşük olduğu destinasyon ve işletmeleri tercih ettikleri çalışma sonucunda tespit edilmiştir. Bunun yanında anda kalan ve bedenindeki hissiyatların takibini derin bir dikkat ile izleyerek yaşamını bu doğrultuda şekillendiren bu bireylerin sosyal ve doğal çevre ile etkileşiminin de sürdürülebilir bir şekil aldığı söylemek mümkün hale gelmiştir. Lüks tüketimden kaçınan, ekolojik ve ekonomik sürdürülebilirliğe özen gösteren bu bireylerin tatil anlayışına sahip olmaya başladıkları gözlemlenmiştir. Bunun bir getirisi olarak, küçük ölçekli butik işletmeleri, kültürel miras

alanlarını, kamp ve inziva alanlarını tercih etmeye başladıkları söylenebilmektedir. Bu tercihlerin şekillenmesi ile birlikte seyahat sıklığının da değiştiğini ifade etmek mümkün hale gelmiş, fakat çalışmanın gerçekleştirildiği dönemde ortaya çıkan Covid-19 pandemisi nedeniyle kısıtlanan seyahat imkanları ve yaygınlaşan çevrimiçi eğitim imkanları sebebi ile kesin bir yargıda bulunmak güç hale gelmiştir. Yine de, bilinçli farkındalık ile birlikte seyahat ve tatil anlayışının getirdiği stres ve panik azaldığından dolayı bir seyahat kararı alma süreci kolaylaştığından katılımcıların bu konudaki tutumlarının değiştiğini de söylemek mümkün hale gelmiştir. Hem eğitim amaçlı hem de inziva alanlarına yönelik olan seyahatler sıklaşmış, katılımcıların merak edilen destinasyonlara gitmelerinin önündeki “yolculuk korkusu” azaldığından daha kolay yola çıkma kararı verebilir duruma gelmişlerdir.

Bu araştırma kapsamında ele alınan yönüyle bilinçli farkındalık; turistlerin uygulama ve pratikleri sonucunda elde edilen veriler sürdürülebilirlik (Brinkerhoff ve Jacob, 1999: 539; Brown ve Kasser, 2005: 360-361; Amel, vd., 2009: 16-17; Jacob, vd. 2009: 290; Armstrong, 2012; Barbaro ve Pickett, 2016: 142; Fischer, vd., 2017: 557), memnuniyet düzeyinin yükselmesi (Pearce ve Packer, 2013; Moscardo, 2016; Loureiro ve Fialho, 2017; Wang, vd. 2021), destinasyon ve turist etkileşiminin olumlu seyretmesi ile deneyimin olum yönde seyretmesi (Moscardo, 1996; Moscardo ve Pearce, 1986; Frauman, 2002; McIntosh, 1999; Lengyel 2020; Mekaeyi, vd., 2021) açılarından önemlidir. Bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluş halini destekleyen ve sürdürülebilir kılmasını sağlayan önemli bir etmen olduğu (Pearce ve Packer, 2013; Chen, vd. 2014; Lengyel 2015; Chan, 2018; Loureiro, Stylos ve Miranda, 2019; Kirwin, Harper, Yang ve Itzvan, 2019; Stankov ve Filimonau, 2019; Iacop, vd. 2021; Veliath, vd., 2021) saptanmıştır. Özellikle beyindeki gri madde alanı hakkında yapılan ve bilinçli farkındalık terapileri aracılığı ile gerçekleştirilen deneyler sonucunda ortaya konan bilimsel kanıtlarla birlikte bu ifadeyi savunmak mümkün hale gelmiştir (Hölzel, vd., 2011: 38-41). Psikolojik rahatsızlıkların (stres bozukluğu, anksiyete, depresyon, yeme bozuklukları vb. gibi) bilinçli farkındalık aracılığı ile tedavi edilebildiği (Kabat-Zinn, 1982) bir döneme şahit olurken bu uygulamaların turizm deneyimine olan iyileştirici ve destekleyici etkileri yeni olanaklar sunmaktadır. Bu tez çalışması ile birlikte alanyazında ele alınarak vurgulanan tüm bu sonuçların gerçek hayattaki yansımaları ortaya konmuştur. Katılımcıların çoğunun stresle başa çıkma niyeti ile adım attıkları bilinçli farkındalıklı

yaşam biçimi; güne başlama şekillerinden, yemek yeme, dinlenme ve hatta seyahat kararı verme aşamasına varana dek hayatlarının her alanını etkilediği sonucu ortaya çıkmıştır. Seyahat ve turizmin alışlagelmiş “rutin dışı eylem” anlayışı bilinçli farkındalıklı bireyler için geçerliliğini yitirmiş, kaçış deneyiminin yerini bireyin anda olma niyeti ile deneyimlediği, kişinin hayatıyla bütünleşik bir olgu almıştır. Katılımcıların anlatılarından ortaya çıkan sonuçta; bilinçli farkındalık başta stres yönetimi olmak üzere birçok eylemi çok daha kolay hale getirmektedir. Kişilerin destinasyon seçiminde neye, nasıl ihtiyacı olduğunu net bir biçimde görebilmelerinden kaynaklı olarak seyahat deneyimlerinden daha fazla verim elde ettikleri yadsınamaz bir gerçeklik halini almıştır. Öyle ki, bilinçli farkındalık öncesi “işkence” olarak tabir edilen turistik amaçlı seyahat, bilinçli farkındalık aracılığıyla kendisinin ve çevresinin farkına varmaya başlamış bir birey için “keyif” halini almıştır (Bkz. Tablo 4.1). Bu noktada kullanılan “keyif” tabirinin hedonistik bir haz alma durumunu değil, gerçekten içinde bulunulan andan ve süreçten zevk almayı ifade ettiğini vurgulamakta fayda vardır. Çünkü elde edilen verilen ışığında bilinçli farkındalıklı bireyler için turizmin haz oldaklı olmaktan ziyade rutin hayatlarının bir parçası olduğu gerçeğini ve bu bireylerin içinde buldukları hem sosyal hem de ekolojik çevreleri ile sürdürülebilir bir etkileşimde olmaya özen gösterdiklerini göz ardı etmemek gerekir. Bu noktada dünyanın karşı karşıya olduğu küresel iklim krizi ve kaynak sınırlılığının karşısına bilinçli farkındalığı konumlandırmak mümkün hale gelmiştir. Bilinçli farkındalıklı yaşam yapısı gereği minimalist ve ihtiyaç odaklı tüketimi desteklediğinden, çevreye karşı dikkatin uyanık olmasını sağladığından sürdürülebilir bir yaşam biçimini de mümkün kılmaktadır. Neye ihtiyacı olduğunu bilen, neyin kendisine iyi geleceğinin farkında olan bir bireyin küresel sürdürülebilirliğe katkı sağlayacak bir yaşam sürmesi beklenmektedir.

Son yıllarda turizm endüstrisinin tutumu sürdürülebilir olmaktan çıkmıştır (Lengyel, 2020; Habeeb, 2021; Rocha, vd., 2022). Hızla akan ve mütemadiyen beklenmedik olay ve durumların (Covid-19 pandemisi, Ukrayna ve Rusya arasındaki savaş) yaşandığı günlerde, bireyler gündelik hayatlarına devam ederken bu gibi durumlara çok çabuk adapte olarak devam edebilmektedirler. Fakat bu seri adaptasyon sonucunda zihinsel ve psikolojik işlevlerde bozulmalar meydana gelebilmekte, bu da “somatizasyon” denilen bedensel tepkileri ortaya çıkarabilmektedir (Güneş, 2021). Bilinçli farkındalık pratikleri ile birlikte bireylerin bu olumsuz ruhi ve fiziki

reaksiyonların etkilerinden kurtulmaları mümkün hale gelmiştir. Günlük hayatın stresinden kurtulmak, dinlenmek, yoğunluktan uzaklaşmak amacıyla yapılan seyahatlerde bireyin kendi ile baş başa olması durumundan doğan ve seyahat dönüşünde gündelik hayatın akışına yeniden girileceği bilgisinin zihin ve beden üzerinde yarattığı sıkışma etkisi ile yapılan seyahatten edinilen tatmin ve haz düzeyi düşmektedir. Bilinçli farkındalık ile birlikte anda kalmak bir yaşam stili haline geldiğinden bireyler seyahatleyken seyahatin her bir anını derinlemesine deneyimleme şansına sahip olarak, gündelik hayatlarına döndüklerinde seyahat sonrası eve dönüş stresini daha kısa sürede atlatarak adapte olabilmektedirler.

Özetle; bilinçli farkındalık ile yapılan seyahatler, daha tatmin edici ve dinlendirici bir özellik taşımaktadır. Söz konusu turistler bilinçli farkındalıklı olmaları nedeniyle gerek doğal gerekse de sosyal çevre ile daha olumlu ve ılımlı ilişkiler kurabilmekte, çevrelerini daha derinden gözlemleyebilmektedirler. Dolayısıyla bu deneyimler sonucunda yapılan tatil daha akılda kalıcı ve tatmin edici bir hal almaktadır. Bilinçli farkındalıklı bireylerin kendilerine yönelttikleri öz saygı ve öz şefkati çevrelerine yönelttikleri de gözlemlenmiş olmakla birlikte bu sürdürülebilir bir turizm anlayışının gelişmesine ön ayak olabilecek nitelikte bir talep değişimini ifade etmektedir.

5.1.1. Çalışmanın akademik katkısı

Bilinçli farkındalıklı bireylerin açısından seyahat ve turizm hareketlerinin değerlendirildiği bu çalışma neticesinde öne çıkan önemli unsurlar şu şekilde tespit edilmiştir:

- Bilinçli farkındalıklı turistler kaçış deneyimi beklentisi ile hareket etmemektedir.
- Bilinçli farkındalıklı turistlerde depolama arzusu dikkat dağıtıcı bir unsur olarak görülmektedir.
- Bilinçli farkındalıklı turistler beş duyu organlarını kullanmaya yönelik bir güdü ile hareket etmektedirler.
- Bilinçli farkındalıklı turistler bilinçli farkındalık eğitimi almadan önceki deneyimlerini aşırı stres ve kaygıya sebebiyet veren bir unsur olarak hatırlamaktadır.

Bu bilgiler ışığında, alanyazına da bakıldığında bilinçli farkındalıklı turistler üzerine kaçış deneyimi, beş duyu ve deneyim etkileşimi, depolama arzusunun deneyime etkisi, seyahatin bireyde oluşturduğu psikolojik etkiler gibi birçok konu araştırılmaya ve aydınlatılmaya açıktır (Rocha vd., 2022: 58). Ayrıca, çalışma katılımcılarının yüzde 90 oranında bir kesiminin kadın olması konusu da dikkate değer görülmektedir. Gelecek çalışmalarda erkek bireylerin görüş, deneyim ve önerilerinin aydınlatılması açısından cinsiyet dağılımı odaklı çalışmaların yapılabileceği de düşünülmektedir. Alanyazında bu konudaki çalışmaların azlığı dolayısıyla bu çalışma özellikle yerli alanyazın bağlamında önemli bir referans noktası olacaktır. Dolayısıyla gelecek çalışmalarda seyahat ve turizm hareketleri ile ilgili olarak bu olgular üzerine çalışmak alanyazına büyük ölçüde katkı sağlayacaktır.

5.1.2. Çalışmanın uygulamaya katkısı

Akademik anlamda aydınlatılması gereken noktalar olarak ifade edilen kaçış deneyimi, beş duyu ve deneyim etkileşimi, depolama arzusunun deneyime etkisi, seyahatin bireyde oluşturduğu psikolojik etkiler sektörel anlamda da birçok konuda katkı sağlayabilir. Bilinçli farkındalıklı olsun olmasın turizm deneyimini iyileştirmek ve geliştirmek adına yapılacak yeni uygulama ve düzenlemeler deneyimden tatmin düzeyini yükseltecek düzeyde olacaktır. Özellikle seyahat öncesi yolculuk stresi ve kaygısı ile dönüşte günlük rutine adaptasyon sürecinde oluşan depresif duygu durumlarının azaltılabilmesi adına yapılabilecek düzenlemeler seyahat sıklığına etki edeceğinden sektörel anlamda yararlı olacaktır. Deneyim esnasında çevresel uyarıcıların bilinçli farkındalıklı duygu durumuna uygun olarak düzenlenmesi, inziva alanlarının artırılarak bilinçli farkındalıklı ürün ve hizmet geliştirilmesi de bilinçli farkındalıklı turistler için tercih sebebi olabilecektir. Aynı şekilde sürdürülebilir ve bilinçli tüketim yanlısı bir ürün ve hizmet yelpazesinin sunulması bilinçli farkındalıklı turistler için bir çekicilik unsuru olarak görülmektedir (Rocha vd, 2022). Dolayısıyla sektörel bakış açısının değiştirilmesi hem turistler hem de çevre açısından fayda sağlayacaktır.

