



Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Doğrulamalı Faktör Analizi ve Güvenirlik Çalışması

Turkish Adaptation of State Mindfulness Scale: Confirmatory Factor Analysis and Reliability Study

● Veli Duyan¹, ● Murat Çay², ● Elif Gökçearsan², ● Selen Yağcı³

¹Ankara University, Ankara, Türkiye

²Akdeniz University, Antalya, Türkiye

³CISED, Ankara, Türkiye

ÖZ

Son yıllarda birçok alanda kullanılmaya başlanan bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli yaklaşımlar özellikle, psikoloji ve psikiyatri alanındaki uygulamalarda geniş kabul görmüş ve geleneksel tedavi yöntemlerine entegre edilmiştir. Kişinin yaşadığı deneyime ilişkin yargılamadan ve kabullenerek anın farkındalığı olarak özetlenebilecek bilinçli farkındalık kavramının zihinsel, ruhsal ve fiziksel iyilik hali üzerindeki olumlu etkilerine paralel olarak araştırmalar da istikrarlı bir şekilde artmıştır ve bilinçli farkındalığın ölçülmesi için çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçeklerin bir kısmı da son on yıl içerisinde Türkçeye uyarlanmıştır. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık kavramının sağlıkla ilgili alanlarda yaygın bir şekilde uygulanması göz önüne alındığında, değerlendirilmesi daha sağlam bir teorik ve metodolojik temele oturtulması açısından önem taşıyan ölçeklerden biri olan Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği'nin (State Mindfulness Scale-SMS) Türkçeye kazandırılması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda kaynak ölçek WHO'nun önerdiği adımlarla Türkçeye çevrilmiştir. Ölçeğin geçerliliği için doğrulamalı faktör analizi (DFA) yapılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik analizi için Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı, madde toplam puan analizi, Guttman güvenilirlik katsayıları, Spearman-Brown güvenilirlik katsayıları değerlendirilerek ölçeğin iç tutarlığına ilişkin bulgulardan faydalanılmıştır. DFA ve diğer analizler için Akdeniz Üniversitesinde öğrenci olan 345 kişi araştırmaya dahil edilmiştir. DFA neticesinde kaynak ölçekte yer alan 21 madde 2 faktörlü yapının hedef kültür ile uyumlu olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (X²/Sd: 3,41; RMSEA: 0,088; CFI: 0,95). Ölçeğin korelasyon güvenilirlik katsayılarının 0,484 ile 0,743 arasında değiştiği, ölçeğe ait birinci faktörün Cronbach alfa değerinin 0,899, ikinci faktörün Cronbach alfa değeri'nin 0,728, toplam puana ilişkin Cronbach alfa değerinin ise 0,921 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular, Durumluk Bilinçli Farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliğinin sağlandığını ve ölçeğin Türkçe'ye başarıyla uyarlandığını göstermektedir.

Anahtar sözcükler: Bilinçli farkındalık, durumluk bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık ölçeği, bilinçli farkındalık

ABSTRACT

Mindfulness-based approaches, which have been used in many fields in recent years, have been widely accepted especially in practices in psychology and psychiatry, and have been integrated into traditional treatment methods. In parallel with the positive effects of the concept of mindfulness on mental, spiritual and physical well-being, researches have also steadily increased and various scales have been developed to measure mindfulness which can be summarized as the mindful awareness of the moment by accepting one's experience without judgment. Some of these scales were adapted to Turkish in the last decade. Considering the extensive usage of the concept of mindfulness in health-related fields, this study aimed to introduce the State Mindfulness Scale into Turkish, as one of the important scales to be evaluated on a more solid theoretical and methodological basis. Accordingly, the source scale was translated into Turkish through the steps suggested by WHO. Confirmatory factor analysis (CFA) was performed for the validity of the scale. Cronbach alpha reliability coefficient, Item Total Score Analysis, Guttman reliability coefficients, Spearman-Brown confidence coefficients were evaluated and the findings regarding the internal consistency of the scale were used in terms of the reliability analysis of the scale. For CFA and other analyses, 345 students at Akdeniz University were included in the study. As a result of CFA, it was found that the 21 item 2-factor structure in the source scale was compatible with the target culture (X²/Sd: 3,41; RMSEA: 0,088; CFI: 0,95). The correlation reliability coefficients of the scale ranged from 0.484 to 0.743. The Cronbach alpha value of the first factor of the scale was 0.899, the Cronbach alpha value of the second factor was 0.728, and the Cronbach alpha value for the total score was 0.921. The findings show that the validity and reliability of the State Mindfulness Scale has been ensured and the scale has been successfully adapted to Turkish.

Keywords: Mindfulness, state mindfulness, mindfulness scale, mindful awareness

Giriş

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), insanların düşüncelerini, duygularını ve ruhsal sağlıklarını yönetmelerine yardımcı olan zihin, beden ve ruh etkileşimini temel alan bir kavram olarak günümüzde başta psikoloji olmak üzere birçok alanda kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalığın kökleri Doğu felsefesine dayanır ve çoğunlukla mindfulness meditasyonunun uygulamasıyla ilişkilendirilir. Bilinçli farkındalık, Budist geleneklerinin önemli bir ögesi olan ve Zen, Vipassanā ve Tibet meditasyon tekniklerine dayanan, “farkındalık, dikkat ve hatırlama” anlamına gelen “sati” kavramından türemiştir (Kabat-Zinn 2003). Bilinçli farkındalık ayrıca temelde düşünceler, duygular, bedensel duyular ve çevrenin herhangi bir değerlendirme ve yargılama olmadan an be an farkındalığı ile kazanılacak içgörü sayesinde ruhsal iyilik halini artırmak ve ruh sağlığı sorunlarının gelişimini durdurmak için önleyici bir strateji olarak meditasyon tekniği şeklinde de kullanılmaktadır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık meditasyondan çok daha fazlasıdır; kişinin şimdiki andaki deneyimine bilinçli olarak katılmasını içeren bir bilinç durumudur. Meditasyon uygulaması ise bilinçli farkındalığın geliştirilmesi için kullanılan bir yöntemdir (Baer 2003).

Bilinçli farkındalık psikoloji alanında, ruh sağlığı sorunlarının tedavisinde kullanılan çeşitli psikoterapi tekniklerinin, modellerinin ve programlarının temelini oluşturmuştur (Harrington ve Dunne 2015). Bilinçli farkındalığı temel alan ve deneysel olarak desteklenen başlıca yaklaşımlar; Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction Program, Kabat-Zinn), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavioral Therapy, Linehan), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, Hayes, Wilson ve Strosahl) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy, Segal, Williams ve Teasdale) olarak sıralanabilir.

