



Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ)'nin Türkçe Formunun Psikometrik Özellikleri

The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS): Cultural Validity and Reliability of the Turkish Version of the PMS

Hilal ÇELİK*
Oya ONAT KOCABIYIK**

Öz

Bu çalışmada, farkındalığı iki boyutlu olarak değerlendiren Philadelphia Farkındalık Ölçeği'nin (PFÖ) Türk kültüründe psikometrik açıdan sınanması amaçlanmıştır. Bu psikometrik doğrulama çalışması, herhangi bir psikolojik tanı almayan örneklem üzerinde yürütülmüştür. Çalışma, 18-51 yaş aralığındaki 593 katılımcıyla (421 kadın, 172 erkek) gerçekleştirilmiştir. PFÖ'nün yapı geçerliğini incelemek için yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları PFÖ'nün iki faktörlü yapısını doğrulamıştır. Bu iki faktörlü yapı için yapılan güvenilirlik analiz sonuçları ayrımsama alt ölçeğinin iç tutarlılığının iyi ($\alpha = .80$), kabul alt ölçeğinin uygun ($\alpha = .78$) olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada ayrımsama alt-ölçeğinin madde-toplam korelasyonlarının .32 ile .60 arasında, madde ayırt ediciliğinin 29.89 ile 69.90 arasında değer aldığı ve test-tekrar-test korelasyonunun .74 olduğu tespit edilmiştir. Kabul alt ölçeğinin madde-toplam korelasyonlarının .39 ile .63, madde ayırt ediciliğinin 36.62 ile 58.39 arasında değer aldığı, test-tekrar test korelasyonunun .80 olduğu belirlenmiştir. PFÖ'nün uyum geçerliliği için yapılan korelasyon analizi sonuçları anlamlı pozitif ilişkiler ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlar, PFÖ'nün Türk kültüründe farkındalığı değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir araç olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: Philadelphia Farkındalık Ölçeği, Farkındalık, Ayrımsama, Kabul, Deneyimsel Kaçınma

Abstract

The purpose of this study was aimed to provide psychometric validation of the Philadelphia Mindfulness Scale, which bi-dimensionally assessed mindfulness, into Turkish culture. This

* Dr., Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., hilalcelik@marmara.edu.tr

** Dr. Öğr. Üyesi, Trakya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık A.B.D., oyaonat@trakya.edu.tr

psychometric validation study was only conducted on nonclinical sample. The sample consisted of 593 participants (421 females, 172 males) within the age range of 18 to 51. To determine the construct validity of PMS, confirmatory factor analyses were employed. The results indicated that a two-factor solution corresponding to the two components of the construct. Reliability analyses were conducted for each subscale. Internal consistency was good for the awareness subscale ($\alpha = .80$) and considerable for the acceptance subscale ($\alpha = .78$). For the awareness subscale, corrected item-subscale total correlations ranged from .32 to .60, item discrimination coefficient ranged from 29.89 to 69.90 and test-retest correlation was .74. For the acceptance subscale, corrected item-subscale total correlations ranged from .39 to .63, item discrimination coefficient ranged from 36.62 to 58.39 and test-retest correlation was .80. There were significant positive relationships with respect to the correlation analysis employed for the convergent validity of PHLMS. The results indicated that PHLMS was a valid and reliable instrument for measuring mindfulness in Turkish culture.

Keywords: The Philadelphia Mindfulness Scale, Mindfulness, Awareness, Acceptance, Experiential Avoidance.

Giriş

Ülkemizde son on yıldır Batıda ise 1990'lerden itibaren psikoloji alanında önemli bir kavram haline gelen farkındalık (mindfulness), spiritüel temelli bir harekettir. 20. yüzyılın ortalarından itibaren psikoloji alanında kendine yer edinmeye başlayan farkındalık başlangıçta psikoterapistlerin kullandıkları terapötik bir araç olarak karşımıza çıkar. 1990'lı yılların başlarından itibaren birkaç yenilikçi psikoterapi yaklaşımının klinik psikoloji uygulamalarına farkındalığı entegre etmesi sayesinde (ör: farkındalık temelli stres azaltma [Kabat-Zinn, 1982], farkındalık temelli bilişsel terapi [Teasdale, Segal & Williams, 2003] ve diyalektik davranış terapisi [Linehan, 1993]) daha da önem kazanır. Otuz yıla aşkın bir süredir Batı psikoterapi yönelimleri içinde bir terapötik yöntem olarak kullanılan farkındalığın kökenleri doğu meditasyon pratiklerine dayanır (Baer, 2003; Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra & Farrow, 2008; Kabat-Zinn, 2009). Her ne kadar bir Budizm uygulaması olsa da farkındalık günümüz şehirli insanının temelde ihtiyaç duyduğu zihin-beden-duygu bütünlüğünün ve uyumunun kazanımında önemli rol oynar. Bu nedenledir ki farkındalığı psikolojik bir kavram olarak tanımlama ve psikoterapi yöntemleriyle bütünleştirme girişimleri giderek hız kazanmaktadır (Cardaciotto ve ark., 2008).