Son yıllarda bir hayli yükselen çevre bilinci, deneyimin anlamının değişmesi ve turistlerin haz odaklı tercihlerden ziyade deneyim odaklı olmaya başlamaları da bilinçli farkındalıklı desteklenebilecek yönler ve yönelimlerdir. Destinasyon ve turistlerin interaktif etkileşimi; gerek doğal gerekse de sosyal çevre ihtiyaçlarının dikkate alınarak bilinçli

farkındalık temelli stratejiler geliştirilmesi ekonomik, sosyolojik ve ekolojik anlamda fayda sağlayacağını söylemek mümkündür (Walker ve Moscardo, 2014: 1189; Habeeb, 2021: 207). Katılımcıların bazılarının da belirttiği üzere destinasyonda bilinçli farkındalığı destekleyici düzenlemeler yapılarak misafir memnuniyet düzeyi yükseltilebilir. Anda kalma çabası ile karşılaştırıldığında aşırı kaotik olan turizm destinasyonlarındaki gereksiz uyarıcıların verdiği otomatik pilot hissini telafi edecek inziva alanlarının düzenlenmesi, meditasyon için alan ve zaman oluşturulması; bunun yanında sürdürülebilir çevre bilincine sahip bir işletme anlayışı geliştirilmesi katılımcıların talepleri arasında yer almaktadır.

Araştırma kapsamında görüşülen katılımcıların vurguladığı bir diğer öneri ise bilinçli farkındalık kavramının farklı bağlamlarda ele alınması gerekliliği olmuştur. Günümüzün büyük problemlerinden birini olan psikolojik rahatsızlıkların ilaçsız tedavisini sağlayan bilinçli farkındalığın sadece bir meditasyon şekli olarak anılması ve bilinmesinin önüne farklı alanlarda yapılacak bilimsel çalışmalar ile geçileceğini ifade etmişlerdir. Bu çalışma kapsamında elde edilen bu ifadelerin hizmet verenler ve akademik çalışma gerçekleştiren araştırmacılara yol göstereceği umulmaktadır.

Katılımcılardan elde edilen veriler ışığında sektörek bazlı önerilerin de öne çıktığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık eğitimi almış bireylerin seyahatlerinde dikkat dağıtıcı ya da bir kalıba sokan unsurlardan ziyade daha sakin bir deneyim elde edebilecekleri bir alan talep etmektedirler. Dolayısıyla turizm destinasyonlarında bilinçli farkındalıklı bireylere yönelik olarak inziva alanları, sakin ve sessiz alanlar bir hizmet unsuru olarak kullanılabilir. Deniz, kum, güneş ve kültür turizmi kapsamında oluşturularak satışı yapılan tur paketlerine bilinçli farkındalıklı bir seyahat deneyimi sağlamak üzere geliştirilen tur paketleri de ek olarak sunulabilir. Bilinçli farkındalığa sahip bireylerin seyahat beklentileri dinlenme, anı derinlemesine hissetme ve deneyimleme üzerine kuruludur. Bundan kaynaklı olarak yaz aylarında sahil bölgelerine, kış aylarında ise kayak merkezlerine yoğunlaşan turizm talebini tüm yıla ve coğrafyaya yaymanın alternatif bir yolu olarak bilinçli farkındalıklı turizm önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Abu Bakar, B., Price, A., Lee, D. ve Wilson, E. (2021). Spirituality and Pedagogy in Tourism Higher Education: Voices of Tourism Educators. *Journal of Hospitality & Tourism Education*, 1-15.
- Adabalı, M. M. (2020). *Turizm Alanında Bilinçli Farkındalık, Destinasyon Deneyimi Ve Fayda: İç Anadolu Bölgesi'nde Bulunan Kültürel Mirasları Ziyaret Eden Turistler Üzerinde Ampirik Bir Araştırma*. (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı. (Konya).
- Adabalı, M. M. (2021). Bilinçli farkındalık felsefesinin turizm alanındaki yeri: Çatalhöyük örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 200-218.
- Adam, F., Géonet, M., Day, J. ve De Sutter, P. (2015). Mindfulness skills are associated with female orgasm?. *Sexual and Relationship Therapy*, 30(2), 256-267.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi, Yıl: 3, Cilt:2, Sayı: 2*, s. 16-28.
- Aktaş, S., Gülen, M. ve Sevi, O. M. (2019). Tıbben açıklanamayan somatik semptomlar için bilinçli farkındalık temelli terapiler: Sistemik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(3), 271-283.
- Aktepe, İ. ve Tolun, Ö. (2020). Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12 (4), 534-561.
- Alahakoon, T., Pike, S., ve Beatson, A. (2021). A model of destination image for transformative travel. *In Collection of TTRA 2021 Research Papers and Abstracts: 51st Annual Travel and Tourism Research Association International Conference. Travel and Tourism Research Association*.
- Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M. ve Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 950.

- Alidina S. (2019). *Bilinçli farkındalık for dummies*, çev. Zeliha Babayiğit, Nobel Yaşam, İstanbul.
- Amel, E.L., Manning, C.M. ve Scott, B.A. (2009). Mindfulness and sustainable behavior. Pondering attention and awareness as means for increasing green behavior. *Ecopsychology 1*, 14-25.
- Analayo. (2003). *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Birmingham: Windhorse.
- Anālayo, B. (2020). The myth of McM mindfulness. *Mindfulness*, 11(2), 472-479.
- Arıcı Özcan, N., Yakut, A. ve İslamoğlu, M. (2019). Annelerin annelerinden algıladıkları ret ile iyi oluşları arasındaki ilişkide ebeveyn bilinçli farkındalığının aracı rolü. *KADEM Kadın Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 237-261.
- Armstrong, A. (2012). *Mindfulness and consumerism: A social psychological investigation*. University of Surrey (United Kingdom).
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness, bilinçli farkındalık, farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Atalay, Z., Aydın, U., Taylan, R. D., Bulgan, G. ve Özgülük, S. B. (2017). *Bilinçli-farkındalık (mindfulness) temelli psiko-eğitim programının öğrencilerin matematik kaygısı, tutumları ve öz yeterlikleri üzerindeki etkisi*. (TÜBİTAK Projesi)
- Ateş, S. (2020). <https://www.uplifers.com/zihninizin-modlarindan-haberdar-misiniz-yapma-modunun-olma-moduna-entegrasyonu/> (Erişim Tarihi: 3 Nisan 2022).
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OMUIFD: Ondokuz Mayıs University Review of the Faculty of Divinity*, (47).
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.

- Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Balandran, J. S. ve Roehl, W. S. (2016). Festival mindfulness: assessing the relationship between learning and experience outcomes. *Travel and Tourism Research Association: Advancing Tourism Research Globally*.
- Barbaro, N. ve Pickett, S. M. (2016). Mindfully green: Examining the effect of connectedness to nature on the relationship between mindfulness and engagement in pro-environmental behavior. *Personality and Individual Differences*, 93, 137-142.
- Barber, N. A. ve Deale, C. (2014). Tapping mindfulness to shape hotel guests' sustainable behavior. *Cornell Hospitality Quarterly*, 55(1), 100-114.
- Bedel, E. F. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarında akademik ertelemenin yordanmasında bilinçli farkındalık ve üstbilişsel farkındalığın rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, Cilt:7, Sayı: 3.
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, 37(4), 256-258.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Block-Lerner, J., Salters-Pedneault, K. ve Tull, M. T. (2005). Assessing mindfulness and experiential acceptance. *In Acceptance and mindfulness-based approaches to anxiety* (pp. 71-99). Springer, Boston, MA.
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39.

- Boylu, Ş. A. (2018). *Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, İstanbul Ticaret Üniversitesi).
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006) Using thematic analysis in psychology, *Qualitative Research in Psychology*, 3:2, 77-101, DOI: 10.1191/1478088706qp063oa
- Brinkerhoff, M. B. ve Jacob, J. C. (1999). Mindfulness and quasi-religious meaning systems: An empirical exploration within the context of ecological sustainability and deep ecology. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 524-542.
- Brown, D. (2009). Mastery of the mind east and west: Excellence in being and doing and everyday happiness. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 231-251.
- Brown, K. W. ve Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social indicators research*, 74(2), 349-368..
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. W., Creswell, J. D. ve Ryan, R. M. (2015). Introduction: The evolution of mindfulness science. *Handbook of mindfulness. Theory, research and practice*. The Guilford Press, New York-London.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bunjak, A., Hafenbrack, A. C., Černej, M. ve Arendt, J. F. (2022). Better to be optimistic, mindful, or both? The interaction between optimism, mindfulness, and task engagement. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*.

- Burgoon, J. K., Berger, C. R. ve Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and interpersonal communication. *Journal of Social Issues*, 56(1), 105-127.
- Burrowes, S.A.B., Goloubeva, O., Stafford, K., McArdle, P., Goyal, M., Peterlin, B.L., Haythornthwaite, J.A. ve Seminowicz, D.A., (2022). Enhanced mindfulness-based stress reduction in episodic migraine—effects on sleep quality, anxiety, stress, and depression: a secondary analysis of a randomized clinical trial, *PAIN*: March 2022 - Volume 163 - Issue 3 - p 436-444
- Câmara, E., Pocinho, M., Agapito, D. ve de Jesus, S. N. (2022). Positive Psychology, Well-Being, and Mindfulness: A Successful Partnership Towards the Development of Meaningful Tourist Experiences. *Journal of Tourism, Sustainability and Well-being*, 10(1), 21-38.
- Carmody, J. (2015). Reconceptualizing mindfulness. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, The Guilford Press, New York-London.
- Catak, P. D. ve Ögel, K. (2010a). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık/Mindfulness as a therapy method. *Noro-Psikiyatri Arsivi*, 47(1), 69.
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı Rolü. *Mersin University Journal of the Faculty of Education*, 14(3).
- Chan, E. Y. (2018). Mindfulness promotes sustainable tourism: the case of Uluru. *Current Issues in Tourism*, 22(13), 1526-1530.
- Chang, V.Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., Gill, M., Burke, A. ve Koopman, C. (2004), The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*, 20: 141-147.
- Cheek, J. M. ve Briggs, S. R. (1990). Shyness as a personality trait. In W. R. Crozier (Ed.), *Shyness and embarrassment: Perspectives from social psychology* (ss. 315– 337). Cambridge: Cambridge University Press.

- Chen, I. L., Benckendorff, P. ve Scott, N. (2014). Tranquillity from mindful travel experiences in Australian destinations. *G20 First East-West Dialogue on Tourism and the Chinese Dream*, Griffith University, Goalden Coast, 11-14.
- Childs, D. (2007). Mindfulness and the psychology of presence. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(3), 367-376.
- Choe, J. ve O'Regan, M. (2020). Faith manifest: Spiritual and mindfulness tourism in Chiang Mai, Thailand. *Religions*, 11(4), 177.
- Choe, Y., Lee, S.M ve Kim, D.K. (2014). Understanding the exhibition attendees' evaluation of their experiences: A comparison between high versus low mindful visitors, *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 31:7, 899-914
- Cohen, E. (1979). A phenomenology of tourist experiences. *Sociology*, 13(2), 179-201.
- Cohen, S. (2010). Searching for escape, authenticity and identity: Experiences of lifestyle travellers. *The tourism and leisure experience: Consumer and managerial perspectives*, 44, 27.
- Congleton, C., Hölzel, B. K. ve Lazar, S. W. (2015). Mindfulness can literally change your brain. *Harvard Business Review*, 45(4), 1-5.
- Constantoglou, M. ve Thomai, K. (2021). How Much Tourism Is Too Much? Stakeholder's Perceptions on Overtourism, Sustainable Destination Management During the Pandemic of COVID-19 Era in Santorini Island Greece. *Journal of Tourism and Hospitality Management*, 9(5), 288-313.
- Crane, R. S. (2017). Implementing mindfulness in the mainstream: Making the path by walking it. *Mindfulness*, 8(3), 585-594.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). Beyond boredom and anxiety. *Jossey-Bass*.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010b). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13(1), 85-91.

- Çepni, S. (2012). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*, Geliştirilmiş 6. Baskı, Trabzon: Celepler Matbaacılık.
- de Guzman, A. B., Magnayon, J. C., Manuel, P. C., Moratillo, C. J. D. ve Lim, P. J. M. (2019). It takes two to tango: Phenomenologizing Filipino Tour Guides experiences of aging foreign tourists' mindfulness and involvement. *Educational Gerontology*, 45(11), 657-669.
- Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S. ve Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and individual differences*, 44(5), 1235-1245.
- Demir, V. (2015a). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2015b). Görme engellilerde depresif belirtilere yönelik bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkililiği. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 3(06), 77-93.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Demir, V. ve Ilgaz, H. H. (2019). Anksiyete bozukluklarında psikososyal bir müdahale: Bilinçli farkındalık temelli terapiler. *Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 1(1), 1-3.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Relationship between mindfulness and psychological Well-Being: The mediating role of emotional intelligence. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47).
- Desikachar, T. K. V. (1999). *The heart of yoga: Developing a personal practice*. Simon and Schuster.
- Didonna, F. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. New York, NY: Springer.

- Dimidjian, S. ve Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 166-171.
- Djikic, M. (2016). On the way to mindfulness: How a focus on outcomes (even good outcomes) prevents good outcomes. *In critical mindfulness (pp. 45-53)*. Springer, Cham.
- Duran, E. (2009). *Sürdürülebilir turizm kapsamında toplumsal ve kültürel kimliğin korunması: Gökçeada örneği* (Doctoral dissertation). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Duran, E. (2010). Sürdürülebilir turizm kapsamında toplumsal ve kültürel kimliğin korunması: Gökçeada'ya yönelik sürdürülebilir turizm ağaç modeli önerisi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 7(2).
- Durna, G., Ülbe, S. ve Dirik, G. Kadında cinsel işlev bozukluğunun tedavisinde bilinçli farkındalık temelli müdahaleler: Sistemantik bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(4), 1-1.
- Dutt, C. (2011). The role of mindfulness in tourism; Tourism businesses' perspectives of mindfulness. *29th EuroCHRIE*, 223.
- hab
- Dutt, C. ve Ninov, I. (2016). The role of mindfulness in tourism: Tourism businesses' perceptions of mindfulness in Dubai, UAE. *Tourism: An International Interdisciplinary Journal*, 64(1), 81-95.
- Dutt, C. ve Ninov, I. (2016). Tourists' experiences of mindfulness in Dubai, United Arab Emirates (UAE). *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 33(8), 1195-1212.,
- Epstein, R. M. (1999). Mindful practice. *Jama*, 282(9), 833-839.
- Ercan, B. (2016). *Buda'dan Hatha Yoga'ya: Yoga*, Paloma Yayınevi, İstanbul.
- Ercan, B. (2017). *Surya'dan Patanjali'ye: Yoga*, Paloma Yayınevi, İstanbul.
- Ercan, B. (2018). *Hatha Yoga Pradipika; Svatmarama*, Okyanus Yayıncılık, İstanbul.