Bilinçli farkındalık genellikle pozitif psikoloji ile ilişkilendirilmiş ve psikolojik iyi oluşun birincil yönü olarak kabul edilmiştir (Brown ve Ryan 2003, Kabat-Zinn 2005, Langer 2005). Rutin düşünce kalıplarını ve yerleşmiş davranışları tanımaya yardımcı olan farkındalık durumu, psikolojik ve fiziksel sağlığın artmasında önemli bir rol oynayabilir. Farkındalık durumu bireyin yaşamıyla doğrudan nasıl temasa geçmesi gerektiğini öğrenmenin bir yoludur (Stahl ve Goldstein 2019). Bilinçli farkındalığın bileşenleri ve mekanizmaları, farklı yaklaşımlar tarafından farklı şekilde tanımlansa da mutluluk, olumlu duygular, yaşam doyumu, canlılık, özerklik duygusu, iyimserlik, özdüzenleme dahil olmak üzere psikolojik iyi oluşun pek çok yönü ile olumlu bir şekilde ilişkili bulunmuştur (Langer 2005, Brown ve ark. 2007, Shapiro ve ark. 2008). Aynı zamanda, klinik hastalarda ruminasyon, nevrozizm, depresyon, stres ve anksiyete başta olmak üzere çeşitli psikolojik bozuklukların azaltılmasında bilinçli farkındalık müdahalelerinin etkililiğini doğrulayan tutarlı kanıtlar sağlanmıştır (Baer 2003, Grossman ve ark.2004, Chiesa ve Serretti 2010).

Literatürde bilinçli farkındalık, psikolojik bir süreç, yöntem veya uygulama ve geliştirilebilen bir beceri olarak çeşitli şekillerde ifade edilmiştir (Langer 1989, Hayes ve Wilson 2003, Kabat-Zinn 2003, Germer 2005). Langer (1989), tarafından kişinin şimdiki ana ve ortaya çıkan süreçlere katıldığı yüksek bir katılım ve uyanıklık durumu olarak kavramsallaştırılan bilinçli farkındalığı, Kabat-Zinn (1994), dikkatin, bilinçli olarak, yargılamadan, değerlendirmeden veya tepki vermeden şimdiki ana verilmesi olarak tanımlamıştır. Farkındalığın birincil amacı, geçmişte kökleşmiş olan otomatik duygusal tepki kalıplarını ortaya çıkartıklarında tanıma yeteneğini geliştirmektir. Bu kalıplara izin vermek ve her seferinde onları tanımak, kademeli olarak kabul etmeyi sağlar ve davranış değişiklikleri için bir fırsat sağlar. Farkındalık, otomatik davranış kalıplarını keşfetmeye yardımcı olur. Bireyler zaman içinde tekrar tekrar akıllarına gelen olumsuz düşünceleri tanımayı öğrenirler.

Birey vücudunda oluşan hisleri istemediğini fark eder, düşünce ve davranışlarının çoğunun hoş olmayan ve acı verici duyulardan uzaklaşmaya yönelik olduğunu keşfeder (Vreeswijk ve ark. 2019). Bishop ve arkadaşları (2004), bilinçli farkındalığı duygusal sıkıntıya ve uyumsuz davranışa katkıda bulunan zihinsel süreçlere ustaca yanıt verme ve farkındalığı artırma yaklaşımı olarak tanımlamıştır. Germer’e (2005) göre bilinçli farkındalık şu anda olanları fark etmek becerisidir. Baer’e (2003) göre, iç ve dış uyaran akışının yargısız olmayan gözlemidir. Hayes ve Wilson’a (2003) göre, öznel olaylara an be an katılma, bunları meydana geldiklerinde deneyimlemeye istekli olma, sözlü kuralları onlara tepki vermeden fark etme, tanıma ve kendi bakış açısıyla ilişkilendirme sürecidir.

Brown ve Ryan’a (2003) göre, dikkat ve farkındalık, bilinçli farkındalığın temel bileşenleridir. Farkındalık zihnin arka planında çalışan ve kişinin hem kendi içinde hem de çevresinde olup bitenleri sürekli olarak tarayan bir radar gibidir. Dikkat ise farkındalığın belirli bir uyarana odaklanarak mevcut deneyimin daha yoğun değerlendirilmesidir.

Bilinçli farkındalığın psikolojik işleyişle ilgili mekanizmalarının araştırılması için değerlendirme yöntemlerine duyulan ihtiyaç doğrultusunda bilinçli farkındalığı ölçmeyi amaçlayan çeşitli ölçekler geliştirilmiştir. Bu ölçeklerin büyük çoğunluğu geriye dönük öz bildirim ölçekleridir. Bilinçli farkındalığın deneysel doğası nedeniyle ölçümünün zorunlu olarak deneyimden sonra gerçekleşmesi ve öz bildirim özalgıya dayanması bu ölçekler açısından önemli bir sınırlılık olmuştur (Sauer ve ark.2013).

Tanay ve Bernstein (2013), bilinçli farkındalığın zamansal ve bağlamsal duyarlılığı yüksek dinamik bir zihinsel durum olarak incelenebilmesi amacıyla “Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği”ni (State Mindfulness Scale-SMS) geliştirmiştir. Bu ölçek, durumluk bilinçli farkındalığı değerlendirmek için tasarlanmış 21 maddelik bir öz bildirim ölçeğidir. Belirli bir süre boyunca (son 15 dakika) belirli bir bağlamdaki bedensel duyular ve ruhsal olayların deneyimlendiği ana ilişkin dikkat ve farkındalığın öznel düzeylerini ölçmek için tasarlanmıştır (Ruimi ve ark. 2019).

