

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE OTOMATİK DÜŞÜNCELER ARASINDAKİ İLİŞKİDE ÖZ ANLAYIŞIN ARACILIK ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF SELF COMPASSION IN THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND AUTOMATIC THOUGHTS IN UNIVERSITY STUDENTS

Muhammed SEVİLGEN¹

Ayşenur GÜLFİDAN²

Özlem ÇAKMAK TOLAN³

Başvuru Tarihi: 12.06.2022

Yayına Kabul Tarihi: 07.11.2022

DOI: 10.21764/maeuefd.1129755

(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık rolünün olup olmadığını belirlemektir. Bununla birlikte, araştırmanın bir diğer amacı bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşüncelerin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının saptanmasıdır. Araştırmanın örneklemini 268'i (%69.6) kadın 117'si (%30.4) erkek olmak üzere toplam 385 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde t-testi, Pearson korelasyon analizi ve regresyon temelli bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, erkek öğrencilerin öz anlayış düzeylerinin kadın öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Ek olarak, bilinçli farkındalık ile öz anlayış arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Otomatik düşüncelerin bilinçli farkındalık ve öz anlayışla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aracılık analizi sonuçlarına göre; bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye öz anlayışın aracılık ettiği belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlar ilgili alanyazın ışığında tartışılmaya çalışılmış ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: *Bilinçli farkındalık, Otomatik düşünceler, Öz anlayış.*

Abstract: The aim of this study was to determine whether self compassion has a mediating in the relationship between mindfulness and automatic thoughts in university students. In addition, another aim of the study was to determine whether mindfulness, self compassion and automatic thoughts differ according to gender. The sample of the study consisted of 385 university students, 268 (69.6%) female and 117 (30.4%) male. Mindful Attention Awareness Scale, Self Compassion Scale, Automatic Thoughts Scale and personal information form were used in the study. Pearson correlation analysis, t-test and the regression-based bootstrapping method were used in the analysis of the data. According to the results of the analysis, it was determined that the self compassion levels of male students were significantly higher than that of female students. In addition, it was determined that there is a positive and significant relationship between mindfulness and self compassion. Automatic thoughts were negatively correlated with mindfulness, self-compassion. According to the results of mediation analysis, it was determined that self compassion mediated the relationship between mindfulness and automatic thoughts. The results obtained were discussed in the light of the relevant literature and suggestions were presented.

Keywords: *Mindfulness, Automatic thoughts, Self compassion,*

¹ Arş. Gör., Siirt Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, muhammedsevilgen@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5625-0872

² Psikolog, Sağlık Bakanlığı, Muş Devlet Hastanesi, aysenurgulfidan2121@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-5666-7811

³ Dr. Öğr. Üyesi, Dicle Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, ozlemtolan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8128-6498

Giriş

Bilinçli farkındalık ve ilişkili uygulamalar hem sağlıklı bireylere hem de fiziksel ve psikolojik problemlere sahip bireylere önemli ölçüde fayda sağlamaktadır (Glomb ve diğ., 2011). Bilinçli farkındalık son yıllarda sıklıkla çalışılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Bao, Xue ve Kong, 2015; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık kavramı yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir (Kang ve Whittingham 2010) ve Buda inancına dayalı Pali dilindeki “Sati” kelimesinden türemiş olan farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık “Sati” kelimesinin belirttiği anlamdan daha kapsamlı bir anlam ifade etmekte olup (Bodhi, 2011) yargılamama, kabul ve şefkati kapsayarak genişlemiştir. İngilizcede “Mindfulness” olarak kullanılan bu kelime Türkçe’ye bilinçli farkındalık olarak çevrilmiştir (Özyeşil ve diğ., 2011). Bilinçli farkındalık kavramının temeli her ne kadar Budist felsefeye ve bu felsefenin meditasyon ilkelerine dayansa da farklı din ve geleneklerde de varlığını gösterdiği görülmektedir (Brown ve diğ., 2007).

Bilinçli farkındalık kavramı kişinin meydana gelen içsel ve dışsal deneyimleri yargılamadan o ana odaklanması olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık o anda yaşanan olay ne olursa olsun dikkat ve farkındalıkla bu olay karşısında hissedilen duygu ve düşünceleri yargılamadan anlamak ve kabul etmektir. Kişi yargılamadan ve kabullenici bir şekilde yaşadığı ana odaklanır (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalık kavramı Bishop ve diğerlerine (2004) göre, geçmişte yaşanan ya da gelecekte deneyimlenecek olan olayların etkisine kapılmadan yaşanan anı kabul edip onaylamak şeklinde açıklanmaktadır (Demir ve Gündoğan, 2018). Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık "an be an farkındalık" tır (Germer, 2004). Kişinin tüm dikkatini “an be an” deneyimlediği şeye vermesidir. Yaşanılan olayları yargılamadan kabul edip onlara kucak açmak kişinin yaşananlara farklı perspektiflerden bakmasını sağlayacağından hayatını olumlu yönden etkilemesi beklenmektedir (Marlatt ve Kristeller, 1999).

Son yıllarda bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda bir artış olduğu dikkat çekmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalıkla pozitif yönde ilişkili olan değişkenlerin yaşam doyumu (Al-Ghalib ve Salim, 2018), psikolojik iyilik hali (Norouzi ve diğ., 2019), psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ (Deniz ve diğ., 2017), benlik saygısı, iyimserlik, kendini gerçekleştirme (Brown ve Ryan, 2003); negatif yönde ilişkili olan değişkenlerin ise stres, kaygı ve

depresyon (Norouzi ve diğ., 2019) ve duygusal düzensizlik (Brown ve Ryan, 2003) olduğu görülmektedir. Zümbül (2018) bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla bireyde affedicilik, sevgi ve şefkat duygularının arttığı, buna bağlı olarak kişinin hissettiği olumsuz duyguların örseleyici sonuçlarından daha az etkilendiği, bunun da bireyin öz anlayış düzeyinde artış sağladığını belirtmiştir.