- Errmann, A., Kim, J., Lee, D. C., Seo, Y., Lee, J. ve Kim, S. S. (2021). Mindfulness and pro-environmental hotel preference. *Annals of Tourism Research*, 90, 103263.
- Esentürk, O. K. ve Yalçın, S. (2019). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile kendilerine ilişkin yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir yem analizi örneği. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 22-34.
- Eyim, A. (2009). Nesne ve olay ontolojileri üzerine. *Kaygı* (12).
- Farkic, J., Isailovic, G., ve Taylor, S. (2021). Forest bathing as a mindful tourism practice. *Annals of Tourism Research Empirical Insights*, 2(2), 100028.
- Fatanti, M. N. ve Suyadnya, I. W. (2015). Beyond user gaze: How Instagram creates tourism destination brand?. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 211, 1089-1095.
- Feagin, J. R., Orum, A. M. ve Sjoberg, G. (Eds.). (1991). *A case for the case study*. UNC Press Books.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177.
- Fidan, M. B. (2018). Nitel araştırmalar ve düşünömsellik: Bir kritik analitik düşünme pratiği. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(2), 23-35.
- Fischer, D., Stanzus, L., Geiger, S., Grossman, P. ve Schrader, U. (2017). Mindfulness and sustainable consumption: A systematic literature review of research approaches and findings. *Journal of Cleaner Production*, 162, 544-558.
- Flick, U. (2009). *An introduction to qualitative research* (4th ed.). London: Sage.
- Fox, K. C., Dixon, M. L., Nijeboer, S., Girn, M., Floman, J. L., Lifshitz, M., Ellamil, M., Sedlmeier, P. ve Christoff, K. (2016). Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 65, 208-228.

- Franklin, A. (2003). *Tourism: an introduction*. Sage.
- Frauman, E. (2002). Being “mindful” in outdoor recreation and education environments: “Simple how to’s” on influencing mindfulness among visitors/participants. *In 16th International Conference on Outdoor Recreation and Education* (pp. 61-65).
- Frauman, E. ve Norman, W. C. (2003). Managing Visitors via " Mindful" Information Services: One Approach in Addressing Sustainability. *Journal of Park & Recreation Administration*, 21(4).
- Frauman, E. ve Norman, W. C. (2004). Mindfulness as a tool for managing visitors to tourism destinations. *Journal of Travel Research*, 42(4), 381-389.
- Gall, D.M., Gall, P.J. ve Borg, W.R. (2007). *Educational research: An introduction*. Boston, MA:Pearson.
- Ganesan, V., Mohamed, R., Lim, K. Y. ve Noor, S. M. (2013). Enhancing the tourism industry in The Lenggong Valley via a mindfulness approach. *In Proceedings of International Conference on Tourism Development*.
- Gedik, G. (2018). Bilinçli farkındalık ve kendini kabul, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 6, Sayı: 71, Haziran 2018, s. 615-626.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford press.
- Gethin, R. (2015). Buddhist conceptualizations of mindfulness. *Handbook of mindfulness. Theory, research and practice*. The Guilford Press, New York-London.
- Ghaderi, Z. ve Som, A. P. M. (2013). Tourism crisis management: The mindful learning from tourism crises. *In Proceedings of International Conference on Tourism Development* (pp. 42-49).
- Gill, A. M. ve Williams, P. W. (2014). Mindful deviation in creating a governance path towards sustainability in resort destinations. *Tourism Geographies*, 16(4), 546-562.

- Gillham, B. (2000). *Case study research methods*, British Library cataloguing-in-publication data, ISBN 0 8264 4796 I, Typeset by Paston Pre Press Ltd, Beccles, Suffolk Printed and bound in Great Britain by TJ International Ltd., Padstow, Cornwall.
- Goktepe, S., Cifci, M. A. ve Sahin, M. A. (2022). Sharing photos of food traveler experiences: a case study of foodstagramming. *In Handbook on Tourism and Social Media*. Edward Elgar Publishing.
- Gopnik, A. (2007). The mindful museum. *Museum News*, 86(6), 36-41.
- Govia, I., Robinson, J., Amour, R., Palmer, T. ve Stubbs, M. (2020). Mindfulness in hospitality and tourism in low-and middle-income countries. *Workplace Wellness Insight Analysis Report: Mindfulness*
- Gülüm, İ. V. (2016). Etkili terapist özellikleri için farkındalık eğitim ve uygulamaları: bir meta-sentez çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 337-353.
- Gündoğan, N. A., Saltukoğlu, G. ve Astar, M. (2020). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(22), 966-993.
- Güner, Ç. ve Türkay, O. (2019). Turizm Motivasyonu Olarak Fotoğraf Çekme: Fotoğraf Amaçlı Seyahat Eden Bireyler Üzerine Bir İnceleme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*.
- Güneş, A. (2021). *Kendini affet*. Timaş Yayınları. İstanbul.
- GWJ. (2014). *Global spa & wellness summit*. Eylül, 2014.
- Habeeb, Z. (2021) Mindful travel. *International Journal of Spa and Wellness*, 4:2-3, 204-212
- Hanani, N. E. Z., Mohamed, R., Noor, S. M. ve Lim, K. Y. (2013). The effectiveness of tour guide's interpretation in creating mindful tourists: a study on the penang world heritage sites. *In Proceedings of International Conference on Tourism Development*.
- Hanh, T. N., (2016). *Farkındalığın mucizesi: Düşüncelerimizle bedenimizi birleştirmenin yolu*, KuraldışıYayıncılık, İstanbul.

- Haobin, Y. B., Huiyue, Y., Peng, L., ve Fong, L. H. N. (2021). The impact of hotel servicescape on customer mindfulness and brand experience: The moderating role of length of stay. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 30(5), 592-610.
- Harman, S., Çakıcı, A. C. ve Akatay, A. (2013). İstanbul'a gelen sırtçantalı turistlerin seyahat motivasyonları üzerine bir araştırma. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(25), 267-300.
- Hartsough, L. (2022). *Communicating individual and collective mindfulness: understanding listening and sensechecking at work* (Doktora Tezi). Kentucky Üniversitesi, Lexington, Kentucky.
- Hayes, S. C. ve Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161-165.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M. (Eds.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Hesemans, H. (2017). Mindfulness at the Museum—How Aesthetic Experiences in the Art Museum Might Benefit from Mindfulness. *Contemporary Paths of Mindfulness*, 408.
- Hillewaert, S. M. (2021). Discourses, bodies, and questions of Sharedness in Kenya's wellness communities. *Religion and Society*, 12(1), 163-177.
- Hillman, W. (2007). Travel authenticated?: postcards, tourist brochures, and travel photography. *Tourism Analysis*, 12(3), 135-148.
- Hirschman, E. C. (1983). On the acquisition of aesthetic, escapist, and agentic experiences. *Empirical studies of the arts*, 1(2), 157-172.
- Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" Üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Hoffman, D. L. ve Novak, T. P. (1996). Marketing in hypermedia computer-mediated environments: Conceptual foundations. *Journal of marketing*, 60(3), 50-68.

- Hosseinzadeh Asl, N.R., Emamvirdi, R., Çolakoglu, F.F., Dölek, K. (2020). Koronavirüs (Covid-19) pandemi döneminde dört haftalık online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığı üzerindeki etkisi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Cilt: 13 Sayı: 72 Ağustos 2020 & Volume: 13 Issue: 72*
- Hougaard, R. (2019). *Mindfulness*, Harvard Business Review.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. ve Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: Neuroimaging, 191(1), 36-43*.
- Hsieh, H. F. ve Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research, 15(9), 1277-1288*.
- Hsu, J. L., Wang, T. C. T. ve Huang, P. Y. H. (2014). Motivations for first-time and repeat backpackers in Shanghai. *Tourism Management Perspectives, 12, 57-61*.
- Http-1: Hart, W. (2011). The art of living: Vipassana meditation as taught by SN Goenka. Pariyatti. (<https://books.google.com.tr/> Erişim Tarihi: 18 Kasım 2020)
- Http-2: <https://mindfulacademy.co/hakkimizda/> (Erişim Tarihi: 06 Aralık 2020).
- Http-3: <https://mindfulnessinstitute.com.tr/> (Erişim Tarihi: 06 Aralık 2020).
- Http-4: <https://mindfulnessstr.com/hakkimizda/> (Erişim Tarihi: 06 Aralık 2020)
- Http-5: <https://shiftdelete.net/instagram-hepsini-gordun-kullanima-sunuldu> (Erişim Tarihi: 17 Kasım 2020).
- Http-6: <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 09 Aralık 2020).
- Http-7: <https://www.secession.at/en/exhibition/the-death-of-the-audience-2/> (Erişim Tarihi: 30 Kasım 2020).
- Http-8: <https://www.zeynepaksoyreset.com/zeynepaksoy> (Erişim Tarihi: 06 Aralık 2020)
- Http-9: <http://www.alternet.org/personal-health/how-mindfulnessmovement-went-mainstream-and-backlash-came-it> (Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2022)

Http-10: <https://newrepublic.com/article/120669/2014-year-mindfulness-religion-rich>
(Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2022)

Http-11: https://www.huffpost.com/entry/will-2014-be-the-year-of-0_n_4523975
(Erişim Tarihi: 29 Mayıs 2022)

Hunecke, M., ve Richter, N. (2019). Mindfulness, construction of meaning, and sustainable food consumption. *Mindfulness*, 10(3), 446-458.

Huston, D. C., Garland, E. L. ve Farb, N. A. (2011). Mechanisms of mindfulness in communication training. *Journal of Applied Communication Research*, 39(4), 406-421.

Iacob, V., de Jesus, S. N. ve Carmo, C. (2021). A Systematic Review: Mindfulness Applied on the Field of Tourism. *Journal of Spatial and Organizational Dynamics*, 9(4), 261-275.

Iani, L., Lauriola, M. ve Cafaro, V. (2020). The assessment of mindfulness skills: the “what” and the “how”. *Journal of Mental Health*, 29(2), 144-151.

Iso-Ahola, S. E. (1983). Towards a social psychology of recreational travel. *Leisure studies*, 2(1), 45-56.

İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). The effect of mindfulness-based programs on coping with test anxiety: A systematic review. Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.

İnci, B. ve Ergen, A. (2019). Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Sürdürülebilir Tüketim Bağlamında İncelenmesi. ResearchGate.

Jacob, J. C. ve Brinkerhoff, M. B. (1998). Mindfulness and subjective well-being in the sustainability movement: A further elaboration of multiple discrepancies theory. *Social Indicators Research*, 46(3), 341-368.

Jacob, J., Jovic, E. ve Brinkerhoff, M. B. (2009). Personal and planetary well-being: Mindfulness meditation, pro-environmental behavior and personal quality of life in a survey from the social justice and ecological sustainability movement. *Social Indicators Research*, 93(2), 275-294.

- Jakubčíaková, A. K. (2021). "As close as possible"-Sustainable Tourist Behaviour as Defined by Lifestyle Entrepreneurs: The Case of South-east Iceland. (Yüksek Lisans Tezi). Uppsala University, Disciplinary Domain of Science and Technology, Technology, Department of Civil and Industrial Engineering. Iceland.
- Janes, R. R. (2010). The mindful museum. *Curator: The Museum Journal*, 53(3), 325-338.
- Jang, J., Jo, W. ve Kim, J. S. (2020). Can employee workplace mindfulness counteract the indirect effects of customer incivility on proactive service performance through work engagement? A moderated mediation model. *Journal of Hospitality Marketing & Management*, 29(7), 812-829.
- Jiang, Y. ve Balaji, M. S. (2021). Getting unwired: what drives travellers to take a digital detox holiday?. *Tourism Recreation Research*, 1-17.
- Johnson, K. R. ve Park, S. (2020). Mindfulness training for tourism and hospitality frontline employees. *Industrial and Commercial Training*.
- Jonsen, K., Aycan, Z., Berdrow, I., Boyacigiller, N.A., Yoko Brannen, M., Davison, S.C., Dietz, J., Gluesing, J., Kwantes, C.T., Lazarova, M., Madzar, S., Maloney, M.M., Maznevski, M., McDonough, E.F., Taylor, S., Thomas, D.C. ve Weber, T.J. (2010), "Scientific mindfulness: A foundation for future themes in international business", Timothy, D., Torben, P. and Laszlo, T. (Ed.) *The Past, Present and Future of International Business & Management (Advances in International Management, Vol. 23)*, Emerald Group Publishing Limited, Bingley, pp. 43-69.
- Jung, E. (2021). *Slow tourism: A Means-end approach to the motivations of slow travelers*. (Doktora Tezi) The University of Tennessee, Knoxville.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- 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. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kabat-Zinn, J. (2014). Meditation is everywhere. *Mindfulness*, 4(5), 462-463.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kabat-Zinn, J. ve Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kalafatoğlu, Y. ve Turgut, T. (1998). Bilinçli farkındalığın kendine aşırı güvenme üzerine etkisi. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 15(29), 175-191.
- Kang, C. ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
- Kara, E. (2020). Farkındalık ve kabullenme psikoterapilerinin temel stratejileri ve İslam. *Eskiyeni*, (40), 377-406.
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karacaoğlan, B. ve Hisli Şahin, N. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 8(4), 421-444.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. ve Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*.
- Karavardar, G . (2015). İş Yaşamında Farkındalık: İş-Aile Dengesi ve İş Performansı ile İlişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi* , 13 (1).
- Killingsworth, M. A. ve Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932-932.