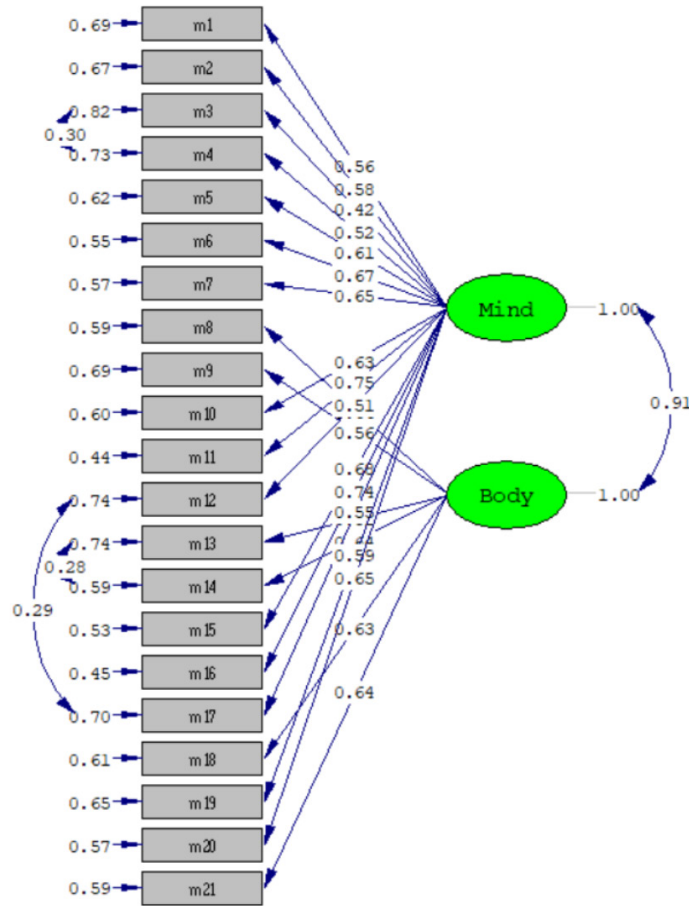
Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği, Budist geleneği ve psikoloji alanındaki bilinçli farkındalık tanımlarına dayanan iki seviyeli durumluk farkındalık modelini temel almaktadır (Bishop ve ark. 2004). Birinci seviye, kişinin şu andaki deneyiminin farkındalığının nesnelere (yaşadığı deneyimin ne olduğunu fark etmesi) odaklanır. Bu seviye, bilinçli farkındalığın fiziksel duyular (bedensel hisler) ve zihinsel olaylar (duyguları ve düşünce kalıplarını içeren zihinsel nesnelere) olmak üzere iki yönünü içerir. İkinci seviye, bir meta-bilişsel durum olarak bilinçli farkındalığın niteliklerine (deneyimini nasıl yaşadığını fark etmesi) odaklanır. Bu nitelikler bütüncül bir zihinsel durum olarak bilinçli farkındalığın ayrılmaz özellikleri olan uyarılara algısal duyarlılığı, kasıtlı dikkati, kişinin öznel deneyimini hissetme isteğini ve merakını içerir (Tanay ve Bernstein 2013).

Günümüzde, Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness), tıptan psikolojiye ve eğitime kadar birçok farklı alanda kullanılmaktadır. Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) kavramının çok eski zamanlardan beri var olduğu anlaşılmaktadır. Durumluk Bilinçli Farkındalık için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracının sağlanması, konuyla ilgili yapılacak çeşitli araştırmalar için büyük önem taşımaktadır. Bu çalışmanın temel amacı Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Ölçeğinin geçerlik ve güvenirliğini sağlamak ve Türkçeye uyarlamaktır. Çalışma sonucunda Türkçeye uyarlanan ölçeğin Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) kavramı ile ilgili yapılan çalışmalara ve literatüre önemli bir katkı sağlayacağı, böylece kavramla ilgili konuların daha derinlemesine ele alınabileceği değerlendirilmiştir.

Gereç ve Yöntem

Çalışmanın temel amacı Durumluk Farkındalık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanmasıdır. Bu amaç doğrultusunda ilk olarak ölçeğin Türkçeye uyarlanabilmesi için ölçek sahibinden izin ve onay alınmıştır. Ardından, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 01/03/2021 tarih ve 89 sayılı karar ile etik kurul onayı alınmıştır. Daha sonra WHO (2021) tarafından önerilen çeviri ve uyarlama adımları izlenerek ölçeğin Türkçe formu elde edilmiştir. Kaynak ölçekte yer alan yapının hedef kültürde geçerli olup olmadığını anlamak için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yapılmış ve değerlendirilmiş, güvenilir olup olmadığını anlamak için Cronbach Alfa Katsayısı, Guttman Split-half ve Spearman-Brown güvenirlik katsayıları değerlendirilmiştir.



Şekil 1. Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin 2 boyutlu modeline ilişkin yapılan birinci düzey standardize edilmiş DFA sonuçları.

Hedef Dile Çeviri

WHO (2021)'a göre kaynak kültürden hedef kültüre uyarlanan ölçek uyarlanan kültürde de pratikte aynı şekilde çalışmalıdır. Uyarlamanın odak noktası, dilsel / edebi eşdeğerlikten ziyade kültürler arası ve kavramsalıdır. Bu hedefe ulaşmak için köklü bir yöntem, ileri çeviriler ve geri çeviriler kullanılmalıdır. WHO (2021)'in önerdiği adımlara göre yapılan çeviriye ilişkin bilgiler şu şekildedir:

a-İleri Çeviri

Kaynak ölçeğin çevirisi, İngilizceyi çok iyi bilen, sağlık alanına ve konuya hâkim 2 farklı akademisyen tarafından ayrı ayrı gerçekleştirilmiştir. Elde edilen 2 ayrı form bir sonraki basamak olan uzman panelinde karşılaştırılmıştır.

b-Uzman Paneli

Uzman panelinin amacı çevirideki yetersiz ifadelerini / kavramlarını ve ayrıca ileri çeviri ile varsa soruların mevcut veya karşılaştırılabilir önceki sürümleri arasındaki herhangi bir tutarsızlığı tespit etmek ve çözmektir. Yürütülen bu çalışmada sağlık alanında çalışan 5 akademisyen ile uzman paneli online olarak gerçekleştirilerek her bir maddeye ilişkin çeviri tek tek ele alınmış ve kaynak ölçeğin tam çevrilmiş formu oluşturulmuştur.

c-Geri Çeviri

Kaynak ölçekten hedef kültüre ve dile çevrilerek elde edilen form kaynak dile tekrar çevrilmiştir. Kaynak ölçek ile geri çeviri sonrasında elde edilen formda yer alan her bir madde karşılaştırılarak olası anlam farklılıkları değerlendirilmiştir.

d-Ön test ve Bilişsel Görüşme

Elde edilen form hedeflenen kültürde ön testinin gerçekleştirilmesi amacı taşıyan bu bölümde elde edilen form 50 kişilik bir öğrenci grubuna uygulanarak DFA yapılmıştır. Ayrıca 5 öğrenci ile her bir madde tek tek ele alınarak ne anlaşıldığına dair görüş alınmıştır. Tüm bu işlemler neticesinde anlaşılmadığı düşünülen 2 madde üzerinde küçük değişiklikler yapılarak daha iyi anlaşılması hedeflenmiştir.

e-Son Sürüm ve Dokümantasyon

Yukarıda ele alınan adımlar takip edildikten sonra ölçeğin son sürümü elde edilmiştir. Elde edilen son sürümün geçerlik ve güvenilirliğe ilişkin çeşitli analizlerin yapılabilmesi amacıyla internet formlar aracılığıyla katılımcılara iletilerek veri toplama aşamasına geçilmiştir.