Mevcut çalışmada ele alınan bir diğer değişken öz anlayıştır. İngilizcede “self compassion” olarak geçen kelimenin Türkçe’ ye öz-anlayış, öz-şefkat ve öz-duyarlık olarak çevrildiği görülmektedir. Çalışmamızda öz-anlayış ifadesi kullanılmıştır. Doğu felsefesinde öz anlayış kavramı yüzyıllardır var olmakla birlikte bilimsel araştırmalara yeni yeni konu olmaya başladığı görülmektedir (Neff, 2003b). Neff (2003) tarafından ilk defa ortaya atılan ve temelleri Budist felsefesine dayanan öz anlayış kavramıyla acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliklerin insanlığın bir parçası olduğu, tüm insanların kusurlu oldukları, hata yapabilecekleri ve bu durumların normal olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda öz anlayış, yargılamadan ve anlayışla yaşanan durumu olduğu gibi nazik bir şekilde kabul etmek olarak kavramsallaştırılmaktadır. Kişinin acı hissettiği ya da başarısızlık yaşadığı zaman kendini eleştirmek yerine, kendine karşı nazik ve anlayışlı olması gerektiği vurgulanmaktadır (Neff, 2003a; Neff, 2003b). Neff’e (2003b) göre öz anlayış üç temel bileşeni içermektedir: (a) öz şefkat: acı veya başarısızlık durumlarında sert bir şekilde öz eleştiri yapmak yerine kendine karşı nazik ve anlayışlı olma durumudur (b) ortak paylaşım: kişinin yaşadıklarını sadece kendisi deneyimliymiş gibi algılamasından ziyade tüm insanlığın bunları deneyimleyebileceğinin farkına varması durumudur. Diğer bir ifadeyle kusurlu, başarısız ve hatalı olmanın ve yaşam zorluklarıyla karşılaşmanın yalnızca kendisinin değil paylaşılan insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkında olmasıdır. (c) Bilinçlilik: acı veren düşünce ve duygularla aşırı özdeşleşmek yerine dengeli bir şekilde, bu duyguları görmezden gelmeden ya da abartmadan, yaşanan duygunun bilincinde olmaktır. Öz anlayışın bileşenlerinden olan bilinçlilik ile bilinçli farkındalık temelde benzer olmakla birlikte, aralarında küçük farklılıklar bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık genel olarak bireyin deneyimlediği yaşam olaylarını yaşadığı andaki farkındalığını ifade ederken, öz anlayıştaki bilinçlilik bireyin yaşadığı duygusal zorlukların dengeli farkındalığını vurgular. İlgili alanyazında yer alan çalışmalarda öz anlayışın pozitif yönde ilişkili olduğu değişkenlerin; duygusal zeka (Heffernan ve diğ., 2010), psikolojik iyi oluş (Tel ve Sarı, 2016), refah düzeyi (Neff ve McGehee, 2010), yaşam doyumu (Neff, 2003b), bilinçli farkındalık (Özyeşil, 2011); negatif yönde ilişkili olduğu değişkenlerin; anksiyete, depresyon (Neff, 2003b),

mükemmeliyetçilik (Neff, 2003a), algılanan stres (Finlay-Jones, Rees ve Kane, 2015), saldırganlık (Adıgüzel, 2012) olduğu görülmektedir. Yapılan bu çalışmalar dikkate alındığında, öz anlayışın kişiyi yaşadığı olumsuz duygulardan kurtarıp yaşamını daha anlamlı hale getirebilmek için gerekli olduğu görülmektedir. Bu bağlamda öz anlayış; kişinin yaşadığı olumsuz duyguları öz nezaketle kabul etmesi, kişisel deneyimler ve insani deneyimler arasında bağlantı kurarak kendini eleştirmesi, soyutlamak veya acıyla çok fazla özdeşleşmek yerine farkındalıkla acıya eşlik etmesi ve acıyla başa çıkmasını sağlayan önemli bir öz düzenleme stratejisi olarak karşımıza çıkmaktadır (Neff, 2003). Bilinçli farkındalık ve öz anlayış arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin var olduğunu gösteren pek çok araştırma bulgusu mevcuttur (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011; Özyeşil, 2011; Beshai ve diğ., 2018; Viskovich ve George-Walker, 2019; Çevik ve Kırmızı, 2020). Kuramsal temelleri Neff (2003) tarafından ortaya konan öz anlayış kavramının üç temel ögesinden birinin bilinçli farkındalık olması nedeniyle mevcut çalışmada ilgili değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesinin uygun olacağı düşünülmüştür.

Araştırma kapsamında ele alınan bir diğer değişken olan otomatik düşünceler kavramını Beck (2001), insan zihninde meydana gelen, hiçbir çaba gerektirmeyip kendi kendine ortaya çıkan, kelimeler veya imgeler şeklinde olabilen ve çoğu zaman olumsuz duygular ortaya çıkaran düşünceler olarak tanımlamıştır. Beck (2001) otomatik düşüncelerin üç temel özelliğinin olduğunu belirtmiştir: (a) otomatik düşünceler gerçekte ilişkili olmayan düşüncelerdir (b) otomatik düşüncelerin doğru olma ihtimalleri olsa bile genellikle kişinin bunlara yanlış anlam yüklediği çarpıtılmış düşüncelerdir (c) otomatik düşünceler işlevsel olmayan düşüncelerdir. Otomatik düşünceler kişinin kendisini, geleceğini ve dış dünyayı olumsuz bir şekilde değerlendirmesine neden olur (Coyne ve Gotlib, 1983). Otomatik düşüncelerin olumsuz olarak değerlendirilmesinin sebebi üzüntü, kaygı, suçluluk gibi kişinin rahatsız edici duyguların yaşanmasına yol açmasıdır (Bozkurt, 1998). Bu düşünceler kişide umutsuzluk ve karamsarlık gibi duyguların yoğun bir şekilde meydana gelmesine neden olabilir. Bununla birlikte, bu düşünceler bireyde psikolojik problemlere de neden olabilmektedir (Tümekaya ve İflazoğlu, 2000). Calvete ve Conner-Smith'in (2005) yaptığı çalışmada otomatik düşünceler ile anksiyete ve depresyon arasında güçlü bir ilişki olduğu vurgulanmıştır. Otomatik düşünceler sadece psikolojik sorunları olan bireylerde değil neredeyse her insanda görülebilmektedir (Beck, 2005). Ancak psikolojik sorunları olan bireyler bilişsel çarpıtmalara sahip olup, otomatik düşüncelerin gerçekliğini sorgulamadan bu düşünceleri abartıp doğru olduklarına katı bir şekilde inanırlar. Psikolojik probleme neden olsun ya da olmasın tüm

insanlarda otomatik düşüncelerin görülmesi bireyin yaşamında büyük öneme sahip olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, otomatik düşüncelerin saptanması ve sağlıklı olan düşüncelerle değiştirilmesi önem arz etmektedir. Dikkat ve çaba göstererek kişinin otomatik düşüncelerin farkına varabilmesi mümkündür (Türkçapar, 2009). Çoğunlukla fark edilmeyen otomatik düşünceleri bilinçli farkındalık uygulamalarıyla fark edip belirlemek ve bilinçli bir şekilde değerlendirmek düşünce ve duygulara olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Frewen ve diğerleri (2008) yapmış oldukları bir araştırmada, zihinsel süreçlere odaklanma becerisini artıran bilinçli farkındalık sayesinde kişilerin olumsuz otomatik düşüncelere daha az bağlı kalacaklarını saptamışlardır.