- Kirwin, M., Harper, N. J., Young, T. ve Itzvan, I. (2019). Mindful adventures: a pilot study of the outward bound mindfulness program. *Journal of Outdoor and Environmental Education*, 22(1), 75-90.
- Koç Aslan, S., Karabacak, Ü., Hara, M., Çetin, D. ve Şahin, E. (2019). Öz farkındalık eğitiminin ve uygulamalarının hemşireler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*, 1 (1), 37-46.
- Köse, G. (2021). İyi hissetmek ve iyi yaşamak için: sürdürülebilirlik. *Sürdürülebilir Yaşam Rehberi*, 90.
- Kumar, S., Panda, T. K. ve Pandey, K. K. (2022). The effect of employee's mindfulness on voluntary pro-environment behaviour at the workplace: the mediating role of connectedness to nature. *Benchmarking: An International Journal*.
- Kutluk Bozkurt, A. (2021). Mindfulness effect on travel movement. *Contemporary Issues in Tourism and Hospitality*, 1.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Langer, E. J. (1993). A mindful education. *Educational Psychologist*, 28(1), 43-50.
- Langer, E. J., Blank, A. ve Chanowitz, B. (1978). The mindlessness of ostensibly thoughtful action: The role of "placebic" information in interpersonal interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(6), 635-642.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shaphiro, S. ve Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467.
- Lee, Y. ve Kim, I. (2017). Investigating key innovation capabilities fostering visitors' mindfulness and its consequences in the food exposition environment. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(6), 803-818.
- Lengyel, A. (2015). Mindfulness and sustainability: utilizing the tourism context. *Journal of Sustainable Development*, 8(9), 35.
- Lengyel, A. (2018). *Spatial aspects of sustainability mindfulness and tourism*. (Doktora Tezi). Szent István University.

- Lengyel, A. (2020). Authenticity, mindfulness and destination liminoidity: a multi-Level model. *Tourism Recreation Research*, 1-16.
- Lewis, B. (2016). Mindfulness, mysticism, and narrative medicine. *Journal of Medical Humanities*, 37(4), 401-417.
- Linehan, M. (2014). *DBT? Skills training manual*. Guilford Publications.
- Ling, T. P., Noor, S. M., Lim, K. Y. ve Mohamed, R. (2011). Tour guides as interpreters of cultural heritage in promoting mindful tourists for sustainable tourism in Malaysia. *In Proceedings of 2nd Regional Conference on Tourism Research* (p. 311).
- Loureiro, S. M. C. ve Fialho, A. F. (2017). The role of intrinsic in-flight cues in relationship quality and behavioural intentions: segmentation in less mindful and mindful passengers. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 34(7), 948-962.
- Loureiro, S. M. C., Stylos, N. ve Miranda, F. J. (2020). Exploring how mindfulness may enhance perceived value of travel experience. *The Service Industries Journal*, 40(11-12), 800-824.
- Luberto, C. M., Cotton, S., McLeish, A. C., Mingione, C. J. ve O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: The mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380.
- Lyddy, C. J. ve Good, D. J. (2017). Being while doing: an inductive model of mindfulness at work. *Frontiers in Psychology*, 7, 2060.
- Lynn, I., Chen, L., Scott, N. ve Benckendorff, P. (2017). Mindful tourist experiences: A Buddhist perspective. *Annals of Tourism Research*, 64, 1-12.
- Macaulay, R., Lee, K., Johnson, K. ve Williams, K. (2022). Mindful engagement, psychological restoration, and connection with nature in constrained nature experiences. *Landscape and Urban Planning*, 217, 104263.
- Manwa, H. ve Coetzee, D. B. E. (2015). The role of interpretation in mindfulness/mindlessness in cultural encounters: reflexive thoughts of a South African tour guide. *The Environment People Nexus in Sustainable Tourism: Finding the Balance*, 218.

- Marlatt, G. A. ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners. (pp. 67-84). *American Psychological Association*.
- Martz, J. S.(2020) *Transition through cultural creatives. How tourism can advocate for deep sustainability case study on the Obrobibini Peace Complex in Busua, Ghana*. (Yüksek Lisans Tezi). Kalaidos Fachhochschule Schweiz, Uluslararası Otelcilik İşletmeciliği ve Etkinlik Yönetimi Lisans Derecesi FH.
- McIntosh, A. J. (1999). Into the tourist's mind: Understanding the value of the heritage experience. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 8(1), 41-64.
- Mekawy, M., Elbaz, A. M., Shabana, M. M. ve Soliman, M. (2021). Breaking the psychological contract of travel agency employees during the COVID-19 pandemic: The moderating role of mindfulness. *Tourism and Hospitality Research*, 14673584211054602.
- Meppelink, R., de Bruin, E. I. ve Bögels, S. M. (2016). Meditation or Medication? Mindfulness training versus medication in the treatment of childhood ADHD: a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1-16.
- Merriam, S. B. (1998). *Qualitative research and case study applications in education*, Jossey-Bass Publications, San Francisco, USA, 275.
- Miles, M. B. ve Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage
- Moscardo, G. (1992). *A mindfulness/mindlessness model of the museum visitor experience* (Doctoral dissertation, James Cook University of North Queensland).
- Moscardo, G. (1996). Mindful visitors: Heritage and tourism. *Annals of tourism research*, 23(2), 376-397.
- Moscardo, G. (2016). Exploring mindfulness and stories in tourist experiences. *International Journal of Culture, Tourism and Hospitality Research*.
- Moscardo, G. M. ve Pearce, P. L. (1986b). Historic theme parks: An Australian experience in authenticity. *Annals of tourism research*, 13(3), 467-479.

- Moscardo, G. ve Pearce, P. L. (1986). Visitor centres and environmental interpretation: An exploration of the relationships among visitor enjoyment, understanding and mindfulness. *Journal of Environmental Psychology*, 6(2), 89-108.
- Neal, J. D., Sirgy, M. J. ve Uysal, M. (1999). The role of satisfaction with leisure travel/tourism services and experience in satisfaction with leisure life and overall life. *Journal of Business Research*, 44(3), 153-163.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology*, 69(1), 28-44.
- Nicolaides, A. (2020). Sustainable ethical tourism (SET) and rural community involvement. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure*, 9(1), 1-16.
- Noh, Y. ve Kim, D. Y. (2021). The impact of hotel csr activities for strategic philanthropy on hotel's brand image and booking behavior during the Covid-19 pandemic: the moderating effect of guests' mindfulness and perceived risk of Covid-19. *APTA 2021*, 101.
- Noor, S., Rasoolimanesh, S. M., Jaafar, M. ve Ganesan, V. (2015). What influences visitor mindfulness at world heritage sites?. *Tourism Culture & Communication*, 14(3), 139-150.
- Obiora, J. N. (2021). Organizational Mindfulness: Imperative for effectiveness in an era of change in the tourism industry. *European Journal of Hospitality and Tourism Research*, 9(4), 1-10.
- Oh, H., Fiore, A. M. ve Jeoung, M. (2007). Measuring experience economy concepts: Tourism applications. *Journal of travel research*, 46(2), 119-132.
- Olcay, A., Karacıl, G. Ve Sürme, M. (2019). Hatırlanır turizm deneyimini etkileyen faktörlerin belirlenmesine yönelik bir araştırma . *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(4), 2824-2838.
- Özdemir, B. (2020). *Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Programı'nın bilişsel ve duygusal süreçlere etkisi: Bilinçli farkındalık, duygulanım ve algılanan stres*

- değişimi*, (Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Programı, Ankara.
- Özkan, Ö., Karataş, H. ve Ergin, A. (2018). İlkokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12(26), 503-525.
- Özok, . İ. ve Tanhan, F. (2018). Kültüre duyarlı hazırlanan stres azaltma programında bilinçli farkındalık unsurları ve Türk kültüründeki karşılıkları mindfulness elements in culturally responsive stress reduction program and the provisions in Turkish Culture. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (JSHSR)*, 5(30), 4469-4480.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doctoral dissertation). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2012). Mindfulness and psychological needs: A cross-cultural comparison. *Ilkogretim Online*, 11(1).
- Pagnini, F. ve Philips, D. (2015). Being mindful about mindfulness. *The Lancet Psychiatry*, 2(4), 288.
- Pan, S. ve Ryan, C. (2009). Tourism sense-making: The role of the senses and travel journalism. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 26(7), 625-639.
- Park, M., Oh, H. ve Park, J. (2010). Measuring the experience economy of film festival participants. *International Journal of Tourism Sciences*, 10(2), 35-54.
- Parlar, H. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Pearce, P. L. ve Packer, J. (2013). Minds on the move: New links from psychology to tourism. *Annals of Tourism Research*, 40, 386-411.
- Phillips, D. ve Pagnini, F. (2014). A mindful approach to chronic illness. *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness*, 852-863.
- Pine, B. J. ve Gilmore, J. H. (1998). Welcome to the experience economy.

- Pine, B. J. ve Gilmore, J. H. (1999). The experience economy: work is theatre & every business a stage. *Harvard Business Press*.
- Pongsakornrungsilp, P. ve Pongsakornrungsilp, S. (2021). Mindful tourism: nothing left behind—creating a circular economy society for the tourism industry of Krabi, Thailand. *Journal of Tourism Futures*.
- Purser, R. ve Loy, D. (2013). Beyond mindfulness. *Huffington Post*.
- Robinson, M. ve Picard, D. (2016), Moments, Magic and memories: photographing tourist, tourist photographs and making worlds, İçinde: M. Robinson ve D. Picard (editörler), *The Framed World: Tourism, Tourists and Photography*, Routledge
- Rocha, R. G., Falcó, E. T. ve Leitão, J. (2022). Spirituality and Mindful Tourism: Experiencing Innovative Hispanic Cases. In *Tourism Entrepreneurship in Portugal and Spain* (pp. 45-64). Springer, Cham.
- Rosenkranz, M. A., Davidson, R. J., MacCoon, D. G., Sheridan, J. F., Kalin, N. H., & Lutz, A. (2013). A comparison of mindfulness-based stress reduction and an active control in modulation of neurogenic inflammation. *Brain, Behavior and Immunity*, 27, 174-184.
- Rubin, S. D., Lee, W., Paris, C. M. ve Teye, V. (2016). The influence of mindfulness on tourists' emotions, satisfaction and destination loyalty in Fiji. *Travel and Tourism Research Association: Advancing Tourism Research Globally*.
- Rume, T. ve Islam, S. D. U. (2020). Environmental effects of COVID-19 pandemic and potential strategies of sustainability. *Heliyon*, 6(9), e04965.
- Said, H., ve Tanova, C. (2021). Workplace bullying in the hospitality industry: A hindrance to the employee mindfulness state and a source of emotional exhaustion. *International Journal of Hospitality Management*, 96, 102961.
- Samaddar, K., Mondal, S., ve Sharma, S. (2021). Reinforcing responsible tourism through cultural involvement: An empirical evidence from India. *Journal of Quality Assurance in Hospitality & Tourism*, 1-23.

- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S. A. (2017). Shyness as mediating role between mindfulness and psychological vulnerability. *Hitit University Journal of Social Sciences Institute, Year, 10*, 655-670.
- Sayın, F. K., Kuşdemir, S., Büyüksütçü, G., Çetinkaya, Ş. M., Seyfi, S. ve Zeren, E. (2019). Tip 2 diyabetli obez bireylerin yeme farkındalığı düzeyleri ile metabolik parametreleri arasındaki ilişki. *Türkiye Diyabet ve Obezite Dergisi*, 3(2), 93-98.
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M. ve Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131-138.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. *In Clinical handbook of mindfulness (pp. 17-35)*. Springer, New York, NY.
- Sinclair, V. G. ve Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, 23(2), 119-129.
- Smith, M. (2003). Holistic holidays: Tourism and the reconciliation of body, mind and spirit. *Tourism Recreation Research*, 28(1), 103-108.
- Stankov, U. ve Filimonau, V. (2019). Co-creating “mindful” holiday resort experience for guests’ digital well-being. *In Information and Communication Technologies in Tourism 2019 (pp. 200-211)*. Springer, Cham.
- Stankov, U. ve Filimonau, V. (2021). Here and now—the role of mindfulness in post-pandemic tourism. *Tourism Geographies*, 1-16.
- Stankov, U., Filimonau, V. ve Vujičić, M. D. (2020). A mindful shift: an opportunity for mindfulness-driven tourism in a post-pandemic world. *Tourism Geographies*, 22(3), 703-712.