Araştırmanın DFA ve diğer analizleri Akdeniz Üniversitesi'nde 345 aktif öğrencinin (%87 kız, Myaş= 21.3, SD=3.2) katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcı sayısı belirlenirken araştırmanın süresi ve DFA için gerekli olan minimum katılımcı sayısı dikkate alınmıştır. Katılımcıların yaşları 18-41 arasında olup, %2,6'sı evli ve %99,1'i herhangi bir işte çalışmamaktadır. Araştırmaya katılabilmek için Akdeniz Üniversitesi'nde aktif öğrenci olma koşulu belirlenmiştir. Akdeniz Üniversitesi'nde aktif öğrenci olmayanlar değerlendirme dışı bırakılmıştır.

Ölçek çalışmalarında DFA için gerekli katılımcı sayısının madde sayısının 5-10 katı (Bentler ve Chou 1987, Bollen 1989) veya 5-20 katı (Stevens 2002) olarak belirlenmesi önerilmektedir. Buna göre, bu çalışmadaki katılımcı sayısı 21 maddelik Durumlu Farkındalık Ölçeğinin DFA'sı için yeterli görülmüştür (Marsh ve ark. 1988, Muthén ve Muthén 2002, Jackson ve ark. 2013).

Ölçme Araçları

Araştırmaya katılanlara ait temel bilgilerin elde edilebilmesi amacı ile 10 soruluk demografik bilgi formu kullanılmıştır. Tanay ve Bernstein (2013) tarafından geliştirilen ve doğrulanan 21 madde ve 2 alt boyuttan oluşan State Mindfulness Scale, WHO (2021)'in önerdiği çeviri ve uyarlama adımları izlenerek Türkçeye çevrilmiştir. 5'li likert tipinde olan kaynak ölçeğin tersten puanlanan maddesi bulunmamaktadır. Kaynak ölçeğin geliştirildiği çalışmada, ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizinde (DFA) iç tutarlılık katsayısı 0,90 olarak bulunduğu belirtilmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya dair veriler internet üzerinden, araştırmacılar tarafından oluşturulan çevrimiçi formlar aracılığıyla toplanmıştır. Demografik bilgi formu ve kaynak ölçeğin Türkçe formu, çevrimiçi formlara uyarlandıktan sonra çevrimiçi form bağlantısı katılımcılar ile paylaşılmıştır. Veriler 01/03/2021 ile 30/04/2021 tarihleri arasında toplanmıştır.

Çevrimiçi formlar aracılığıyla veri toplanmadan önce, çevrimiçi formda katılımcılara çevrimiçi formdan istedikleri zaman ayrılacakları, araştırmada toplanan verilerin anonim kalacağı, araştırmanın amacı ve verilerin hangi amaçla kullanılacağı konularında bilgi verilmiştir. Çevrimiçi formun ilk sayfasında yer alan bu bilgiler neticesinde araştırmaya katılmayı kabul eden katılımcılar verilerin toplandığı sayfaya geçmiştir.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi LISREL 8.80 ve SPSS 25 programları ile gerçekleştirilmiştir. Veriler analiz edilmeden önce normal dağılım testi yapılmıştır. Buna göre toplanan verilerin Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1 ile +1 arasında olduğu görülmektedir. Buna göre verilerin normal dağıldığı varsayılmıştır (Mardia 1970, Groeneveld ve Meeden 1984, Joanes ve Gill, 1998, Kim ve White, 2004, Tabachnick ve ark.2013).

Geçerlilik

Araştırmada geçerlilik, bir çalışmanın çalışma sorusuna ne kadar doğru yanıt verdiğini veya çalışma sonuçlarının gücünü ifade eder. Anketler veya testler gibi sonuç ölçüleri için, geçerlilik, ölçümün doğruluğunu ifade eder. Burada geçerlilik, değerlendirme aracının ilginin temelindeki sonucu gerçekte ne kadar iyi ölçtüğünü ifade eder. Geçerlilik, aracın kendisinin bir özelliği değildir, daha ziyade değerlendirme aracının belirli ortamlarla birlikte yorumlanması veya özel amacının bir özelliğidir. Geçerliliğin belirlenmesi, bir aracın neyi ne kadar iyi ölçtüğüne ilişkin kanıta dayalı bir argüman oluşturmak olarak görülebilir (Sullivan, 2011).

Faktör analizi yapı geçerliliğini değerlendirmeye yönelik bir yaklaşımdır. Faktör analizi araştırmacıya, bir dizi ögenin bir yapının aynı temel kavramını (değişkenini) ne ölçüde ölçtüğü hakkında bilgi veren bir prosedürdür. Faktör analizi, bir ölçekteki münferit maddelerin gerçekten bir veya daha fazla kavram etrafında kümelenme derecesini değerlendirir. Aynı kavramı ölçmek için tasarlanan maddeler aynı faktöre yüklenmelidir (LoBiondo-Wood ve Haber, 2017).

Yürütülen bu çalışmada kaynak ölçek hedef kültüre ve dile uyarlanırken kaynak ölçekte bulunan yapının hedef kültür ve dil ile uyumlu olup olmadığını anlamaya ilişkin DFA analizinden faydalanılmıştır. DFA yanılabilir göstergelerde ortaya çıkan varsayımsal yapıları tanımlamak ve keşfetmek için özel olarak tasarlanmış istatistiksel bir stratejidir (Hoyle, 2000). DFA yeni ve mevcut ölçülerin psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi ve yöntem etkilerinin incelenmesi için kullanılmaktadır (Harrington, 2009). DFA, genellikle önceden formüle edilmiş bazı teorik modellerin gözlenen değişkenler arasındaki kovaryansları yeterince açıklayıp açıklamadığını test etmek için tümdengelim

yöntemiyle ilerleyen bir yaklaşım olarak kullanılır (Lance ve Vandenberg, 2002).