Araştırma değişkenlerinin incelendiği pek çok çalışmada cinsiyet değişkeninin de ele alındığı görülmektedir (Baki, 2018; Kara, 2016; Karahanci, 2020; Neff ve diğ., 2005; Tamres ve diğ., 2002). Bununla birlikte cinsiyetin, araştırma değişkenleri üzerinde ki etkisine yönelik farklı araştırma bulgularının olduğu ve alanyazında bu noktada bir fikir birliğine varılamadığı görülmektedir. Öz anlayış değişkeni üzerine yürütülen bazı çalışmalarda erkeklerin öz anlayış düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Neff, 2003b; Neff ve diğ., 2005; Raes, 2010). Buna karşın kadınların öz anlayış düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu bildiren araştırma bulguları da mevcuttur (Karahanci, 2020; Tamres ve diğ., 2002). Benzer biçimde otomatik düşüncelerin erkek bireylerde daha fazla olduğunu bildiren araştırma bulguları (Kara, 2016) olmakla birlikte, kadınlarda otomatik düşüncelerin daha yoğun olarak görüldüğünü bildiren (Baki, 2018) ya da cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık olmadığını bildiren birçok çalışma bulgusu mevcuttur (Akbağ, 2000; Hollon ve Kendall, 1980; Odaci, 2007; Yücel ve diğ., 2002). Bununla birlikte, cinsiyetin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisinin ele alındığı çalışmalarda cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık olmadığını bildiren araştırma bulgularının çoğunlukta olduğu görülmektedir (Azak, 2018; Masuda ve Tully, 2012; Özdemir, 2021; Ramaci ve diğ., 2019; Tuncer, 2017). Bu bilgiler ışığında cinsiyetin araştırma değişkenleri üzerindeki etkisinin tam olarak aydınlatılmadığı ve bu alanda yapılacak yeni çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Bu bağlamda bireylerin bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler ve öz anlayış düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmesi çalışmanın alt amaçlarından birini oluşturmaktadır.

Bu bilgiler ışığında, üniversite öğrencilerinin kendilerini olumsuz yönde etkileyen otomatik düşünceleri kontrol altına almalarında, bilinçli farkındalık düzeylerinin önemli bir role sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca öz anlayışın bu ilişkiye aracılık eden bir değişken olup olmadığının incelenmesi amacıyla bir aracılık modeli dizayn edilmiştir. Ülkemizde yürütülen bir araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide öz şefkatin tam aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir (Çevik ve Kırmızı, 2020). Ayrıca Hollis-Walker ve Colosimo (2011) tarafından yürütülen başka bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Otomatik düşüncelerin öznel mutluluk ile ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırma bulguları mevcuttur (Kalafat, 1996; Hwang ve Lee, 2012). Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin beraber ele alınıp incelendiği ayrıca öz anlayışın, bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkide aracılık etkisi olup olmadığını inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın üniversite öğrencilerini olumsuz yönde etkileyen otomatik düşüncelerin öz anlayış ve bilinçli farkındalık odaklı eğitim programları ya da klinik müdahaleler yardımıyla önlenmesine yönelik planlanacak çalışmalar bağlamında alanyazına katkıda bulunulabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede araştırmanın amacı bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri incelemektir.

Yukarıda belirtilen araştırmanın amaçlarına bağlı olarak şu sorulara cevap aranmaktadır:

1. Bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler ve öz anlayış arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Öz anlayış, bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler ve otomatik düşünce ölçeğinin alt boyutları cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye öz anlayış aracılık etmekte midir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki ya da daha

fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını ve eğer ilişki varsa bu ilişkinin düzeyinin belirlenmesini amaçlamaktadır (Karasar, 2016)

Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Türkiye’de farklı üniversitelerde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini 267 (%69.5) kadın ve 117 (%30.5) erkek olmak üzere 384 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalamaları 21.74’tür (ss = 3.53). Öğrencilerin 103’ü (%26.8) hazırlık, 70’i (%18.2) 1. sınıf, 77’si (%20.1) 2. sınıf, 75’i (%19.5) 3. sınıf, 43’ü (%11.2) 4. sınıf, 5’i (%1.3) 5. sınıf ve 11’i (%2.9) 6. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin fakültelerinin dağılımı şu şekildedir: 190 İlahiyat (%49.4), 54 Sağlık Bilimleri (%14), 31 Hukuk (%8), 31 Eğitim (%8), 19 İktisadi ve İdari Bilimler (%4.9), 14 Tıp (%3.6), 14 Fen Edebiyat (%3.6), 11 Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (%2.8), 10 Mühendislik (%2.6) ve 10 diğer (%2.6).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla araştırmacılar tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz Anlayış Ölçeği ve Otomatik Düşünceler Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Araştırmacılar tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf ve bölüm bilgileri gibi kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla kullanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği. İlk kez Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen bu ölçeğin Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Bireylerin günlük deneyimlerine yönelik farkındalık ve dikkat eğilimlerini ölçmeyi amaçlamaktadır. 15 maddeden oluşan 6’lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten yüksek puanlar alan kişilerin yüksek bilinçli farkındalığa, düşük puanlar alanlarında düşük bilinçli farkındalığa sahip oldukları belirtilmiştir. Uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizlerine göre ölçeğin tek faktörlü bir yapısının olduğu belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin kabul edilebilir uyum değerlerine sahip olduğu belirlenmiştir ($c^2/sd = 2.086$, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) = .06, RMS (Root Mean Square) = .06, GFI (Goodness of Fit

Index) = .93 ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) = .91). Ölçeğin İngilizce ve Türkçe formlarının toplam puanlarının pozitif ve anlamlı olarak ilişkili olduğu ve uygulanan formların toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı korelasyon değerleri bulunmuştur ($r = .95, p < .01$; $r = .96, p < .01$). Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının .80 ve test tekrar korelasyon katsayısının .86 olduğu belirlenmiştir. Cronbach Alfa katsayısı bu araştırmada ise .81 olarak belirlenmiştir.

Öz Anlayış Ölçeği. İlk kez Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Deniz, Kesici ve Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal formu 26 maddelik ve 5'li likert tipindedir. Yalnızlığa karşı ortak insanlık, öz yargılamaya karşı öz şefkat ve aşırı tanımlamaya karşı bilinçli farkındalık olarak tanımlanan 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten yüksek puanlar alan kişilerin yüksek öz anlayış düzeyine, düşük puanlar alanlarında düşük öz anlayış düzeyine sahip oldukları belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında elde edilen uyum indekslerinin 6 faktörlü bir yapı için uyum göstermediği belirlenmiştir. Sonuç olarak 2 ölçek maddesi ölçekten çıkarılarak tek boyutlu 24 maddelik ölçek formu elde edilmiştir ($c2/df = 5.09$, RMSEA (Root Mean Square Error of Approximation) = .123, RMS (Root Mean Square) = .128, GFI (Goodness of Fit Index) = .692 ve AGFI (Adjusted Goodness of Fit Index) = .638). Cronbach Alfa katsayısı bu araştırmada ise .88 olarak belirlenmiştir.

Otomatik Düşünceler Ölçeği. İlk kez Hollon ve Kendal (1980) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. 5'li likert tipinde 30 maddelik ölçek formundadır. Otomatik Düşünceler Ölçeği kendine yönelik olumsuz düşünceler, şaşkınlık ve kaçmaya yönelik düşünceler, kişisel uyumsuzluğa yönelik olumsuz düşünceler, yalnızlığa yönelik olumsuz düşünceler, ümitsizliğe yönelik olumsuz düşünceler olmak üzere 5 alt boyuta sahiptir. Ölçekten yüksek puanlar alan kişilerin daha yüksek oranda olumsuz otomatik düşüncelere sahip oldukları belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .93, yarı-test güvenilirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar güvenilirlik katsayısının .77 olduğu ve madde toplam test korelasyonlarının .36 ile .69 arasında değer aldığı belirlenmiştir. Bu araştırma kapsamında yapılan analizler de ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96 olarak belirlenmiştir.