- Stankov, U., Filimonau, V., Gretzel, U. ve Vujićić, M. D. (2019). E-mindfulness—the growing importance of facilitating tourists’ connections to the present moment. *J Tour Futures*.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şimşek Yüksekbilgili, N . (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi* , 6 (8) , 63-72 .
- Tan, P. L., Md Noor, S., Rasoolimanesh, S. M. ve Mustafa, H. (2019). Communication and visitor factors contributing towards heritage visitors’ mindfulness. *Journal of Heritage Tourism*, 15(1), 27-43.
- Tang, Y. Y. ve Posner, M. I. (2013). Tools of the trade: theory and method in mindfulness neuroscience. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 118-120.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K. ve Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225.
- Taylor, L. L. (2014). *The influence of mindfulness during the travel anticipation phase on search and choice behaviors, search and choice outcomes, and trip evaluations* (Doktora Tezi) Clemson University.
- Taylor, L. L. ve Norman, W. C. (2019). The influence of mindfulness during the travel anticipation phase. *Tourism Recreation Research*, 44(1), 76-90.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M. ve Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- Thepa, P. C. A. (2022). Mindfulness: A Buddhism Dialogue of Sustainability Wellbeing. *Conference: 2022 International Webinar Conference on the World*

Chinese Religions: Inheritance of Religious Belief and Cultural Sustainability. Taiwan.

Thera, N. (1962). *The heart of Buddhist meditation*, Samuel Weiser, NY.

Thiermann, U. B. ve Sheate, W. R. (2021). The way forward in mindfulness and sustainability: a critical review and research agenda. *Journal of Cognitive Enhancement*, 5(1), 118-139.

Tingaz, E. O. (2020a). Spor bilimleri fakültesindeki sporcu öğrencilerde bilinçli farkındalığın (mindfulness) bazı değişkenler açısından incelenmesi . *Türk Spor Bilimleri Dergisi* , 3 (1), 21-28 .

Tingaz, E. O. (2020b). Sporcu Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1), 71-80.

Toker, A. (2021). Turist Bakışı. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 92-101.

Vaismoradi, M., Turunen, H., ve Bondas, T. (2013). Content analysis and thematic analysis: Implications for conducting a qualitative descriptive study. *Nursing & health sciences*, 15(3), 398-405.

Van Winkle, C. M. ve Backman, K. (2008). Examining visitor mindfulness at a cultural event. *Event Management*, 12(3-4), 163-169.

Veliath, P. S., Koppar, R., Wankhar, V. ve Mathur, R. C. (2021). Crafting conscious employee engagement through wellbeing: A key differentiator to long-term organizational success within the hospitality industry. *Atna Journal of Tourism Studies*, 16(2), 23-40.

Walker, K. ve Moscardo, G. (2014). Encouraging sustainability beyond the tourist experience: ecotourism, interpretation and values. *Journal of Sustainable Tourism*, 22(8), 1175-1196.

Walsh, Z. (2016). A meta-critique of mindfulness critiques: From McMindfulness to critical mindfulness. In *Handbook of mindfulness* (pp. 153-166). Springer, Cham.

- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C. ve Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability science*, 13(1), 143-162.
- Wang, X., Geng, L., Zhou, K., Ye, L., Ma, Y., ve Zhang, S. (2016). Mindful learning can promote connectedness to nature: Implicit and explicit evidence. *Consciousness and cognition*, 44, 1-7.
- Wang, X., Wen, X., Paşamehmetoğlu, A., ve Guchait, P. (2021). Hospitality employee's mindfulness and its impact on creativity and customer satisfaction: The moderating role of organizational error tolerance. *International Journal of Hospitality Management*, 94, 102846.
- Wang, Y. C., Chen, P. J., Shi, H. ve Shi, W. (2020). Travel for mindfulness through Zen retreat experience: A case study at Donghua Zen Temple. *Tourism Management*, 83, 104211.
- Wang, Y. C., Chi, C. G. Q. ve Erkişiç, E. (2021). The impact of religiosity on political skill: evidence from Muslim hotel employees in Turkey. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*.
- Watkins, E. R. (2015). Mindfulness in the context of processing mode theory. *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice*, The Guilford Press, New York-London.
- Widha, L., Rahmat, H. K. ve Basri, A. S. H. (2021). A Review of Mindfulness Therapy to Improve Psychological Well-being During the Covid-19 Pandemic. *In Proceeding International Conference on Science and Engineering* (Vol. 4, pp. 383-386).
- Williams, A. (2006). Tourism and hospitality marketing: fantasy, feeling and fun. *International Journal of Contemporary Hospitality Management*.
- Woods, B. ve Moscardo, G. (2003). Enhancing wildlife education through mindfulness. *Australian Journal of Environmental Education*, 97-108.
- Yeun, Y. R. ve Kim, S. D. (2022). Psychological effects of online-based mindfulness programs during the Covid-19 pandemic: a systematic review of randomized

controlled trials. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1624.

Yıkılmaz, M. ve Gdl, M. D. (2015). Üniversite ğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315..

Yıldırım, A. (1999). Nitel araştırma yöntemlerinin temel özellikleri ve eğitim araştırmalarındaki yeri ve önemi. *Eğitim ve Bilim*, 23(112).

Yıldırım, A. ve şimşek, H. (2011). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (8. Basım). Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Yıldız, B. ve Develi, A. (2018). Algılanan örgütsel adalet, iş tatmini, örgütsel bağlılık ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi: Bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü. *PressAcademia Procedia*, 7(1), 263-267.

Yılmaz, M. (2020). Seyahat odaklı sosyal medya kanaat önderlerinin deneyimleri hakkındaki görüşlerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Eskişehir.

Yiğit, M. K. (2020). Bilinçli farkındalığın dürtüsellik ve dürtüsel satın alma davranışı açısından incelenmesi. *PressAcademia Procedia*, 11(1), 1-6.

Yin, R. K. (2003). *Case study research: Design and methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

Ying, T., Tan, X., Ye, S., Ka, X. ve Zhou, Y. (2020). Examining tourist mindfulness in museums: the roles of familiarity and motivation. *Asia Pacific Journal of Tourism Research*, 25(9), 981-996.

Yüksel, M. A. (2019). Akıllı telefon bağımlılığını azaltmaya yönelik bilinçli-farkındalık temelli tasarım. *Tasarım Enformatiği*, 1(2), 67-77.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

Zümbül, S. (2021). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.

EKLER

EK-1. Uzman Görüş Formu

Uzman Görüş Formu					
<p>Sayın;</p> <p>“Bilinçli Farkındalıklı Turistlerin Gözünden Turizm Deneyimi” adlı yüksek lisans tezi araştırmamızın kapsam geçerliliği için uzman görüşünüze başvurmaktayız. Çalışmamızın temel amacı, bilinçli farkındalığın boş zaman, seyahat ve turizmde nasıl anlamlandırıldığını ortaya koymaktır. Bu kapsamda, öncelikle formda yer alan araştırma sorularını, yer almasını uygun görüyorsanız “gerekli”; uygun görüyor ancak düzeltilmesi gerektiğini düşünüyorsanız “gerekli ancak yetersiz”; gereksiz olduğunu düşünüyorsanız “gereksiz” ifadelerini kullanarak değerlendirmeniz beklenmektedir.</p> <p>Katkılarınız için şimdiden teşekkür ederiz.</p> <p>Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Songül Çilem KAYA</p> <p>Danışman Doç. Dr. Hakan SEZEREL</p>					
Yukarıdaki araştırma amacına bağlı olarak oluşturulan aşağıdaki ifadelere katılım derecenizi lütfen belirtiniz.		Gerekli	Gerekli Ancak Yetersiz	Gereksiz	Varsa, lütfen düzeltme önerinizi yazınız.
İfadeler					
Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?					
Bilinçli farkındalık kavramıyla nasıl tanıştınız? • Kimden duydunuz? Sizin için önemi neydi, ilginizin nedeni neydi?					
Bilinçli farkındalık eğitimi almanız neleri değiştirdi? Faydasını gördünüz mü, örnek verebilir misiniz? • Mesleki yaşamınızda, özel yaşamınızda, eğitim hayatınızda? Bilinçli farkındalık gündelik yaşamınızda nasıl etkiliyor?					

Bilinçli farkındalık pratiklerini düzenli olarak uyguluyor musunuz? Sizin özel olarak bilinçli farkındalık uyguladığınız durumlar, olaylar, etkinlikler nelerdir? • Boş zamanlarınızda neler yaparsınız?				
Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce sık sık seyahat eder miydiniz? Aldıktan sonra da ediyor musunuz?				
Sizce seyahat, boş zaman ve turizm etkinliklerinde bilinçli farkındalığın yeri nedir?				
Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahat kararlarınızı neye göre/nasıl verirdiniz? Karar süreci tecrübelerinizden kısaca bahseder misiniz?				
Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahat ettiğiniz yerdeki yerel halk ve işletmeler ile etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi?				
Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahat ettiğiniz yerdeki çevre ile (doğa, rekreasyon alanları vb.) etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi?				
Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahatiniz esnasında kendinizle etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi? (Anda kalabilme, bedendeki hissiyatların takibi, çevresel uyarıcılara karşı dikkatin uyanık kalması vb.)				
Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce gerçekleştirdiğiniz seyahatlerinizi düşündüğünüzde yaşadığınız tecrübeleri nasıl tarif edersiniz? (... yaşadığımız tecrübeyi bir bütün olarak değerlendirdiğinizde nasıl tarif edersiniz?)				

<p>Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra seyahat kararlarınızı aldığınız aşama değişti mi? Artık bir yere seyahat edeceğiniz takdirde özellikle dikkat ettiğiniz etmenler var mı? Bunların ne olduğunu ve bilinçli farkındalığınızla ilişkisini tarif eder misiniz?</p>				
<p>Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra seyahat ettiğiniz yerdeki yerel halk ve işletmeler ile etkileşiminiz değişti mi? Cevabınız evetse ne doğrultuda bir değişiklik gerçekleştiğini tarif eder misiniz?</p>				
<p>Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra seyahat ettiğiniz yerdeki çevre ile (doğa, rekreasyon alanları vb.) etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi?</p>				
<p>Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra gerçekleştirdiğiniz seyahatlerinizi düşündüğünüzde yaşadığınız tecrübeleri nasıl tarif edersiniz? (... yaşadığınız tecrübeyi bir bütün olarak değerlendirdiğinizde nasıl tarif edersiniz?)</p>				
<p>Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonraki seyahatlerinizin ardından sizde oluşan hisleri düşündüğünüzde; bilinçli farkındalık eğitimi almadan önceki halinizle kıyaslamanız halinde nasıl farklar görüyorsunuz?</p>				

EK-2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Soruları

1. Kendinizi kısaca tanıtır mısınız?

2. Bilinçli farkındalık kavramıyla nasıl tanıştınız? Kimden duydunuz? Sizin için önemi neydi, ilginizin kalıcı olmasının nedeni neydi?

3. Bilinçli farkındalık eğitimi almanız neleri değiştirdi? Faydasını gördünüz mü, örnek verebilir misiniz?

• Mesleki yaşamınızda, özel yaşamınızda, eğitim hayatınızda? Bilinçli farkındalık gündelik yaşamınızda nasıl etkiliyor?

4. Bilinçli farkındalık pratiklerini düzenli olarak uyguluyor musunuz? Sizin özel olarak bilinçli farkındalık uyguladığınız durumlar, olaylar, etkinlikler nelerdir?

5. Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce sık sık seyahat eder miydiniz? Aldıktan sonra da ediyor musunuz? Seyahat sıklığınızda bir değişim gerçekleşti mi?

6. Sizce seyahat, boş zaman ve turizm etkinliklerinde bilinçli farkındalığın yeri nedir?

7. Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahat kararlarınızı neye göre/nasıl verirdiniz? Karar süreci tecrübelerinizden kısaca bahsedebilir misiniz?

8. Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahat ettiğiniz yerdeki yerel halk ve işletmeler ile etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi?

9. Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahat ettiğiniz yerdeki çevre ile (doğa, rekreasyon alanları vb.) etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi?

10. Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce seyahatiniz esnasında kendinizle etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi? (Anda kalabilme, bedendeki hissiyatların takibi, çevresel uyarıcılara karşı dikkatin uyanık kalması vb.)

11. Bilinçli farkındalık eğitimi almadan önce gerçekleştirdiğiniz seyahatlerinizi düşündüğünüzde yaşadığınız tecrübeleri nasıl tarif edersiniz? (... yaşadığınız tecrübeyi bir bütün olarak değerlendirdiğinizde nasıl tarif edersiniz?)

12. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra seyahat kararlarınızı aldığınız aşama değişti mi? Artık bir yere seyahat edeceğiniz takdirde özellikle dikkat ettiğiniz etmenler var mı? Bunların ne olduğunu ve bilinçli farkındalığınızla ilişkisini tarif eder misiniz?

13. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra seyahat ettiğiniz yerdeki yerel halk ve işletmeler ile etkileşiminiz değişti mi? Cevabınız evetse ne doğrultuda bir değişiklik gerçekleştiğini tarif eder misiniz?

14. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra seyahat ettiğiniz yerdeki çevre ile (doğa, rekreasyon alanları vb.) etkileşiminiz nasıl gerçekleşirdi?

15. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonra gerçekleştirdiğiniz seyahatlerinizi düşündüğünüzde yaşadığınız tecrübeleri nasıl tarif edersiniz? (... yaşadığınız tecrübeyi bir bütün olarak değerlendirdiğinizde nasıl tarif edersiniz?)