Yapı geçerliliğinin ele alındığı çalışmalarda örneklem büyüklüğünün belirli bir düzeyde olması gerekmektedir. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Testi örneklem büyüklüğünün yeterliliğine ilişkin bilgi vermektedir. Kaynaklar KMO değerinin 0,50'den büyük olması durumunda DFA yapılabileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada da DFA analizleri yapılmadan önce KMO testi yapılmıştır.

Güvenilirlik

Güvenilirlik, bir değerlendirme aracının aynı ortamda aynı tür konularla her kullanıldığında aynı sonuçları verip vermediğini ifade eder. Güvenilirlik, esas olarak tutarlı veya güvenilir sonuçlar anlamına gelir. Güvenilirlik, geçerlilik değerlendirmesinin bir parçasıdır (Sullivan, 2011). Yürütülen bu çalışmada güvenilirlik analizi için Cronbach Alfa Güvenilirlik Katsayısı, Madde Toplam Puan Analizi, Guttman Güvenilirlik Katsayıları, Spearman-Brown

Tablo 1. Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin 2 boyutlu modeline ilişkin yapılan birinci düzey standardize edilmiş DFA sonuçlarına ait bilgiler.

Uyum Ölçütleri	Değer	Referans Değerler	
		Kabul Edilebilir Değerler	İyi Uyum Değerleri
X² (Ki-Kare)	631,42	*	*
Sd (Serbestlik Derecesi)	185	*	*
X²/Sd	3,41	<5	<2
CFI	0,95	>0,90	>0,95
RMSEA	0,088	<0,10	<0,08
RMR	0,047	<1,0	<0,5
IFI	0,95	>0,90	>0,95
PNFI	0,82	>0,50	
PGFI	0,68	>0,50	

Tablo 2. Madde ve Toplam Puan Korelasyon Katsayıları için yapılan Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu'na ilişkin bilgiler.

Madde Numarası	F1 (Mind)	F2 (Body)	Toplam	Madde Numarası	F1 (Mind)	F2 (Mind)	Toplam
1	0,598**		0,571**	12	0,553**		0,581**
2	0,600**		0,563**	13		0,667**	0,542**
3	0,538**		0,484**	14		0,754**	0,649**
4	0,630**		0,575**	15	0,689**		0,689**
5	0,660**		0,621**	16	0,739**		0,733**
6	0,686**		0,663**	17	0,594**		0,612**
7	0,684**		0,661**	18		0,703**	0,634**
8		0,662**	0,625**	19	0,605**		0,589**
9		0,648**	0,567**	20	0,667**		0,688**
10	0,663**		0,649**	21		0,730**	0,627**
11	0,748**		0,743**	F1 (Mind)			0,975
				F2 (Body)			0,875
**p<0,01							

Güvenirlilik Katsayıları değerlendirilerek ölçeğin iç tutarlığına ilişkin değerlendirmeler yapılmıştır.

Cronbach alfa bir iç tutarlılık testidir ve sıklıkla değerlendirme aracınızdaki cevaplar arasındaki korelasyon değerlerini hesaplamak için kullanılır (Bland ve Altman, 1997). Cronbach alfa, her kombinasyonda tüm değişkenler arasındaki korelasyonu hesaplar; yüksek bir güvenirlik tahmini mümkün olduğunca 1'e yakın olmalıdır (Sullivan, 2011).

Bulgular

Doğrulayıcı Faktör Analizi

Ölçeğin yapı geçerliğini sağlamaya ilişkin DFA yapılmadan önce örneklem yeterliliği için Kaiser Meyer Olkin (KMO) Testi, Barlett's Testi yapılmıştır. Buna göre KMO değerinin 0,915; Barlett değerinin 3185,74 ($p=0,000$) olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu bulgular örneklem büyüklüğünün DFA için uygun olduğunu göstermektedir (Cerny ve Kaiser, 1977; Kaiser, 1974).

LISREL programı ile gerçekleştirilen DFA sonuçlarına göre programın önerdiği üzere iyi uyum değerlerinin yakalanabilmesi için programın önerdiği şekilde m12-m17, m13-m14, m3-m4 maddeleri arasında kovaryanslar oluşturulmuştur.

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin 2 boyutlu modeline ilişkin yapılan birinci düzey standardize edilmiş DFA bulgularına göre X^2/Sd , CFI, RMSEA, IFI değerlerinin kabul edilebilir değerler içinde yer aldığı, RMR, PNFI ve PGFI değerlerinin ise iyi uyum değerleri içinde olduğu anlaşılmaktadır (Bentler, 1990; Cheung ve Rensvold, 2002). Model bu haliyle kabul edilmiştir.

Güvenirliliğe İlişkin Bulgular

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin güvenirliğine ilişkin ilk olarak maddeler, faktörler ve toplam puanlar arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayılara ilişkin

bulgular elde edilmiştir. Daha sonra yarı-test güvenirlik analizi yapılarak Cronbach Alpha, Guttman Split-Half, Spearman-Brown güvenirlik katsayılarına ulaşılmıştır. Güvenirliliğe ilişkin Cronbach Alfa Güvenirlik katsayılarına ilişkin bulgulara da ulaşılmıştır.

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nde yer alan maddelerin Madde ve Toplam Puan Korelasyon Katsayıları değerlendirilmiş olup ölçek maddeleri ile faktörler arasındaki Korelasyon Güvenirlik Katsayılarının 0,538 ile 0,754 arasında değiştiği, faktörler ile ölçek toplam puan arasında Korelasyon Güvenirlik Katsayılarının 0,484 ile 0,743 arasında değiştiği, F1 ve F2 ile toplam puan arasında Korelasyon Güvenirlik Katsayılarının sırasıyla 0,975 ve 0,875 olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Guttman Split-Half katsayısı 0,831; Spearman-Brown katsayısı ise 0,831 olarak saptanmıştır. Birinci yarının Cronbach Alpha değeri 0,864; ikinci yarının Cronbach Alpha değeri 0,874, iki yarı arasındaki korelasyon ise 0,711'dir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Guttman Split-Half katsayıları sırasıyla 0,835 ve 0,716; Spearman-Brown katsayıları sırasıyla 0,838 ve 0,720; birinci yarının Cronbach Alpha değeri sırasıyla 0,825 ve 0,630; ikinci yarının Cronbach Alpha değeri sırasıyla 0,835 ve 0,725 ve iki yarı arasındaki korelasyon sayıları ise sırasıyla 0,721 ve 0,563 olarak saptanmıştır.

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach Alpha Katsayısı $\alpha=0,899$; Mind alt boyutunun Cronbach Alpha Katsayısı $\alpha=0,728$; Body alt boyutunun Cronbach Alpha Katsayısı $\alpha=0,921$ 'dir.