Veri Toplama Süreci

Çalışmaya başlanmadan önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu tarafından gerekli etik izin alınmıştır (Karar no: 2021-185). Katılımcılar çalışmaya gönüllülük esasına dayalı olarak katılmıştır. Bilgilendirilmiş Onam Formu aracılığıyla çalışma hakkında bilgi verilip katılımcıların izinleri alınmıştır. Çalışmada kullanılan ölçme araçları Google Form aracılığıyla elektronik ortamda düzenlenmiş olup veriler Ekim-Aralık 2021 tarihleri aralığında çevrimiçi ortamda elde edilmiştir. Katılımcıların ölçekleri tamamlama süresi ortalama olarak 15-20 dakika sürmüştür.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS-22 (Statistical Package for Social Sciences) programı kullanılmıştır. Elde edilen betimsel verilerin analizi için ortalama ve standart sapma değerlerinden faydalanılmıştır. Araştırma değişkenlerinin normallik analizi ile ilgili olarak çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Verilerin normallik varsayımı için çarpıklık-basıklık değerlerinin -1.5 ve +1.5 aralığında olması gerektiği bildirilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan analizler sonucunda mevcut çalışmada ki bütün ölçekler ve değişkenlerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tablo 1). Normallik varsayımına uyan ölçekler için değişkenlerin ortalamalarındaki farklılıkları görebilmek amacıyla bağımsız iki örneklem t-testi analizi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Analizler yapılmadan önce mevcut veriler normallik analizinin dışında regresyon varsayımları açısından incelenmiştir. Değişkenlerin doğrusallıkları dağılım grafiği yardımıyla incelenmiş ve bütün değişkenlerin doğrusal oldukları belirlenmiştir. Sonrasında varyans genişlik faktörleri (VIF) incelenmiş ve değişkenlerin aldıkları VIF değerinin 1.040 olduğu belirlenmiştir. VIF değerinin 10 ve üzeri durumlarda bir çoklu bağlantısallık problemi olacağı kabul edilmektedir (Büyüköztürk, 2011). Buna göre mevcut veride bir çoklu bağlantısallık problemi olmadığı belirlenmiştir. Veride bulunabilecek uç değerlerin belirlenmesi amacıyla z skorları incelenmiştir. Z skorlarının +3.29 ile -3.29 değerleri arasında bulunması gerektiği bildirilmektedir (Pallant, 2013). Buna göre z skorlarının kabul edilebilir aralıkta bulunduğu belirlenmiştir. Cook uzaklığı puanı .066 olarak hesaplanmıştır ve puanı 1'in üzerinde olan herhangi bir veriye rastlanmamıştır. Cook uzaklık puanının 1'in üzerinde olması verinin uç değer olduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Tahminlere ait normal dağılım grafiği incelendiğinde

hataların normal dağıldığı belirlenmiştir. Saçılım grafiği kullanılarak eş varyanslılığın (homoskedastisite) sağlandığı bulunmuştur. Aracılık analizleri Process macro eklentisi kullanılarak yapılmıştır. Çalışma kapsamında aracılık etkisinin analiz edilmesi amacıyla Preacher ve Hayes (2008) tarafından önerilen “bootstrapping” yöntemi kullanılmıştır (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrapping yönteminde örneklem sayısının artırılması yoluyla örneklem içerisindeki doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlılığı analiz edilir (Hayes, 2009). Bu çalışmada bootstrap katsayısı 5000 olarak belirlenmiş ve model 4 kullanılmıştır. Analizlerde tespit edilen dolaylı etkilerin anlamlı kabul edilebilmesi için güven aralıklarının sıfırı kapmaması gerektiği bildirilmektedir (Hayes, 2013)

Bulgular

Araştırmada kullanılan ölçeklerin normallik dağılımı üzerine yapılan analizlerin sonucunda dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. Betimleyici ve normallik analizlerinin sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur. Tablo 1’de görüldüğü gibi otomatik düşüncelerden alınan puanların aritmetik ortalaması $\bar{X} = 74,51$, bilinçli farkındalık puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{X} = 58,56$, öz anlayış puanlarının aritmetik ortalaması ise $\bar{X} = 76,03$ ’ tür.

Tablo 1. Otomatik Düşünceler Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öz Anlayış Ölçeğinden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler ve basıklık-çarpıklık değerleri

	N	Ortalama	Standart Sapma	Çarpıklık	Basıklık
ODÖ	384	74.51	28.57	.41	-.77
BFÖ	384	58.56	12.41	-.39	.61
ÖAÖ	384	76.03	15.93	-.02	.15
ODÖ- Olumsuz Benlik	384	22.27	9.86	.73	-.41
ODÖ-Şaşkınlık	384	16.06	6.73	.33	-.84
ODÖ-Uyumsuzluk	384	8.02	3.05	.24	-.57
ODÖ- İzolasyon	384	10.41	4.03	.32	-.71
ODÖ-Ümitsizlik	384	9.47	4.48	.52	-.68

Not. ODÖ=Otomatik Düşünceler Ölçeği, ÖAÖ=Öz Anlayış Ölçeği, BFÖ=Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Öz anlayış, bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkilere ait bulgular Pearson Korelasyonu ile elde edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçları Tablo 2’ de gösterilmiştir.

Tablo 2. Bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler ve öz anlayış düzeylerine ilişkin korelasyon katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. ODÖ	1							
2. BFÖ	-.20**	1						
3. ÖAÖ	-.56**	.19**	1					
4. ODÖ Olumsuz Benlik	.94**	-.17**	-.55**	1				
5. ODÖ Şaşkınlık	.92**	-.23**	-.50**	.80**	1			
6. ODÖ Uyumsuzluk	.83**	-.12*	-.44**	.70**	.78**	1		
7. ODÖ İzolasyon	.88**	-.16**	-.50**	.79**	.79**	.73**	1	
8. ODÖ Ümitsizlik	.90**	-.15**	-.52**	.82**	.81**	.78**	.77**	1

Not. ** p < .01, *p<.05, BFÖ = Bilinçli Farkındalık Ölçeği, ÖAÖ = Öz Anlayış Ölçeği, ODÖ = Otomatik Düşünceler Ölçeği