16. Bilinçli farkındalık eğitimi aldıktan sonraki seyahatlerinizin ardından sizde oluşan hisleri düşündüğünüzde; bilinçli farkındalık eğitimi almadan önceki halinizle kıyaslamanız halinde nasıl farklar görüyorsunuz

EK-3. İlgili Çalışmalar

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları

Araştırmacı/lar	Araştırma Yöntemi ve analiz	Örneklem Sayısı ve Özellikleri	Araştırma amacı	Araştırma Sonucu
Moscardo ve Pearce (1986)	Nitel/İçerik analizi	İngiltere’de bulunan 17 ziyaret merkezi üzerine ele alınmış raporların incelenmesi	Ziyaretçilerin keyif alma, destinasyondan elde ettikleri bilgileri hatırlama düzeyleri, çevresel etkileşimleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili anahtar değişkenlerin ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Ziyaretçilerin keyif alma ve hatırlamaları ile arasındaki ilişki düzeyinin minimum, bilinçli farkındalık ve keyif alma düzeyi arasındaki ilişkinin orta derecede pozitif olduğu tespit edilmiştir.
Moscardo (1992)	Nitel/anket/ Frekans analizi	348 müze ziyaretçisi	Ziyaretçilerin bilinçli farkındalık düzeylerine göre bilgi işleme süreçlerinin nasıl şekillendiğini tanımlamak ve bu doğrultuda turist davranışlarını anlamlandırmak amaçlanmıştır.	İki müze karşılaştırmasında, ziyaret motivasyonunun bilinçli farkındalık için önemli bir değişken olduğu; müze tasarımı ve eserlerin sergileniş şeklinin bilinçli farkındalık düzeyini tetikleyebildiği sonucu elde edilmiştir.
Moscardo (1996)	Nitel/Döküm an analizi	Kültürel miras konulu dokuz çalışma	Kültürel miras alanlarındaki sunumun bilinçli farkındalığı desteklemesi halinde turist deneyiminin ne doğrultuda şekilleneceğini teşhit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalıklı sunum modeli ile birlikte kültürel miras ziyaretçilerinin dikkatinin canlı tutularak deneyimin daha hatırlanabilir, tatmin edici ve sürdürülebilir olacağı sonucuna varılmıştır.
Frauman ve Norman (2004)	Nitel/anket/ faktör analizi ve ANOVA	378 kıyı parklarında doğal, kültürel ve tarihsel miras temelli motivasyonlarla seyahat eden ziyaretçiler	Moscardo’nun geliştirmiş olduğu ölçeğin uygulanması ile birlikte doğal, kültürel ve tarihsel miras temelli motivasyonlarla seyahat eden ziyaretçilerin gruplandırılarak bilinçli farkındalık olgusunun bu bağlamda kavramsal çerçevesini oluşturmak	Ziyaretçileri üç grupta kategorize ederek (Çok bilinçli farkındalıklı, bilinçli farkındalıklı, bilinçli farkındalıklı değil) bu ziyaretçilerin ziyaret motivasyonlarının bilinçli farkındalık düzeylerine etki ettiği ortaya konmuştur.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Van Winkle ve Backman (2008)	Nitel/anket/faktör analizi ve regresyon analizi	307 kültürel festival ziyaretçiler	Bilinçli farkındalığın ziyaretçi tatmini ve duyguları üzerindeki etkilerini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığın ziyaretçilerin tatmin ve deneyime yönelik hisleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Destinasyon tasarımının ise bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkili olduğu sonucuna varılmıştır.
Janes (2010)	Nitel/kavramsal çalışma/döküman analizi	---	Sürdürülebilirlik çerçevesinde ziyaretçilerin bilinçli farkındalıklı olmaya teşvik edilmesi amacıyla önerilerde bulunmak amaçlanmıştır.	Müzelerin bilinçli farkındalığı teşvik edici unsurlar ile yeniden düzenlenebileceği, böylece çevre duyarlılığına dikkat çekilebileceği sonucuna varılmıştır.
Dutt (2011)	Nitel/görüşme/gömülü teori	Dubai'de bulunan 35 turizmci iş insanı	İşletmelerin bireylerin bilinçli farkındalığını artıracak eylemlerde bulunması sonucunda müşterilerin ürün/hizmet ve deneyimlere bakış açıları üzerine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığın işletmelere rekabet edebilme avantajı, müşterileri tarafından hatırlanabilir olmaları sonucunda marka sadakati oluşturulabilme imkanı sunduğu sonucuna varılmıştır.
Ling, Noor, Lim ve Mohamed (2011)	Nitel/görüşme/tematik analiz	12 tur rehberi	Tur rehberlerinin kültürel miras ziyaretçilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve sürdürülebilirliği sağlama üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Tur rehberlerinin sahip olduğu bilgi birikim düzeyi artıka sunum yaptıkları ziyaretçilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde artış sağladıkları tespit edilmiştir. Bunun sonucunda sürdürülebilir anlayışın geliştiği gözlemlenmiştir.
Ganesan, Mohamed, Lim ve Shuhaida (2013)	Nitel/durum çalışması	---	Turizm destinasyonlarının pazarlamasında bilinçli farkındalığın rolünü tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalıklı turistlerin taleplerine uygun bir destinasyon geliştirilmesinin tercih edilirliliği artıracağı sonucu ortaya konmuştur. Bu durumun sürdürülebilirliği sağlayacağı ifade edilmiştir.