Tablo 5'te yer alan Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin madde analizi sonucuna göre madde çıkarıldığında ölçek ortalaması 80,14 ile 80,74 arasında; madde çıkarıldığında ölçek varyansı 111,820 ile 115,747 arasında; madde ölçek toplam korelasyonu 0,412 ile 0,712 arasında değişmekteyken herhangi bir maddenin çıkarılması ölçeğin Cronbach Alpha değerini değiştirmemektedir.

Tablo 3. Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Yarı-Test Güvenirlik Analizlerine İlişkin Bilgiler

	F1 (Mind) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20	F2 (Body) 8, 9, 13, 14, 18, 21	Toplam
Guttman Split-Half	0,835	0,716	0,831
Spearman-Brown	0,838	0,720	0,831
Birinci Yarı Cronbach Alpha Değeri	0,825	0,630	0,864
İkinci Yarı Cronbach Alpha Değeri	0,835	0,725	0,874
İki Yarı Arasındaki Korelasyon	0,721	0,563	0,711
Sayı (n)	345	345	345
Madde Sayısı	15	6	21

Tablo 4. Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach Alfa Güvenirlik Analizine İlişkin Bilgiler

KDUÖ ve Alt Boyutları	Maddeler	α
F1 (Mind)	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20	0,899
F2 (Body)	8, 9, 13, 14, 18, 21	0,728
Toplam	1-21	0,921

Tartışma

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin kaynak ülkeden/kültürdeki yapısının hedeflenen kültürde/dilde geçerli olup olmadığını anlama amacıyla kaynak ölçekte yer alan 21 madde ve 2 alt boyuttan oluşan yapı DFA yapılarak sınanmıştır. 6 madde arasında oluşturulan kovaryans sonucunda iyi uyum indekslerinin kabul edilebilir değerler veya iyi uyum değerleri arasında olduğu anlaşılmaktadır (Bentler 1990, Cheung ve Rensvold 2002). Alan yazından yer alan çeşitli ölçek uyarlama çalışmalarında da iyi uyum değerleri olarak benzer değerlerin göz önüne alındığı anlaşılmaktadır (Ross ve ark. 2004, Dorman ve ark. 2006, Duyan ve ark. 2012, Enebrink ve ark. 2013, Derin ve ark. 2017, Ermiş ve Kırhoğlu ve ark. 2020, Bayraktar 2021, Ulutaş ve Kırhoğlu 2021). DFA neticesinde elde edilen değerler bu doğrultuda kaynak ölçekteki yapının hedef ölçek ile uyumlu olduğunu göstermesi açısından önemlidir.

Hedef dil ve kültürde geçerli olan yapının aynı zamanda güvenilir olup olmadığına ilişkin ilk olarak ölçek maddeleri, alt boyutları ve toplam puan arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayılarına ait bulgular değerlendirilmiştir. Buna göre maddeler ölçek maddeleri ile alt boyutlar arasında; alt boyutlar ile toplam puan arasında yüksek korelasyon katsayısına sahip olduğu, faktörler ile ölçek toplam puan arasında genel olarak

orta ve yüksek korelasyon katsayısına sahip olduğu, sadece 3. madde ile toplam puan arasında zayıf korelasyon katsayısının olduğu anlaşılmaktadır. Tüm maddelere ilişkin korelasyon katsayıları pozitif ve istatistiki olarak anlamlıdır ($p<0,01$). Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları göz önünde bulundurularak yapılan değerlendirmede ölçek maddeleri, alt boyutlar ile toplam puan arasında Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayıları ölçeğin güvenilir bir ölçek olduğunu şeklinde yorumlanabilir (Pearson 1931, Moran 1948, Puth ve ark.2014).

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin yarı-test güvenilirlik analizlerine göre toplam puan ve alt boyutlara ilişkin iki yarı arasındaki korelasyon katsayıları $r=0,721$ ile $0,563$ arasındadır. Ayrıca Guttman Split-Half, Spearman-Brown değerlerinin orta ve iyi düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Bu bulgular ölçeğin güvenilirliği güçlendirdiği değerlendirilmiştir (Osburn 2000, Gliem ve Gliem 2003, Yang ve Green 2011, Eisinga ve ark.2013, De Vet ve ark.2017).

Ayrıca Cronbach Alpha Güvenirlik Analizi'nde elde edilen bulgulara göre ölçeğin Mind ve Body alt boyutlarına ait Cronbach Alpha katsayısı sırasıyla $0,899$ ve $0,728$ iken toplam puana ait Cronbach Alpha katsayısı $0,921$ 'dir. Cronbach's Alpha değerleri $0,70$ değerinden yüksek olması ölçeğin güvenilir olduğunu göstermektedir (Cronbach 1951).

Tablo 5. Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Madde Analizi Sonuçları

	Madde Çıkarıldığında Ölçek Ortalaması	Madde Çıkarıldığında Ölçek Varyansı	Madde Ölçek Toplam Korelasyonu	Madde Çıkarıldığında Ölçek Alphası
1	80,24	115,747	0,522	0,916
2	80,17	115,627	0,512	0,916
3	80,74	115,202	0,412	0,919
4	80,70	113,352	0,512	0,917
5	80,37	114,229	0,573	0,915
6	80,11	114,610	0,624	0,914
7	80,51	113,030	0,614	0,914
8	80,15	114,566	0,580	0,915
9	80,44	113,776	0,505	0,917
10	80,48	112,599	0,598	0,914
11	80,15	113,330	0,712	0,913
12	80,14	114,542	0,527	0,916
13	79,99	115,669	0,487	0,917
14	80,16	113,937	0,605	0,914
15	80,23	112,692	0,647	0,913
16	80,35	111,989	0,696	0,912
17	80,33	113,269	0,557	0,915
18	80,61	111,820	0,576	0,915
19	80,17	114,929	0,538	0,916
20	80,45	112,201	0,643	0,913
21	80,46	112,069	0,569	0,915

Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin madde analizi neticesinde elde edilen verilere değerlendirildiğinde herhangi bir maddenin çıkarılması ölçeğin Cronbach Alpha değerini değiştirmemektedir. Bu durum ölçeğin tüm maddelerine ilişkin güvenilirliğin yüksek olduğu ve alt boyutları ile uyumlu olduğu sonucuna ulaştırmaktadır (Gliem ve Gliem 2003, Raykov 2007, 2008)

Tüm katılımcıların formda yer alan her bir maddeyi doğru ve dürüst bir şekilde yanıtladığı kabul edilmiştir. Çalışmada DFA için gerekli katılımcılar aktif üniversite öğrencileridir. Üniversite öğrencilerinin tüm toplumu ne kadar temsil ettiği konusunda net bir tespit yapmak mümkün değildir.