Değişkenler arası ilişkiler incelendiğinde bütün değişkenlerin çeşitli düzeylerde birbiriyle ilişkili oldukları belirlenmiştir. Tablo 2’de görüldüğü gibi bilinçli farkındalık puanları ile öz anlayış puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .19$, $p < .01$). Bunun yanında bilinçli farkındalık puanlarının otomatik düşünce ($r = -.20$, $p < .01$), ODÖ olumsuz benlik ($r = -.17$, $p < .01$), ODÖ şaşkınlık ($r = -.23$, $p < .01$), ODÖ uyumsuzluk ($r = -.12$, $p < .05$), ODÖ izolasyon ($r = -.16$, $p < .05$), ODÖ ümitsizlik ($r = -.15$, $p < .01$) puanlarıyla negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Öz anlayış puanları ile otomatik düşünce ($r = -.56$), ODÖ olumsuz benlik ($r = -.55$), ODÖ şaşkınlık ($r = -.50$), ODÖ uyumsuzluk ($r = -.44$), ODÖ izolasyon ($r = -.50$), ODÖ ümitsizlik ($r = -.52$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca öz anlayış ile bilinçli farkındalık puanları ($r = .19$) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Otomatik düşünce puanları ile bilinçli farkındalık ($r = -.20$) ve öz anlayış ($r = -.55$) puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Otomatik düşünce puanı ile ODÖ olumsuz benlik ($r = .94$), ODÖ şaşkınlık ($r = .92$), ODÖ uyumsuzluk ($r = .83$), ODÖ izolasyon ($r = .88$) ve ODÖ ümitsizlik ($r = .90$) puanları arasında pozitif

yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca otomatik düşünce ölçeğinin alt boyutları olan olumsuz benlik, şaşkınlık, uyumsuzluk, izolasyon ve ümitsizlik puanlarının birbiri ile .70 ve .82 arasında değişen oranlarda pozitif yönlü anlamlı biçimde ilişkili oldukları belirlenmiştir.

Araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin öz anlayış, bilinçli farkındalık, otomatik düşünceler ve otomatik düşünce ölçeğinin alt boyutlarının puanları arasındaki fark bağımsız t testi ile karşılaştırılmıştır. Sonuçlar tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3: Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre ele alınan t testi sonuçları

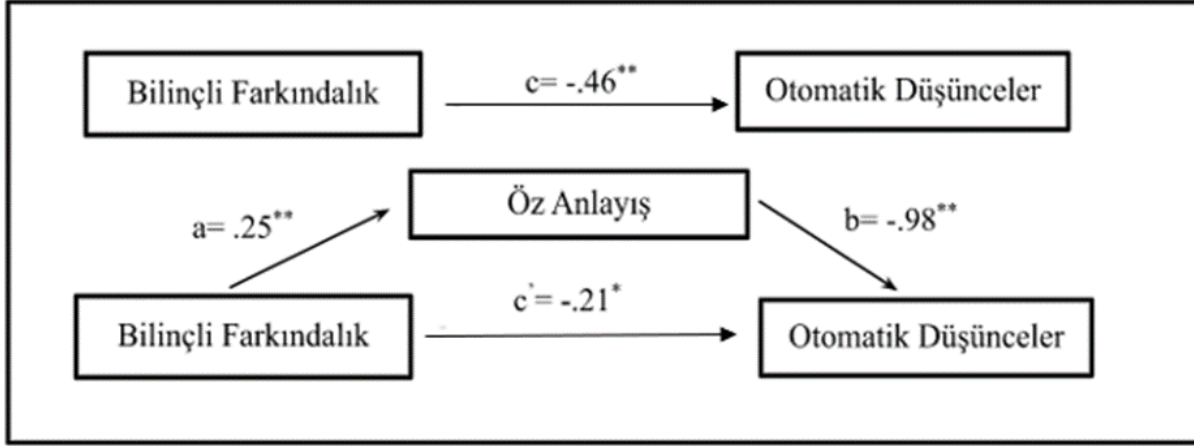
	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	P
ODÖ	Erkek	117	73,75	26,95	-,34	,72
	Kadın	267	74,85	29,30		
BFÖ	Erkek	117	58,70	12,78	,15	,87
	Kadın	267	58,49	12,26		
ÖAÖ	Erkek	117	79,50	15,30	2,84	,005**
	Kadın	267	74,52	15,99		
ODÖ Olumsuz benlik	Erkek	117	21,86	9,05	-,54	,58
	Kadın	267	22,45	10,20		
ODÖ Şaşkınlık	Erkek	117	15,94	6,33	-,24	,81
	Kadın	267	16,11	6,912		
ODÖ Uyumsuzluk	Erkek	117	7,85	2,93	-,70	,48
	Kadın	267	8,09	3,10		
ODÖ İzolasyon	Erkek	117	10,46	4,18	,13	,89
	Kadın	267	10,40	3,98		
ODÖ Ümitsizlik	Erkek	117	9,32	4,16	-,43	,66
	Kadın	267	9,54	4,62		

Not: **p<0.05, BFÖ = Bilinçli farkındalık ölçeği, ÖAÖ = Öz anlayış ölçeği, ODÖ = Otomatik düşünce ölçeği

Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların yalnızca öz anlayış puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Cinsiyet değişkeni açısından kadın öğrencilerin öz anlayış puan ortalamalarının 74.52 (Ss=15.99) erkek öğrencilerin puan ortalamalarının 79.50 (Ss=12.78) olduğu belirlenmiştir. Yapılan analizler sonucunda erkek öğrencilerin öz anlayış puan ortalamalarının kadın öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Araştırmanın amacı kapsamında oluşturulan model, Spss Macro uygulaması üzerinden Bootstrap yöntemiyle test edilmiştir. Test edilen aracılık rolü için model 4 kullanılmış ve 5000 yeniden örnekleme tercih edilmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında değerlendirilmiştir. Bilinçli farkındalık

ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılığına ilişkin test edilen modelin bulguları Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. *Bilinçli Farkındalığın Otomatik Düşünceler Üzerindeki Etkisindeki Öz Anlayışın Aracılık Rolü*

Not: $R^2 = .329$ * $p < .05$, ** $p < .01$

Şekil 1'de Bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayış değişkeninin aracılık rolü incelenmiştir. Model incelendiğinde ilk olarak bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki doğrudan yolun (c) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.21$, $SH = .09$, $t = -2.20$, $p < .05$). Bilinçli farkındalık ve öz anlayış arasındaki yolun (a) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .25$, $SH = .06$, $t = 3.92$, $p < .01$). Öz anlayış ve otomatik düşünceler arasındaki yolun (b) anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = -.98$, $SH = .07$, $t = -12.80$, $p < .01$). Son olarak, bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler arasındaki dolaylı yolun da anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.24$, $SH = .07$, $GA = -40 / -.09$). Yapılan analiz sonucunda bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkide öz anlayışın aracılık etkisinin olduğu belirlenmiştir. Başka bir ifadeyle, bilinçli farkındalık üniversite öğrencilerinin öz anlayışlarını artırabilmekte ve bu artış sonucunda olumsuz otomatik düşünceleri azalabilmektedir. Aracılık modeli sonucunda değişkenlerin otomatik düşünceler varyansının %32.9'unu açıkladığı ve oluşturulan modelin anlamlı olduğu belirlenmiştir ($R^2 = .329$, $F(2-381) = 93.67$, $p < .01$).