Tablo.2.1. *Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)*

Ghaderi ve Som (2013)	Nitel/kavramsal çalışma/tematik analiz	---	Turizm hareketlerine ket vurabilen krizlere karşı işletmelerin bilinçli farkındalıklı öğrenme ile kriz yönetimi kavramının ortaya koymak amaçlanmıştır.	Turizm organizasyonlarının turizm krizlerine karşı tutumları arasında bilinçli farkındalıklı öğrenmenin yerinin yetersiz olduğu tespit edilmiştir.
Pearce ve Packer (2013)	Nitel/kavramsal çalışma/tematik analiz	---	Psikolojik süreçlerin turizm deneyimindeki rolünü ortaya koymak amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyinin, seyahat motivasyonu, destinasyon seçimi, tutum ve memnuniyet üzerinde etkisi olduğu ortaya konmuştur.
Hanani, Mohamed, Noor ve Lim (2013)	Nitel/anket/regresyon analizi	Kültürel miras turizmine katılan 200 turistler	Tur rehberlerinin kültürel miras ziyaretçilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve sürdürülebilirliği sağlama üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Tur rehberlerinin sahip olduğu bilgi birikim düzeyi arttıkça sunum yaptıkları ziyaretçilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde artış sağladıkları tespit edilmiştir. Bu durumun sürdürülebilirliği tetiklediği tespit edilmiştir.
Chen, Benkendorff ve Scott (2014)	Genişletilmiş Özet	Avustralya'ya yolculuk eden Çinli sırt çantalı gezginler	Destinasyonda bilinçli farkındalıklı deneyimleri kolaylaştıran turizm bileşenlerini ortaya koymak amaçlanmıştır.	Estetik algıların, sakinliği ve bilinçli farkındalığı tetiklediği sonucuna ulaşılmıştır.
Choe, Lee ve Kim (2014)	Nitel/anket/frekans analizi/keşfedici faktör analizi/küme analizi	1202 sergi katılımcısı	-Algılanan hizmet kalitesi ve bilinçli farkındalığın faktör yapıları nelerdir? -Bilinçli farkındalık düzeyine göre kaç grup belirlenir? -Tanımlanan bu bilinçli farkındalıklı gruplar, demografik ve sergiyle ilgili özellikler bağlamında deneyim esnası ve deneyim sonrası değerlendirme açısından nasıl açıklanabilir? Şeklinde sıralanan üç soruya yanıt bulmak amaçlanmıştır.	Bu çalışma ile birlikte bilinçli farkındalığın tek boyutlu bir yapı olduğu ve sergi endüstrisi bağlamında geçerli olduğunu kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalığın sergi endüstrisinde bir düşünce ve yeni bilgileri algılama süreci olarak işlediği görülmüştür. Aynı zamanda bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe deneyim esnası ve sonrası algıdaki doyumun yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Gill ve Williams (2014)	Nitel/döküman analizi ve görüşme	İngiltere, Kolombiya'daki Whistler Dağı'nda bulunan 160 uzman ve topluluk üyesi	Bilinçli farkındalıkla politika yürütmenin bir destinasyon üzerindeki sürdürülebilirlik ve turistik ürün geliştirmeye etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalıkli sistemlerin yönetimde kullanılması sonucunda sürdürülebilir kalkınmanın sağlanacağı sonucuna varılmıştır.
Taylor (2014)	Nitel/anket/ ön test-son test/ MANOVA/ tanımlayıcı ve keşfedici faktör analizi	Durango bölgesini ziyaret eden 401 turist	Bilinçli farkındalığın seyahat beklentisini oluşturan karar verme sürecine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Seyahatten beklentisini oluşturan kaynak çeşitliliği arayışı, keyif seviyesi, güven seviyesi, memnuniyet, davranışsal sadakat ve tutumsal sadakat gibi faktörlere yönelik algının bilinçli farkındalık düzeyinden etkilendiği tespit edilmiştir.
Lengyel (2015)	Nitel/İçerik analizi	---	Bilinçli farkındalık düzeyi ile çevresel duyarlılık arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyi artıkça, turistlerin daha duyarlı davrandıkları tespit edilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalık kapsamında sağlık turizmi ve eko turizm gibi alanlarda gözle görülür bir talep oluşmaya başladığı sonucuna ulaşılmıştır.
Noor, Rasoolimanesh, Jaafar ve Ganesan (2015)	Nitel/anket/ korelasyon analizi	Malezya'da bulunan Malacca Dünya Miras Alanı'ndan seçilen 200 kültürel miras ziyaretçisi	Bilinçli farkındalık düzeyi ve bu düzeyi etkileyen faktörleri tespit etmek amaçlanmıştır.	Destinasyondaki ürün ve hizmet çeşitliliği, kişisel bağlantı, bölgede bulunan iletişim medyası gibi faktörlerin bilinçli farkındalık düzeyini etkilediği ortaya konmuştur. Bunun yanında demografik değişkenlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile bir ilgisi olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Manwa ve Coetzee (2015)	Düşünümsel nitel araştırma	---	Kültürel karşılaşmalarda tur rehberlerinin rolünü belirlemek amaçlanmıştır.	Araştırmacının üç yıl boyunca resmi bir tur rehberi olarak gerçekleştirdiği turlardan elde ettiği verilerin analizi sonucunda tur katılımcılarının bilinçli farkındalık seviyesinin tur rehberinin tutum ve davranışları ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir.
Balandran ve Roehl (2016)	Nicel/anket	Delaware bölgesini ziyaret eden 224 festival katılımcısı	Bilinçli farkındalık düzeyinin öğrenme motivasyonu ile katılımcı deneyimi üzerindeki etkisini ölçmek amaçlanmıştır.	Çalışma sonucunda festival ziyaretçilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ile öğrenme motivasyonu arasında bir bağ olmadığı tespit edilmiştir. Festival ortamından kaynaklandığı vurgulanan bu sonuç ışığında bilinçli farkındalık öğrenme modelinin ve bilinçli farkındalık düzeyinin bulunulan ortama göre değişkenlik gösterdiği tespit edilmiştir.
Dutt ve Ninov (2016)	Nicel/anket/korelasyon analizi	Dubai'yi ziyaret etmiş 205 turist	Bilinçli farkındalığın turistlerin deneyimini nasıl etkilediğini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığın kendiliğinden ortaya çıkan kontrol edilemez bir durum olduğu ve turistlerin neyi nasıl hatırlayacağını etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
Dutt ve Ninov (2016)	Nitel/görüşme/içerik analizi	Dubai'de hizmet veren turizm işletmelerinden 7 yönetici	Bilinçli farkındalığın turizm hizmet verenleri tarafından nasıl algılandığını tespit etmek amaçlanmıştır.	Yapılan görüşmeler neticesinde bilinçli farkındalık aracılığı ile turistlerin daha verimli ve hatırlanır bir deneyim elde etmelerinin sağlanabileceği tespit edilmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Moscardo (2016)	Nitel/fenomenoloji/içerik analizi	Kruger Ulusal Parkı ve Soweto'daki turistlere yönelik katılımcı gözlem, alanyazın taraması ve turist blogları	Turist deneyimlerini bilişsel ve sosyal psikoloji terminolojisi ile açıklayarak kavramsal bir çerçeve geliştirmek ve bu kapsamda bilinçli farkındalık ile hikaye anlatıcılığının etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır.	Hikaye anlatıcılığının, ziyaretçileri bilinçli farkındalıklı davranmaya teşvik etmede ve daha olumlu turist deneyimlerini desteklemede önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir,
Rubin, Lee, Paris ve Tee (2016)	Nitel/anket/Korelasyon analizi ve doğrulayıcı faktör analizi	Fiji bölgesinde seyahat eden 234 turist	Bilinçli farkındalık ve ilişkili duyguları; turistlerin duygularının turizm deneyi üzerine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Yenilik arayışı motivasyonunun; bilinçli farkındalığı tetiklediği, bu durumun ise duygular yoluyla seyahatten elde edilen tatminin ve turistin sadakatini düzeyini belirlediği ortaya konmuştur.
Hesemans (2017)	Nitel/alanyazın taraması/döküman analizi	---	Bilinçli farkındalık düzeyinin müze ziyaretçilerinin deneyimine olan etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan turistlerin algılarının daha açık olduğu ve ön yargısız bir gözlem ile deneyimin içerisinde buldukları ifade edilmiştir.
Lee ve Kim (2017)	Nitel/anket/yapısal eşitlik modellemesi	371 gıda sergisi ziyaretçisi	Gıda sergisi ziyaretçilerinin bilinçli farkındalık düzeyine etki eden unsurları tespit etmek amaçlanmıştır.	Gıda fuarındaki yenilikçi anlayışın; ürün, çevre ve promosyonların ziyaretçilerin bilinçli farkındalık düzeylerini yükselttiği tespit edilmiştir.
Loureiro ve Fialho (2017)	Nitel/anket	Düşük maliyetli ve eski havayolları taşıyıcılarını kullanan 304 yolcu	Yolcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ile uçuş sırasındaki içsel yansımaları, memnuniyetleri, duygusal bağlılık, güven ve davranışsal niyetleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır.	Duygusal bağlılık ve güvenin, esas olarak uçuş sırasındaki ortam ve alan tarafından tetiklendiği; bilinçli farkındalık düzeyine göre deneyim algısının farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Chen, Scott ve Benkendorff (2017)	Nitel/görüşme/ tematik analiz	77 turist	Bilinçli farkındalık olgusunun turizm deneyimi bağlamında kavramsal çerçevesini oluşturmak amaçlanmıştır.	Meditatif bilinçli farkındalığın turist deneyimi bağlamındaki öncülleri, bölümleri ve sonuçları tespit edilmiştir.
Chan (2018)	Nitel/anket/ ANOVA	Uluru bölgesinde tırmanışa gelmiş 413 turist	Bilinçli farkındalık kavramı ile turist davranışları (sürdürülebilirlik, sosyal iyi oluş vb.) arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyi artıka turistlerin yaptıkları tercihlerin daha bilinçli olduğu ve eylemlerinin sonuçlarının farkında oldukları; sürdürülebilir çevre bilincinin arttığı ve sosyal iyi oluşun tetiklendiği tespit edilmiştir.
de Guzman, Magnayon, Manuel, Moratillo ve Lim (2019)	Nitel/fenomenoloji/ Görüşme/içerik analizi	13 tur rehberi	Tur rehberi ile gerçekleştirilen seyahatlerde yaşlı turistlerin bilinçli farkındalık düzeylerini, etkinliklere katılım şekilleri ve beklentilerini tespit etmek amaçlanmıştır.	Çalışma sonucunda “Aging Foreign Tourists’ Dartboard of Mindfulness” modeli geliştirilmiştir. Bu model ile yabancı yaşlı turistlerin bilinçli farkındalıklarının dörde ayrıldığı; zaman yönelimi, esneklik yönelimi, takdir yönelimi ve ifade yönelimi olarak sınıflandırıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca turistlerin bilinçli farkındalık düzeyini gözeterek turist taleplerine uygun ürün geliştirmenin mümkün hale geleceği belirtilmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Lengyel (2018)	Karma yöntem/anket ve görüşme/korelasyon, regresyon, trend çizgisi tahmini, bağımsız örnekler t-testi, Mann-Whitney U testi, Cohens-d, Hedges-g és Cliffd etki büyüklüğü göstergeleri, tek yönlü ANOVA, Kruskal-Wallis testi, açıklayıcı faktör analizi (EFA) üzerinde hem Pearson hem de polikorik matrisler, doğrulayıcı faktör analizi (CFA), Paralel analiz (PA), Optimal koordinatlar (OC), Hızlanma faktörü, Minimum ortalama kısmi (MAP).	Beş uzman ile yarı yapılandırılmış görüşme, alanyazında bulunan 174 çalışmanın taraması	Bilinçli farkındalık aracılığı ile turizm endüstrisinden sürdürülebilir çevre bilincinin yerini saptamak amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık aracılığı ile hizmet verenlerin ve uygulayıcıların dünya görüşünün değişebileceği ortaya konmuştur. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin daha sürdürülebilir bir tutum sergileyecekleri ifade edilmiştir. Böylelikle hem turizm endüstrisinin daha sürdürülebilir bir hal alması hem de bilinçli farkındalığın sürdürülebilir bir yaşam biçimi olmasının önünün açılacağı ifade edilmiştir.
Stankov, Filimonau, Gretzel ve Vujičić (2019)	Alanyazın taraması	---	Bir yükselen trend olarak e-bilinçli farkındalık uygulamalarının turizm endüstrisindeki etkilerini ve yerini belirlemek amaçlanmıştır.	Turizm ve turist deneyimi bağlamında e-bilinçli farkındalığın yeni bir bakış açısı oluşturabileceği; turistik ürün ve hizmet geliştiricilerine yeni fırsatlar sağlayabileceği sonucu ortaya konmuştur.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Stankov ve Filimonau (2019)	Nitel/Alanyazın taraması	---	Sosyal yaşamda yükselen bir trend olan dijital iyi oluşu geleneksel konaklama sektörüne uygulanmasının yollarını ve bu uygulamanın muhtemel çıktılarını ortaya koymak amaçlanmıştır.	Tatil beldelerinde bilinçli farkındalık bir hizmet anlayışı uygulanmasının turistlerin dijital refahını artıracağına dair bulgular sunulmuştur.
Tan, Noor, Rasoolimanesh ve Mustafa (2020)	Nitel/anket/kısmi en küçük kareler yapısal eşitlik modellemesi	George Town ve Penang'daki kültürel miras alanlarını ziyaret eden 390 turist	Sözlü iletişim ve ziyaretçi faktörlerinin bilinçli farkındalık düzeyine etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır.	Sözlü anlatım/iletişim ve ziyaretçinin motivasyonu, ilgisi gibi faktörler bir araya geldiğinde bilinçli farkındalık düzeyini yükseltebildiği tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça hatıra, öğrenme ve tatmin düzeylerinin de doğru orantılı olarak arttığı sonucu ortaya konmuştur.
Taylor ve Norman (2019)	Nitel/anket/açımlayıcı faktör analizi, onaylayıcı faktör analizi, yapısal eşitlik modellemesi	401 turist	Seyahat planlama aşamasında oluşan beklentinin bilinçli farkındalık düzeyi ile arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyinin turistlerin destinasyon tercihi konusunda hissettikleri güven, memnuniyet ve destinasyona bağlılıklarını etkilediği ortaya çıkmıştır.
Choe ve O'Regan (2020)	Nitel/görüşme/İçerik analizi	Chang Mai'ye seyahat eden 10 batılı turist ve bölgedeki iki monk	Manevi arayış motivasyonu ile seyahat eden turistlerin profilleri ve bu destinasyon hakkındaki kanılarını tespit etmek amaçlanmıştır.	Çalışma sonucunda bilinçli farkındalık uygulamalarına olan ilgi ve bundan doğan motivasyonlarının bu uygulamanın ait olduğu gelenek ve coğrafyayı tanıma amaçlı seyahat edildiği ve bu turistlerin bilinçli farkındalık vb. doğu geleneği uygulamalarını hayatlarına entegre etmeyi amaçladıkları tespit edilmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Johnson ve Park (2020)	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	Bilinçli farkındalık düzeyinin turizm çalışanlarının duygusal tükenmişliği üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık uygulamaları ile birlikte önbüro çalışanlarının duygusal tükenmişliği ve iş yerine olan sadakat düzeylerinin artırılabilceği tespit edilmiştir.
Loureiro, Stylos ve Miranda (2020)	Nitel/anket/regresyon analizi	Lizbon Uluslararası Havaalanı ve İspanya arası seyahat eden 370 turist	Bilinçli farkındalığın turistlerde seyahat deneyiminin algılanan değeri üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça seyahat deneyiminin algılanan değerinin arttığı gözlemlenmiştir. Destinasyon pazarlaması aracı olarak bilinçli farkındalığın kullanılabilceği önerisinde bulunulmuştur.
Stankov, Filimonau ve Vujčić (2020)	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	Covid-19 salgını ile birlikte bilinçli farkındalık aracılığı sektöründe ve turistler üzerinde ne gibi bir değişim ve dönüşüm olabileceğini ön görmek amaçlanmıştır.	Covid-19 salgını ile birlikte bilinçli farkındalığın sektöründe ve turistler üzerinde yaratacağı etki ile birlikte yeni bir döneme girileceği ifade edilmiştir. savunulmaktadır.
Wang, Chen, Shi ve Shi (2020)	Nitel/durum çalışması/tematik analiz	Çin'deki Donghua Zen Tapınağı'nı ziyaret eden 520 turist	Budizm temelli turizme özgü Zen inziva deneyimi bilgisine katkıda bulunmak amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalıklı bir şekilde seyahat eden turistlerin motivasyonlarının manevi arayışlar olduğu tespit edilmiştir.
Adabalı (2020)	Nitel/anket/yapısal eşitlik modeli	1264 İç Anadolu Bölgesi kültürel miras ziyaretçisi	Bilinçli farkındalık düzeyinin destinasyon deneyimi ve fayda üzerine olan etkisini belirlemek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe seyahatten alınan haz, tekrar ziyaret etme eğilimi ve deneyimin hatırlanma oranının arttığı tespit edilmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Martz (2020)	Nitel/örnek olay/tematik analiz	Gana’da bir sahil kasabasında 90 turist ve 87 yerel topluluk	Sürdürülebilirlik bilgisi ve eylem arasındaki boşluğu kapatmak adına “derin sürdürülebilirlik” paradigması bağlamında zihinsel süreçlerin incelenmesi amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığın derin sürdürülebilirliğin sağlanması sürecindeki önemli koşullardan biri olduğu tespit edilmiştir.
Govia, Robinson, Amour, Palmer ve Stubbs (2020)	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	Düşük ve orta gelirli ülkelerde, turizm sektöründe çalışan 18-24 yaş arası genç çalışanların zihinsel sağlıkları ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi açıklamak amaçlanmıştır.	Düşük ve orta gelirli ülkelerdeki genç turizm çalışanlarının depresyon ve anksiyete rahatsızlıklarına yönelik kolaylaştırıcı olarak bilinçli farkındalık temelli uygulamaların faydası ortaya konmuştur.
Ying, Tan, Ye, Ka ve Zhou (2020)	Nitel/anket	Zhejiang Müzesi’ni ziyaret eden 363 turist	Katılımcıların aşinalık ve içsel motivasyon faktörlerinin bilinçli farkındalık düzeyine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Katılımcıların eserlere bilişsel ve psikolojik aşinalığının bilinçli farkındalık düzeyini artırdığı tespit edilmiştir.
Canbek, Güngören ve Kanbur (2021)	Nitel/anket/ Varyans analizi ve T testi	259 havaalanı çalışanı	Havacılık çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik özellikleri ile arasındaki ilişkiyi tespit etmek amaçlanmıştır.	Havacılık çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş ve toplam kıdeme göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, idari görev, çalışma şekli ve firmadaki kıdem göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalık düzeylerinde herhangi bir farklılık tespit edilememiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Lengyel (2020)	Karma yöntem/eleştirel alanyazın taraması, sentezleme ve keşifsel kavramsal model	---	Turizmin sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla liminoid deneyimlerin ve bilinçli farkındalık yaklaşımın nasıl kullanılabileceği ve birbirleriyle etkileşimlerini ortaya koymak amaçlanmıştır.	Mevcut kapitalist sistemde turizmin sürdürülemez olduğu tespit edilmiştir. Çözüm önerisi olarak destinasyonların doğal liminoid potansiyellerine uygun olarak revize edilmesi ve turistlerin zihniyet olarak değişmesinin önünün açılması gerekliliği vurgulanmıştır.
Samaddar, Mondal ve Sharma (2021).	Karma yöntem/ alanyazın taraması/görüşme/ anket/gömülü teori/yapısal eşitlik modeli	64 tur operatörü, 265 turist	Turistlerin kültürel katılımının sorumlu davranışı nasıl etkilediğini ortaya koymak amaçlanmıştır.	Kültürel katılımın; kültürel motivasyonu, sosyal etki ve pazarlama uyarıcıları şeklinde üç ana unsura sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu üç ana unsur aracılığıyla kültürel katılımın sorumlu davranışı bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünün etkisi ile tetiklediği sonucuna varılmıştır.
Pongsakornrungsilp ve Pongsakornrungsilp (2021)	Nitel/boylamsal araştırma/tematik analiz	---	Tayland Krabi'de turizm endüstrisinin sürdürülebilirliğini sağlamak amacıyla bilinçli farkındalık tüketim ve hizmet baskın mantık kavramı bağlamında döngüsel ekonomi modelini incelemek amaçlanmıştır.	Yedi yıl süren çalışma sonucunda Krabi'de bulunan turizm paydaşlarının yeşil kültürü oluşturup sürdürülebilir kılmak adına iş birliği yaptıkları tespit edilmiştir.

Tablo.2.1. *Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)*

Dutt, Ninov ve Ninov (2021)	Nicel/anket/T testi ve ANOVA	236 hava yolu çalışanı	Hava yolu çalışanlarının ziyaret ettikleri destinasyondaki deneyimlerini etkileyen faktörleri ortaya koymak amaçlanmıştır.	Hava yolu çalışanlarının kendilerini bilinçli farkındalıklı olarak tanımladıkları dönemlerde destinasyon deneyimlerinin daha verimli olduğu ortaya konmuştur. Yorgunluk, kısa bekleme süreleri ve uçuş sayısı gibi etkenler devreye girdiğindeyse hem deneyimden elde edilen verimin hem de bilinçli farkındalık düzeyinin düştüğü gözlemlenmiştir.
Habeeb, 2021	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	Covid-19 pandemisi ile birlikte seyahat anlayışında ihtiyaç duyulan değişim ve dönüşümü ifade etmek amaçlanmıştır.	Pandeminin etkisi ile birlikte daha çok içsel bir arayışa yönelen potansiyel turistlerin, sürdürülebilirlik bağlamında seyahat tercihlerinin değiştiğini tespit edilmiştir.
Noh ve Kim (2021)	Nicel/anket/ön test-son test, frekans analizi	300 otel müşterisi	Covid-19 pandemisi sırasında sağlık çalışanlarına konaklama sağlamak gibi kurumsal sosyal sorumluluk eylemlerinin otellerin marka imajı ve potansiyel otel misafirlerinin rezervasyon davranışları üzerindeki etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek potansiyel müşterilerin hayırsever bir marka imajı çizen işletmelere yöneldikleri tespit edilmiştir.