Sonuç

Bulgular, kaynak ölçekte yer alan 21 maddelik 2 alt boyutu bulunan yapının hedef dil ve kültürde de geçerli olduğunu göstermektedir. Durumluk Bilinçli Farkındalık Ölçeği, durumluk bilinçli farkındalığın ölçülmesi ve değerlendirilmesi açısından önemlidir. Alan yazında yapılan çalışmalar durumluk bilinçli farkındalığın (Mindfulness) kullanımının birçok alanda artan önemine dikkat çekmektedir (Bishop ve ark. 2004, Shapiro ve ark. 2006, Glomb ve ark. 2011). Bu çalışma neticesinde elde edilen bilgilerin Türkçeye uyarlanan ölçeğin durumluk bilinçli farkındalığın (Mindfulness) ile ilgili yapılacak çalışmalara büyük ölçüde katkı sağlayacağını umuyoruz.

Kaynaklar

- Baer RA (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol (New York)*, 10:125-143.
- Bentler PM, Chou CP (1987) Practical issues in structural modeling. *Sociol Methods Res*, 16:78-117.
- Bentler PM (1990) Comparative fit indexes in structural models. *Psychol Bull*, 2:238-246.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J et al. (2004) Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol*, 11:230-241.
- Bland JM, Altman DG (1997) Statistics notes: Cronbach's alpha. *BMJ*, 314:572.
- Bollen KA (1989) A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociol Methods Res*, 17:303-316.
- Brown KW, Ryan RM (2003) The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84:822-848.
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD (2007) Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for salutary effects. *Psychol Inq*, 18:211-237.
- Browne MW, Cudeck R (1992) Alternative ways of assessing model fit. *Sociol Methods Res*, 21:230-258.
- Cerny BA, Kaiser HF (1977) A study of a measure of sampling adequacy for factor-analytic correlation matrices. *Multivariate Behav Res*, 12:43-47.
- Cheung GW, Rensvold RB (2002) Evaluating goodness-of-fit indexes for testing measurement invariance. *Struct Equ Modeling*, 9:233-255.
- Chiesa A, Serretti A (2010) A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychol Med*, 40:1239-1252.
- Cronbach LJ (1951) Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16:297-334.

De Vet HCW, Mokkink LB, Mosmuller DG, Terwee CB (2017) Spearman-Brown prophecy formula and Cronbach's alpha: different faces of reliability and opportunities for new applications. *J Clin Epidemiol*, 85:45-49.

Derin G, Aydın E, Kırkiç KA (2017) A scale on the attitudes towards STEM education. *El-Cezeri Journal of Science and Engineering*, 4:547-559.

Dorman JP, Fisher DL, Waldrip BG (2006) Classroom environment, students' perceptions of assessment, academic efficacy and attitude to science: a Lisrel analysis. In *Contemporary Approaches to Research on Learning Environments* (Eds DL Fisher, MS Khine):1-28. London, UK; World Scientific.

Duyan V, Gülden Ç, Gelbal S (2012) Öz-denetim Ölçeği - ÖDÖ: güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 23:19-30.

Eisinga R, Te Grotenhuis M, Pelzer B (2013) The reliability of a two-item scale: Pearson, Cronbach, or Spearman-Brown? *Int J Public Health*, 58:637-642.

Enebrink P, Björnsdotter A, Ghaderi A (2013) The emotion regulation questionnaire: psychometric properties and norms for Swedish parents of children aged 10-13 years. *Eur J Psychol*, 9:289-303.

Ermis E, Bayraktar S (2021) Çok boyutlu varoluşsal pişmanlık envanterinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlilik analizi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13 (Suppl 1):421-440.

Germer C (2005) Mindfulness: What is it? what does it matter? In *Mindfulness and Psychotherapy* (Eds. CK Germer, RD Siegel, PR Fulton):3-27. New York, Guilford Press.

Gliem JA, Gliem RR (2003) Calculating, interpreting, and reporting Cronbach's alpha reliability coefficient for Likert-type scales. 2003 Midwest Research to Practice Conference in Adult, Continuing, and Community Education, Columbus, 82-88..

Glomb TM, Duffy MK, Bono JE, Yang T (2011) Mindfulness at work. In *Research in Personnel And Human Resources Management Vol 30* (Eds A Joshi, H Liao, JJ Martocchio):115-157. Bingley, Emerald Group Publishing.

Groeneveld RA, Meeden G (1984) Measuring skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 33:391-399.

Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J Psychosom Res*, 57:35-43.

Harrington A, Dunne JD (2015) When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *Am Psychol*, 70:621-31.

Hayes SC, Wilson KG (2003). Mindfulness: Method and process. *Clin Psychol (New York)*, 10:161-165.

Hoyle RH (2000) Confirmatory factor analysis. In *Handbook of Applied Multivariate Statistics and Mathematical Modeling* (Eds. HEA Tinsley, MM Brown): 465-497. Cambridge, MA, Academic Press.

Jackson DL, Voth J, Frey MP (2013) A note on sample size and solution propriety for confirmatory factor analytic models. *Struct Equ Modeling*, 20:86-97.

Joanes DN, Gill CA (1998) Comparing measures of sample skewness and kurtosis. *Journal of the Royal Statistical Society: Series D (The Statistician)*, 47:183-189.

Kabat-Zinn J (1994) *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York, NY, Hyperion.

Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol (New York)*, 10:144-156.

Kabat-Zinn J (2005) *Coming to Our Senses*. London, Piatkus Books.

Kaiser HF (1974) An index of factorial simplicity. *Psychometrika*, 39:31-36.

Kırhoğlu, HİK, Daşbaşı S, Karakuş Ö (2020) Sosyal hizmet uygulamasında Mesleki Uygunluk Ölçeği: Feçerlilik ve güvenilirlik. *Journal of Society and Social Work*, 31:793-822.