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Mevcut çalışmada üniversiteli öğrencilerinin, bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Buna ek olarak cinsiyet boyutu

bağlamında bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşünceler değişkenleri açısından farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre; cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. İlgili alanyazında mevcut araştırma bulgusunu destekleyecek şekilde çalışmalar bulunmuştur. Masuda ve Tully (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. Azak (2018) tarafından hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılan bir çalışmada, cinsiyete göre bilinçli farkındalığın anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Özdemir (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada, çocukluk çağı travmaları ile somatizasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Çalışma sonucunda araştırmaya katılanların bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Ramaci ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği belirlenmiştir. Aynı şekilde Tuncer (2017) tarafından yapılan bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır. Mevcut çalışmada katılımcıların tamamının üniversite öğrencisi olması, belirli bir yaş grubu içerisinden seçilmiş olması ve grup içi farklılıkların az olmasının bu duruma sebep olabileceği düşünülmektedir. Kabat-Zinn (1990) bilinçli farkındalık becerilerinin gelişimini tek boyutlu olarak değil yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmamak, kabul ve izin vermek gibi pek çok farklı tutumla birlikte ele almıştır. Bu çok boyutlu yaklaşım, hem kadın hem erkek katılımcıların farklı özellikler açısından ele alınmasına olanak sağlamaktadır. Söz edilen çok boyutlu ve kapsayıcı yaklaşımın kadın ve erkek katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşmamasında etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında elde edilen bir diğer sonuca göre, otomatik düşünce puanlarında cinsiyet değişkenine göre bir farklılaşma bulunmamıştır. Alanyazında mevcut araştırma bulgularını destekleyecek şekilde otomatik düşünce puanlarının cinsiyete göre değişmediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Hollon ve Kendall, 1980; Odaci, 2007; Akbağ, 2000; Yücel ve diğ., 2002; Bedel ve Özdemir, 2019). Bununla birlikte, otomatik düşünceler ölçeğinden elde edilen puanların, kadınlarda daha fazla olduğunu tespit eden çalışmalar (Baki, 2018) ile erkeklerin otomatik düşünce puanlarının daha fazla olduğunu belirten çalışmalar da mevcuttur (Kara, 2016).

Elde edilen bir başka sonuca göre, cinsiyet değişkeni açısından erkeklerin öz anlayış puan ortalamalarının kadınlara oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alanyazında öz anlayış ve cinsiyet ilişkisinin incelendiği araştırma sonuçları farklılık göstermektedir. Yapılan bazı çalışmalarda öz anlayışın cinsiyete göre değişmediği (Neff ve McGehee, 2010; Özyeşil, 2011) bazı çalışmalarda ise çalışmamızı destekler nitelikte öz anlayış düzeyinin erkeklerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Neff, 2003b; Neff ve diğ., 2005; Raes, 2010). Daha önceki çalışmalarda elde edilen sonucun tersi olarak kadınların öz anlayış düzeylerinin daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Karahancı, 2020; Tamres ve diğ., 2002). Bununla birlikte, kadınların öz eleştiri düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Vanea ve Ghizdareanu, 2012; Lopez ve diğ., 2014). Kadınların yaşanan olaylar karşısında kendilerini yıkıcı, olumsuz ve şiddetli bir şekilde eleştirmelerinin daha düşük düzeyde öz anlayışa sahip olmaları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile öz anlayış puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Araştırmanın sonucuna paralel olarak alanyazında bilinçli farkındalık ile öz anlayış arasında pozitif yönlü bir ilişkinin bulunduğu araştırmalar bulunmaktadır (Özyeşil, 2011; Bishop ve diğ., 2004; Birnie ve diğ., 2010; Shapiro ve diğ., 2007). Neff'in (2003b) kuramına göre öz-anlayış kavramı üç temel boyuta ayrılmaktadır ve bu temel boyutlardan biri de bilinçli farkındalıktır. Çalışmamız sonucunda ortaya çıkan bilinçli farkındalıkla öz-anlayış arasındaki pozitif yöndeki ilişkinin bu bilgiyle tutarlı olduğu görülmektedir. Elde edilen bulgu Neff'in (2003a) bilinçli farkındalığın öz-anlayışın bir ön koşulu olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu bağlamda; bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşadıkları problemle aşırı özdeşleşmek yerine yaşadıkları bu acının ve üzüntünün farkına vardıkları böylece yaşanan farkındalığın kişinin kendisini olumsuz eleştirmek yerine kendisini anlamaya çalışmasına yardımcı olduğu ve olayları olduğu gibi kabul etmelerini sağladığı belirtilmektedir (Neff, 2003). Bu çerçevede, kendisini olumsuz yönde eleştirmeyen ve suçlamayan kişilerin öz anlayış düzeylerinin yüksek olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre, bilinçli farkındalık ile otomatik düşüncelerin tüm alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bağlamda, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri azaldıkça olumsuz otomatik düşüncelerin arttığı görülmektedir. Araştırmanın sonucu, alanyazında bilinçli farkındalık ile otomatik düşünceler

arasındaki ilişkiyi sunan araştırmalarla uyumludur. Frewen ve diğerleri (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça olumsuz otomatik düşüncelere bağlılığın azaldığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte Brown ve Ryan (2003) tarafından yapılan bir araştırma sonucuna göre; bilinçli farkındalıkla kişinin otomatik düşüncelerden ve sağlıksız davranış kalıplarından uzaklaştığı saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ile otomatik düşüncelerin zıt kutuplarda yer aldıkları ve bu durumun da aralarındaki negatif yöndeki ilişkiyi destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Bilişsel teoriler otomatik düşüncelerin kontrol edilmesinde bilinçli farkındalığın rolüne odaklanmıştır. Depresyonla ilişkili bilişsel belirtiler genel olarak endişe ve ruminasyonla nitelendirilmekte ve bu belirtiler otomatik süreçler olarak kabul edilmektedir. Buna karşılık bilinçli farkındalık, kişinin zihinsel, duygusal, bedensel ve duyuşsal deneyimlerini yargılayıcı olmadan kabul eden bir farkındalık biçimi olarak tanımlanmıştır. Böylece kişi otomatik düşünceleri bastırmak ya da onlarla aşırı özdeşleşmek yerine yargılamadan kabul edip daha az müdahale ederek bu düşünceleri kontrol edebilmektedir. Uygulanan farkındalık temelli klinik müdahaleler (Mindfulness Meditation-based Clinical Interventions) sonucunda katılımcıların olumsuz otomatik düşünme sıklığında azalma olduğu ve olumsuz otomatik düşüncelerden kurtulma yeteneklerinin arttığı belirtilmiştir (Frewen ve diğ., 2007). Bütün bu bilgiler ışığında, bilinçli farkındalık becerilerinin bireylerin olumsuz otomatik düşünceleriyle başa çıkmalarında önemli bir faktör olduğu söylenebilir. Bireyin önyargıları olmadan bulunduğu anın farkında olması ve bu durumun kendisine getirilerini şefkatle kabul etmesinin kendisi ve çevresi üzerindeki etkisini doğru bir biçimde değerlendirmesine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Bu sayede birey duygu, düşünce ve davranışlarını doğru bir biçimde organize edip daha sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturabilir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öz anlayış puanları ile otomatik düşünce ve alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İlgili alanyazında öz anlayışın öz yeterlilik (İskender, 2009), öz saygı, sosyal ilişkiler (Neff, 2003a), yaşam doyumu (Neff, 2003b), psikolojik iyi oluş (Tel ve Sarı, 2016) ile pozitif yönde ilişkili olduğu; öz eleştiri (Neff, 2003a) ve yalnızlıkla (Akin, 2010) negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir. Öz anlayış düzeyi azaldıkça olumsuz düşünce ve duyguları abartıp üzerinde daha fazla düşünme olasılığı artmaktadır (Neff, 2011). Yaşanan olaylar karşısında öz anlayışlı tutuma sahip bireyler kendilerini yargılamadan, deneyimlenen olayı abartmadan ve/veya inkar etmeden kendilerine karşı kibar ve anlayışlı olarak yaşanan acı ya da başarısızlıkların insan yaşamının bir parçası olduğunu kabul ederler. Aşırı