Tablo.2.1. *Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)*

Iacob, Jesus ve Carmo (2021)	Nitel/alanyazın taraması/meta analiz	---	Bilinçli farkındalık düzeyi ile turizm deneyimi algısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığa sahip olan turistlerin seyahat deneyimlerinin diğer turistlere oranla daha memnun, daha bağlı, mutluluk, esenlik ve olumlu psikolojik etkileri daha yüksek olan bir deneyim elde ettikleri tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalıkli turistlerin ayrıca sürdürülebilirlik uygulamalarına daha duyarlı olduğu ve kültürel miras alanlarına daha fazla bağlılık gösterdikleri ortaya konmuştur.
Stankow ve Filimonau (2021)	Nitel/alanyazın taraması/döküman analizi	---	Covid-19 pandemisi sonrası ortaya çıkabilecek sorunlarla mücadelede bilinçli farkındalığın rolü tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık ve pratiklerinin turizm sürdürülebilirliğine zemin hazırlayabileceği ifade edilmiştir.
Mekawy, Elbaz, Shabana, Seliman (2021)	Nicel/anket/kısmi en küçük kareler yapısal eşitlik modellemesi	Mısır'da bulunan seyahat acentalarından 437 çalışan	Covid-19 pandemisi ile birlikte turizm çalışanlarında ortaya çıkan duygusal tükenmişlik ve çalışan sadakatindeki değişimlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Psikolojik sözleşme ihlalinin (iş yeri güvencesizliği) çalışanın duygusal tükenmişliğini artırdığı, iş yerine bağlılığı azalttığı gözlenmiştir. Bu duruma çözüm olarak bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe çalışanların duygusal tükenmişlik seviyelerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
Obiora (2021)	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	Sosyal öğrenme bağlamında ele alınan örgütsel farkındalık ve örgütsel etkinliğin Covid-19 gibi olumsuz bir durumda turizm endüstrisi ve organizasyonları üzerindeki etkisini ortaya koymak amaçlanmıştır.	Örgütsel farkındalık ve etkinliğin; olumsuz durum ve olaylarda turizm endüstrisi ile organizasyonlarının sürdürülebilirliğini sağlamada hayati önem taşıdığı ortaya konmuştur.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Abu Bakar, Price, Lee ve Wilson (2021)	Nitel/görüşme/ tematik analiz	22 turizm akademisyeni	Turizm akademisyenlerinin manevi dünya görüşlerinin turizm eğitimine uyarlanması ve bu uyarlamanın sonuçlarını ortaya koymak amaçlanmıştır.	Turizm akademisyenlerinin manevi dünya görüşlerinin eğitime dahil edilmesi halinde daha güçlü bir kavramsal anlayış geliştireceği ifade edilmiştir.
Hillewaert (2021)	Nitel/etnografi	---	Bu çalışma ile Doğu Afrika'da, özellikle Kenya'daki gelişen yeni niş turizm pazarının başarısının sebeplerini tespit etmek amaçlanmıştır.	Batılı göçmenlerle (girişimciler) iş birliği yapan yerli halkın yoga vb. uygulamalar ve kültürel bilgi birikimlerini paylaşımları sonucunda bu niş pazarın gelişmesinin önü açıldığı tespit edilmiştir.
Alahakoon, Pike ve Beatson (2021)	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	Dönüştürücü bir seyahat için destinasyon imaj modeli oluşturmak amaçlanmıştır.	Destinasyona aşinalık, algılanan kültürel mesafe, gezgin(turistin)in bilinçli farkındalığı ve kişisel değerleri olmak üzere beş faktörden oluşan modelin destinasyon imajına olumlu etkide bulunduğu ifade edilmiştir.
Veliath, Koppar, Wankhar ve Mathur (2021)	Karma yöntem/döküman analizi/ çevrimiçi görüşme	25 görüşme	Covid-19 pandemisinin turizm çalışanlarının psikolojik sağlıklarına, iyi oluş hallerine ve hayatlarına nasıl etki ettiğini tespit etmek amaçlanmıştır.	Çalışanların uzun dönem örgütsel başarılarını koruyabilmeleri için öncelikli olarak çalışma sadakatinin, çalışanın maddi ve manevi teşviklerle sağlanabileceği ifade edilmiştir. Çalışan bilinçli farkındalığının ve açık zihne sahip olmasının psikolojik sağlığı koruyarak çalışma performansını artırdığı ortaya konmuştur. Organizasyonların başarısının direkt olarak çalışanların bilinçli farkındalık düzeyine bağlı olduğu ortaya konmuştur.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Errmann, Kim, Lee, Seo, Lee ve Kim (2021)	Nitel/ durum çalışması	Altı çalışma	Bilinçli farkındalığın çevre dostu otel seçimine etkisini tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığa sahip olan turistlerin daha az materyalist olduğu tespit edilmiş olup; bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça çevre dostu otel seçiminin doğru orantılı olarak arttığı ortaya konmuştur.
Jakubčiaková (2021)	Nitel/alanyazın taraması/içerik analizi	---	İzlanda'daki yaşam tarzı girişimcilerinin hangi sürdürülebilir uygulamaları yürüttüğü ve turistlerin hangi faaliyetlerini sürdürülemez olarak algıladıklarını tespit etmek amaçlanmıştır.	Araştırmacı; girişimcilerin kış turistlerine odaklanmaları, şirket tanıtımlarını görselliğe ağırlık vererek yapmaları gerektiğini ortaya koymuştur. Destinasyondaki dönüşüm, mevsimlik ve yerel ürünlerden tüketmeye yönelik tutum ve topluma yakınlık gibi faktörlerin bilinçli farkındalık üzerinde baskın bir rol oynadığını keşfetmiştir. Bunun yanında araştırmacı sürdürülebilirliğin korunması ve sağlanması için; özgürlük anlayışı, bilinçli farkındalıklı bir yaşam ve yaklaşım biçimi ile; yerel ölçekte düşünme yetilerini geliştirmenin gerekliliğini vurgulamıştır.
Kutluk Bozkurt (2021)	Nitel/alanyazın taraması	---	Turizmdeki bilinçli farkındalık temelli yaklaşımları keşfetmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık aracılığıyla turistlerin seyahatlerinden daha çok tatmin olabilecekleri, daha fazla anlayış geliştirerek deneyimlerinden aldıkları hazzın artacağı tespit edilmiştir. Türkiye'nin bu konudaki uygunluğu vurgulanmıştır.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Jiang ve Balaji (2021)	Karma yöntem	---	Turistleri dijital detoks tatili yapmaya iten etkenleri tespit etmek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalık, tekno stres, kendini ifade etme, sosyal bağ, doğaya bağlılık, rahatlama, gerçeklerden kaçma ve yenilik arayışının dijital detoks yapmaya zemin hazırlayan motivasyonlar olduğu tespit edilmiştir.
Wang, Chi ve Erkılıç (2021)	Nitel/anket/yapısal eşitlik modellemesi	404 otel çalışanı	Covid-19 pandemisi süresince tam zamanlı olarak otellerde çalışan turizm çalışanlarının içsel ve dışsal dindarlıklarının, zihinsel dayanıklılıklarını ve bilinçli farkındalıklarını geliştirmeleri ile politik becerilerinin oluşumu üzerindeki etkilerini incelemek amaçlanmaktadır.	İçsel dindarlığın çalışanların zihinsel dayanıklılığını; dışsal dindarlığın ise bilinçli farkındalığı geliştirdiği gözlemlenmiş bulunmaktadır. Zihinsel sağlık ve bilinçli farkındalığın politik becerileri geliştirdiğide yapılan tespitler arasında yerini almış bulunmaktadır.
Farkic, Isailovic ve Taylor (2021)	Nitel/etnografi	---	Bir Japon geleneği olan Shinrin-yoku, yani orman banyosu ritüelinin turistik bir yükselişe geçmesi ile birlikte; Sırbistan'da gerçekleştirilen bir orman banyosu gününde katılımcıların deneyimlerini derinlemesine incelemek amaçlanmıştır.	Sonuç olarak; orman banyosu ritüelinin derin bilinçli farkındalıklı turizm deneyimi sunmaya elverişli olduğu vurgulanmıştır.
Said ve Tanova (2021)	Nitel/anket/kısmi en küçük kareler yapısal eşitlik modellemesi	Zanzibar'da konaklayan 426 turist	İş yerindeki zorbalığın, çalışanların bilinçli farkındalık düzeyine nasıl etki ettiğini ve bunun duygusal tükenmişlik ile arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.	İş yerindeki zorbalığın, çalışan bilinçli farkındalık düzeyine zarar vererek duygusal tükenmişliğe yol açtığını tespit etmiştir.

Tablo.2.1. Turizm bağlamında ele alınan bilinçli farkındalık çalışmaları (Devamı)

Haobin, Huiyue, Peng ve Fong (2021)	Nitel/anket/kısmi en küçük kareler yapısal eşitlik modellemesi	Guadong eyaletinde bulunan on adet üç ve beş yıldızlı otellerde konaklayan 644 turisr	Bir otelin hizmet ortamının, müşterilerin marka deneyimine etkisini bilinçli farkındalık düzeyi üzerinden incelemeyi amaçlayan bir çalışmadır.	Hizmet ortamında algılanan hizmet kalitesi ile bilinçli farkındalığın doğru orantılı olduğu ve marka deneyimini iyileştirdiği ortaya konmuştur.
Jung (2021)	Nitel/görüşme/içerik analizi	Dokuz yavaş turizm deneyimlemiş turist	Turist motivasyonları ile bilinçli farkındalık ilişkisini yavaş turizm deneyimi bağlamında incelemek amaçlanmıştır.	Bilinçli farkındalığın yavaş turizm bağlamında ele alınmasıyla otantik deneyimi elde eden turistlerin farkındalık düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir. Yavaş turizm turistlerinin içsel değerleri daha çok arzuladıkları ve deneyimlerini bu doğrultuda anlamlandırdıkları tespit edilmiştir.
Wang, Wen, Paşaaahmetoğlu ve Guchait (2021)	Karma yöntem/anket ve döküman analizi	303 turizm çalışanı	Örgütsel hata toleransının çalışan bilinçli farkındalığı ve yaratıcılığı arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır.	Çalışanların bilinçli farkındalık ve yaratıcılık düzeyinin örgütsel toleransına bağlı olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanında bilinçli farkındalık düzeyinin müşteri memnuniyetiyle doğru orantılı bir ilişki sergilediği tespit edilmiştir.
Rocha, Falcó ve Leitão (2022)	Nitel/alanyazın taraması/döküman analizi	---	İspanya turizmde sürdürülebilirliği sağlamak amacıyla alternatif turizm türü arayışlarına spiritüel ve bilinçli farkındalık bağlamında bir yanıt bulmak amaçlanmıştır.	Spiritüel eylemlerin, yoga, tai-chi, orman banyosu, ses terapisi, bilinçli farkındalık meditasyonları gibi aktiviteler ile turizmde daha sürdürülebilir bir hizmet anlayışı geliştirilebileceği ortaya konmuştur.
Câmara, Pocinho, Agapito ve de Jesus (2022)	Nitel/alanyazın taraması/döküman analizi	---	Covid-19 pandemisi ile birlikte değişen turist ihtiyaç ve taleplerini psikoloji, iyi oluş ve bilinçli farkındalık bağlamında değerlendirme amaçlanmıştır.	Pozitif psikoloji, pozitif turizm, iyi oluş ve bilinçli farkındalık aracılığı ile daha anlamlı bir turist deneyimi ortaya çıkacağı sonucuna ulaşılmıştır.

EK-4. Anadolu Üniversitesi Etik Kurul Onayı

Evrak Kayıt Tarihi: 14.02.2022

Protokol No: 268615

Tarih: 24.02.2022



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERÎ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ

ÇALIŞMANIN TÜRÜ:	Yüksek Lisans Tez Çalışması
KONU:	Sosyal Bilimler
BAŞLIK:	Bilinçli Farkındalıklı Turistlerin Gözünden Seyahat Deneyimi
PROJE/TEZ YÜRÜTÜCÜSÜ:	Doç. Dr. Hakan SEZEREL
TEZ YAZARI:	Songül Çilem KAYA
ALT KOMİSYON GÖRÜŞÜ:	-
KARAR:	Olumlu
Prof. Dr. Saim BİNCE (Başkan-İkt. ve İdari Bil. Fak.)	
Prof. Dr. M. Erkan UYÜMEZ (Başkan Yardımcısı -İkt. ve İdari Bil. Fak.)	Prof. Dr. Fatime GÜNEŞ (Edebiyat Fak.)
Prof. Dr. Yıldız UZUNER (Eğitim Fak.)	Prof. Dr. İbrahim Cemil ULUKAN (Açıköğretim Fak.)
Prof. Dr. Mandan DEVECİ (Eğitim Fak.)	Prof. Dr. Erkan YÜKSİL (İletişim Bil. Fak.)