- Kim TH, White H (2004) On more robust estimation of skewness and kurtosis. *Financ Res Lett*, 1:56-73.
- Lance CE, Vandenberg RJ (2002) Confirmatory factor analysis. In *Measuring and Analyzing Behavior In Organizations: Advances in Measurement and Data Analysis* (Eds F Drasgow, N Schmitt):221-254, San Fransisco, CA, Jossey-Bass.
- Langer EJ (1989) *Mindfulness*. Cambridge, MA, Da Capo Press.
- Langer EJ (2005) Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In *Handbook of Positive Psychology* (Eds CR Snyder, SJ Lopez):214-230. New York: Oxford University Press.
- LoBiondo-Wood G, Haber J (2017) Reliability and validity. In *Nursing Research-E-Book: Methods and Critical Appraisal for Evidence-Based Practice* (Eds. G LoBiondo-Wood, J Haber):289-294. New York, Elsevier Health.
- Mardia K V (1970) Measures of multivariate skewness and kurtosis with applications. *Biometrika*, 57:519-530.
- Marsh HW, Balla JR, McDonald RP (1988) Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychol Bull*, 103:391.
- Moran PAP (1948) Rank Correlation and Product-Moment Correlation. *Biometrika*, 35:203-206.
- Muthén LK, Muthén BO (2002) How to use a Monte Carlo study to decide on sample size and determine power. *Struct Equ Modeling*, 9:599-620.
- Osburn HG (2000) Coefficient alpha and related internal consistency reliability coefficients. *Psychol Methods*, 5:343-55.
- Pearson ES (1931) The test of significance for the correlation coefficient. *J Am Stat Assoc*, 26:128-134.
- Puth MT, Neuhäuser M, Ruxton GD (2014) Effective use of Pearson's product-moment correlation coefficient. *Anim Behav*, 93:183-189.
- Raykov T (2007) Reliability if deleted, not 'alpha if deleted': Evaluation of scale reliability following component deletion. *Br J Math Stat Psychol*, 60:201-216.
- Raykov T (2008) Alpha if item deleted: A note on loss of criterion validity in scale development if maximizing coefficient alpha. *Br J Math Stat Psychol*, 61:275-285.
- Ross LE, Sellers E M, Gilbert Evans SE, Romach M K (2004). Mood changes during pregnancy and the postpartum period: development of a biopsychosocial model. *Acta Psychiatr Scand*, 109:457-466.
- Ruimi L, Hadash Y, Tanay G, Bernstein A. (2019). State Mindfulness Scale (SMS). In *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (Eds. ON Medvedev, CU Krägeloh, RJ Siegert, NN Singh):1-25. New York, Springer Science.
- Sauer S, Walach H, Schmidt S, Hinterberger T, Lynch S, Büssing A, Kohls N (2013) Assessment of mindfulness: Review on state of the art. *Mindfulness*, 4:3-17.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B (2006) Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62:373-386.
- Shapiro SL, Oman D, Thoresen CE, Plante TG, Flinders T (2008) Cultivating mindfulness: Effects on well-being. *J Clin Psychol*, 64:840-862.
- Stahl B, Goldstein E (2019) *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook*. Oakland, CA, New Harbinger Publications.
- Sullivan GM (2011) A primer on the validity of assessment instruments. *J Grad Med Educ*, 3:119-120.
- Stevens J (2002) *Applied Multivariate Statistics For The Social Sciences*. Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates.
- Tabachnick BG, Fidell LS, Ullman JB (2013) *Using Multivariate Statistics*. Boston, MA, Pearson.
- Tanay G, Bernstein, A (2013) State Mindfulness Scale (SMS): development and initial validation. *Psychol Assess*, 25:1286-1299.
- Ulutaş DA, Kırlioğlu M (2021) Adaptation of spiritual competency scale (SCS-R-II) to Turkish: Validity and reliability study. *Society and Social Work*, 32:1371-1387.
- WHO (2021) *Process of Translation and Adaptation of Instruments*. Geneva, WHO.
- Vreeswijk M, Broersen J, Schurink G (2019) Mindfulness ve Şema Terapi. (Çev. Ed. B Alımcı, S Çamkuran, B Demir, S Göral Alkan). İstanbul, Psikonet.
- Yang Y, Green SB (2011) Coefficient alpha: a reliability coefficient for the 21st century? *J Psychoeduc Assess*, 29:377-392.

Ek: Durumluk Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ölçeği

Yönerge: Lütfen aşağıda yer alan her bir ifadenin, son 15 dakika içindeki deneyimlerinizi ne kadar iyi anlattığını belirtmek için derecelendirme ölçeğini kullanın.

1=Hiç; 2=Çok az; 3=Biraz; 4=İyi; 5=Çok İyi

No	İfade	1=Hiç	2=Çok az	3=Biraz	4=İyi	5=Çok İyi
1	İçimde ortaya çıkan farklı duyguların bilincindeyim.					
2	Hoş olan ve hoş olmayan hislere dikkat etmeye çalıştım.					
3	Deneyimlerimin bazılarını ilginç buldum.					
4	Deneyimimin birçok küçük ayrıntısını fark ettim.					
5	İçimde ne olduğunun bilincinde olduğumu hissettim.					
6	Hoş olan ve hoş olmayan duyguları fark ettim.					
7	İçinde bulunduğum andaki deneyimimi aktif olarak keşfettim.					
8	Vücudumda neler olduğuna fiziksel olarak açık bir şekilde hissettim.					
9	Vücut duruşumu değiştirdim ve bu sıradaki fiziksel hareketlerime dikkat ettim.					
10	İçinde bulunduğum anı tam olarak deneyimliyor olduğumu hissettim.					
11	Hoş olan ve hoş olmayan düşünceleri fark ettim.					
12	Duyguların gelip gittiğini fark ettim.					
13	Sıcaklık, serinlik, rüzgâr gibi çevremden kaynaklanan etkilerle çeşitli hisler fark ettim.					
14	Fiziksel hislerin gelip gittiğini fark ettim.					
15	Kendimi tetikte ve bilinçli hissettiğim anlar yaşadım.					
16	Kendimi içinde bulunduğum anla yakından bağlantılı hissettim.					
17	Düşüncelerin gelip gittiğini fark ettim.					
18	Kendimi vücudumla temas halinde hissettim.					
19	Zihnimden geçenlerin bilincindeyim.					
20	Düşünce kalıplarımı görmek ilginçti.					
21	Hoş olan ve hoş olmayan bazı fiziksel hisler fark ettim.					

Puanlama

- “Ruhsal Bilinçli Farkındalık Durumu (Mindfulness State of Mind)” alt boyutuna ait maddeler: 1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,15,16,17,19,20
- “Bedensel bilinçli farkındalık durumu (Mindfulness State of Body)” alt boyutuna ait maddeler: 8,9,13,14,18,21
- Tersten puanlanan madde bulunmamaktadır