özdeşleşme (over identification) ve kendini yargılama (self judgement) otomatik düşüncelerin önemli yordayıcılarıdır (Akın, 2012). Aşırı özdeşleştirme ve kendi kendini yargılama kişi hata yaptığında veya stresli bir olay deneyimlediğinde kendini eleştirme (self critical) ve olumsuz öz değerlendirme (negative self assessment) yapmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, öz anlayış düzeyinin yüksek olmasının kişilerin kendilerine karşı daha anlayışlı olmalarına neden olduğu ve bu durumda otomatik düşüncelerin azalmasına yol açtığı görülmektedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık, öz anlayış ve otomatik düşüncelerin birbirleriyle ilişki olduğu sonucu karşımıza çıkmaktadır. Bu ilişkinin mekanizmasını daha iyi kavramak için yapılan aracılık analizlerinde, öz anlayışın bilinçli farkındalık ve otomatik düşünceler arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir. Kurulan modele göre, bilinçli farkındalık otomatik düşünceler üzerinde etkilidir. Ancak bu etkinin bir kısmı öz anlayış üzerinden gerçekleşmekte ve öz anlayış yardımıyla daha güçlü hale gelmektedir. Bu bulgudan hareketle, üniversite öğrencilerinde otomatik düşüncelerle başa çıkılmasında öz anlayışın önemli bir değişken olduğu görülmektedir. Çevik ve Kırmızı (2020) tarafından yürütülen bir çalışmada öz şefkatin bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide tam aracılık gösterdiği bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişkide öz anlayışın kısmi aracılık gösterdiği belirlenmiştir (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Otomatik düşüncelerin öznel mutluluk ile ilişki olduğu çeşitli araştırma bulgularıyla ortaya konulmuştur (Kalafat, 1996; Hwang ve Lee, 2012). Buna göre elde edilen bulgularının alanyazındaki diğer araştırma bulguları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Mevcut araştırmada sonuç olarak; bilinçli farkındalığın, öz anlayışın ve otomatik düşüncelerin birbiriyle ilişkili olduğu bulunmuştur. Otomatik düşünceler insan zihninin doğası gereğidir ve bunlar engellenmemektedir, önemli olan yargılamadan ve bastırmadan sağlıklı bir şekilde bunlarla baş edebilmektir. Bilinçli farkındalık ve öz anlayışın pozitif yöndeki ilişkisi göz önünde bulundurulduğunda bilinçli farkındalık ve öz anlayış düzeylerinin yüksek olması bireylerin otomatik düşüncelerden daha az etkilenmelerini ve kendilerine karşı daha anlayışlı olmalarını sağlayarak yaşam kalitelerini artırabilir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bilinçli farkındalık düzeyinin artırılmasının bireyin hayatını olumsuz yönde etkileyen otomatik düşünceleri azaltmak için oldukça yararlı bir strateji olabileceği düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerine bilinçli farkındalıklarını ve öz anlayış düzeyini artıracak çevrimiçi ve/veya yüz yüze

eğitimlerin verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca üniversitelerin psikolojik danışmanlık merkezlerinde yapılacak bireysel ve grup psikolojik danışmanlık hizmetlerinde bireylerin bilinçli farkındalık ve öz anlayış düzeylerini artırmaya yönelik yapılacak çalışmaların bireylerin olumsuz otomatik düşünceleriyle başa çıkmalarında fayda sağlayabileceği düşünülmektedir.

Mevcut araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırma belirli bir grup ve kısıtlı sayıda katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Gelecekte yapılacak araştırmalarda daha fazla kişiye ulaşılması ve araştırmaların farklı örneklem grupları ile yapılması daha kapsamlı sonuçlar elde edilmesi açısından faydalı olacaktır. Ayrıca araştırmamızın verileri öz-bildirim ölçekleri ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan modelin ilişkisel tarama modeli olması sebebiyle elde edilen bulgular üzerinde bir neden sonuç ilişkisi kurulamamaktadır. Nitel ve deneysel araştırmaların yapılmasının daha kapsamlı bilgiler elde edilmesi açısından alanyazına katkı sunacağı öngörülmektedir.

Kaynaklar

- Adıgüzel, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin empatik eğilim, duyguları ifade etme ve öz- anlayış açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akbağ, M. (2000). *Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3).
- Akin A (2012) Self-compassion and automatic thoughts. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 42:1-10.
- Al-Ghalib, S. ve Salim, A. (2018). A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4, 142-157.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Baki, B. (2018). *Çalışan genç yetişkinlerin depresyon düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi temel ilkeler ve ötesi* (Çev. Özden Yalçın-Eylem Necip Akçay). Litera Yayınları, İstanbul.
- Beck, J.S. (2005). *Cognitive therapy for challenging problems: What to do when the basics don't work*. New York: Guilford.
- Bedel, A. ve Özdemir, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin problem çözme becerilerinde otomatik düşüncelerinin ve karar verme stillerinin rolü*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 53(53), 309-325.
- Beshai, S., Prentice, J. L. ve Huang, V. (2018). Building blocks of emotional flexibility: Trait mindfulness and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. *Mindfulness*, 9(3), 939-948.
- Birnie, K., Speca, M. ve Carlson, L. E. (2010). Exploring self-compassion and empathy in the context of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Bodhi, B. (2013). *What does mindfulness really mean? A canonical perspective. In Mindfulness* (pp. 19-39). Routledge.
- Bozkurt, N. (1998). *Lise öğrencilerinin okul başarısızlıklarının altında yatan, depresyonla ilişkili otomatik düşünme kalıpları*. Yayınlanmamış doktora tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- 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, 822-848.
- 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.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Ankara, Pegem Akademi
- Calvete, E. ve Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross-cultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201-217.
- Coyne, J. ve Gotlib, I. (1983). The role of cognition in depression: A critical appraisal. *Psychological Bulletin*, 94(3).
- Çevik, O. ve Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: öz şefkatin aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 183-202.
- 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.
- Deniz, M. E., Kesici Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9), 1151-1160.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S. ve Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS one*, 10(7), e0133481.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. ve Partridge, K. (2008). Letting go: Mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 758-774.

- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22 (3), 24-29.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E. ve Yang, T. (2011). *Mindfulness at work. In Research in personnel and human resources management*. Emerald Group Publishing Limited.
- Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium. *Communication Monographs*, 76 (4), 408-420.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R. ve Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.
- Hwang, Y. D. ve Lee, J. S. (2012). The mediating effects of negative automatic thoughts on the relationships between father's communication style and children's happiness. *Korean Journal of Child Studies*, 33 (1), 223-236.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50 (2), 222-227.
- Hollon, S. D. ve Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an automatic thoughts questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4 (4), 383-395.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kalafat, S. (1996). *Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kang, C. ve Whittingham, K. (2010). Mindfulness: A dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness*, 1(3), 161-173.
- Kara, D. (2016). *Psikoloji Öğrencilerinde Stresle Başa Çıkma Stratejileri, Olumsuz Otomatik Düşünceler ve Depresyon Belirtileri İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul.
- Karahancı, S. (2020). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik belirti ve öz-anlayış düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık

- Lopez, M. A., Jansen, K., Drews, C., Pinheiro, R., Silva, R. ve Souza, L. (2014). Major depressive disorder symptoms in male and female young adults. *Psychology, Health & Medicine*, 19(2), 136-145.
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2012). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66-71.
- Marlatt G. ve Kristeller J. (1999). *Mindfulness and meditation*. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P. ve Dejjterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social And Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F. F., Vaezmosavi, M., Puehse, U. ve Brand, S. (2020). Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among retired Iranian football players. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101636.
- Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.
- Odaci, H. (2007). Submissive behaviors and automatic negative thoughts among adolescent boys and girls: A study with a Turkish sample. *Social Behavior and Personality*, 35(8), 1021-1026.
- Özdemir, İ. (2021). *The mediating role of mindfulness, psychological flexibility, experiential avoidance and cognitive flexibility on the relationship between childhood trauma and somatization*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Pallant, J. (2020). SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS. *London: Routledge*.
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761.
- Ramaci, T., Bellini, D., Presti, G. ve Santisi, G. (2019). Psychological flexibility and mindfulness as predictors of individual outcomes in hospital health workers. *Frontiers in psychology*, 10, 1302.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W. ve Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Reliability and validity of the Turkish version of the Automatic Thoughts Questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 48(3), 334-340.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics. *Boston: MA Pearson*.
- Tamres, L. K., Janicki, D. ve Helgeson, V. S. (2002). Sex differences in coping behavior: A meta-analytic review and an examination of relative coping. *Personality and social psychology review*, 6(1), 2-30.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz duyarlılık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1).
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tümkiye, S. ve İflazoğlu, U. A. (2000). Ç.Ü. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin otomatik düşünce ve problem çözme düzeylerinin bazı sosyo demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(6).
- Türkçapar, M. H. (2009) *Bilişsel Terapi: Temel İlkeler ve Uygulamalar*. Ankara, Hekimler Yayın Birliği.
- Viskovich, S. ve De George-Walker, L. (2019). An investigation of self-care related constructs in undergraduate psychology students: Self-compassion, mindfulness, self-awareness, and integrated self-knowledge. *International Journal of Educational Research*, 95, 109-117.
- Vanea, M. ve Ghizdareanu, E. (2012). High standards and self-criticism in university environment—gender, age and learning context differences. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 33, 895-899

Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852

Yücel, B., Kora, K., Özyalçın, S., Alçalar, N., Özdemir, Ö. ve Yücel, A. (2002). Depression, automatic thoughts, alexithymia, and assertiveness in patients with tension-type headache. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 42(3), 194

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

Extended Abstract

Purpose

The aim of this study was to determine whether self-compassion has a mediating role in the relationship between mindfulness and automatic thoughts. In addition, another aim of the study was to determine whether mindfulness, self-compassion and automatic thoughts differ according to gender

Method

In this study a correlational research model was used to examine the relationships between the variables. Three hundred eighty-four undergraduate students participated in the study. Participants were reached by convenience sampling method. Two hundred and sixty-seven (69.5%) of the students were female and one hundred seventeen (30.5%) were male. The average age of the students participating in the research was 21.74 (sd=3.53). During the application process of this research "Personal Information Form", "Mindful Attention Awareness Scale", "Self-Compassion Scale" and "Automatic Thoughts Questionnaire" were used. Pearson correlation analysis, t-test and the regression-based bootstrapping method were used in the analysis of the data.

Result and Discussion

First of all, the relationship between the variables covered in the research was examined. In this context, it was determined that there is a positive relationship between self-compassion and mindfulness. Automatic thoughts were negatively correlated with mindfulness, self-compassion. This result is compatible with similar studies in the literature examining the relationships between self-compassion, mindfulness and automatic thoughts.

In the second stage of the research, conscious awareness, self-compassion and automatic thoughts were evaluated in terms of gender variables. When the mindfulness scores of the students were

examined in terms of gender, it was determined that there is no significant difference between male and female. When the literature was examined, studies were found to support the current research finding. The low differences within the group, the fact that all of the participants were university students, and the fact that mindfulness is a multidimensional concept may have been effective in the emergence of this result. When the automatic thoughts scores of the students were examined in terms of gender, it was determined that there was no significant difference between male and female. When the literature is examined, different research findings are encountered. In this context, it would be healthier not to make a meaningful comment in terms of gender when it comes to automatic thoughts. When the students' self-compassion scores were analyzed by gender, it was determined that the average of the self-compassion scores of male was significantly higher than that of females. The results of studies examining the relationship between self-compassion and gender differ in the literature. The fact that females were more critical of themselves may have been effective in their lower self-compassion levels.

In the last stage of the research, the mediating role of self-compassion in the relationship between mindfulness and automatic thoughts was examined. In this context, it was determined that self-compassion mediates the relationship between mindfulness and automatic thoughts. According to the established model, mindfulness was effective on automatic thoughts. However, part of this effect takes place through self-compassion and becomes stronger with the help of self-compassion. When the literature was examined, it was observed that this result is compatible with similar research findings.

As a result; mindfulness, self-compassion, and automatic thoughts were found to be interrelated. High levels of mindfulness and self-compassion of individuals can increase their quality of life by making them less affected by automatic thoughts and being more compassionate towards themselves. In this context, it is thought that increasing the level of self-compassion and mindfulness in university students may be a very useful strategy to reduce automatic thoughts that negatively affect the life of the individual. It is thought that it would be beneficial to provide online and/or face-to-face trainings to university students that will increase their mindfulness and self-compassion. In addition, it can be said that studies to increase individuals' self-compassion and mindfulness levels in individual and group psychological counseling processes may be beneficial for individuals to cope with their negative automatic thoughts.

The present research had some limitations. The research was conducted on a specific group and a limited number of participants. In addition, the data of our research were obtained with self-report scales. This situation may have created a bias for the participants to give socially acceptable answers. In the research, the concepts of self-compassion and mindfulness were handled as one-dimensional. Since the model used in the research was a relational screening model, a cause-effect relationship cannot be established on the findings obtained. It is thought that qualitative and experimental research will contribute to the literature in terms of obtaining more comprehensive information.

ETİK BEYAN: “Bilinçli Farkındalık ile Otomatik Düşünceler İlişkisinde Öz Anlayışın Aracılık Rolü” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu’ndan 19.11.2021 tarih ve 2021/185 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde “Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun sorumlu yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.”