Budizm geleneğinde farkındalık, "yalın/katıksız dikkat" veya zihinsel bir değerlendirme ve tepki olmaksızın olayların dolambaçsız bir şekilde kaydedilmesidir ki bu durum eylemin içeriğinden çok sürdürülebilir dikkat sürecine vurgu yapar. Temelde farkındalık, dikkatin anlık deneyimlere odaklanmasını ve o anda ortaya çıkan içsel deneyimlerin gözlemlenmesini kapsayan bir zihin-beden pratiğidir (Kabat-Zinn, 2003). Başka bir ifadeyle farkındalık, dikkatin istemli bir biçimde ve yargılamaksızın içinde yaşanılan "an" a yoğunlaştırılması ve an içinde gerçekleşmekte olanın ayırıcında olunmasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2003; Kabat-Zinn, 2009).

Farkındalığın ne olduğuna dair en çok kabul gören tanım ise Kabat-Zin'in (1994) tanımıdır. Kabat-Zin'e göre (1994) farkındalık *belirli bir biçimde: an odaklı, istemli ve yargılamadan dikkat*

etmenin toplamıdır. Farkındalığın ne olduğu üzerine yoğunlaşan başka araştırmacılar ise (Bishop ve ark., 2004) ortak bir tanım oluşturmak için pek çok girişimde bulunmuş ve sonuçta iki bileşene vurgu yapan operasyonel bir tanım önermişlerdir: (i) *mevcut deneyimine sürekli/sürdürülebilir dikkat*, (ii) *açık olma, merak ve kabul hali*. Nevarki Batı psikoterapi pratiklerinde farkındalığa ilişkin birçok farklı tanımla karşılaşmak mümkündür. Bu farklılıkların nedeni farkındalığın birden fazla bileşenin olmasıdır. Tanımlamalarda genellikle “an”*a odaklılık, içsel gözlem, yargılamama ve kabullenme* üzerinde durulur. Ancak kabul gören tanımların çoğunda iki temel unsura vurgu yapılır Bu kavramlar: (i) *yapılan davranış* = süregelen ayırısama, (ii) *yapılan bu davranışın nasıl gerçekleştirildiği* = kabul olarak adlandırılır (Cardaciotto ve ark., 2008).

Farkındalığın unsurları olan ayırısama geçmiş ve gelecekteki olaylarla meşgul olmaktan ziyade mevcut tecrübeye odaklanarak, deneyimin kesintisiz bir şekilde izlenmesi olarak tanımlanır Ayırısama; bilincin birincil özelliği ve meditasyonun temel eksenidir. Dikkati tek bir uyarana sabitlemeyi ve yönlendirmeyi içerir. Diğer bir unsur olan kabulse, her hangi bir inanç ya da inançsızlık içinde olmadan, şu anın gerçekliğinde kalmayı başararak, bireyin olayları eksiksiz ve savunma geliştirmeden olduğu halleriyle deneyimlemesidir. Kabul durumunda birey, içsel olayları yargılanmayı ve detaylandırmayı bırakır.İçsel deneyimi değiştirme, kaçınma ve kaçma girişiminde bulunmaz.Bu bağlamda kabul pasiflik veya boyun eğme değildir, bunun yerine içsel olaylarla meşgul olmaktan ziyade onlarla mevcut olmak anlamına gelir (Cardaciotto ve ark., 2008).

Bu görüşü destekler nitelikte Levitt, Brown, Orsillo ve Barlow (2004) yaptıkları çalışmada panik bozukluğu olan hastaların anksiyete duyularını kabul etmelerinin, kaygı ve kaçınma durumlarını daha az yaşadıklarını tespit etmişlerdir. Weinstein, Brown ve Ryan (2009), da farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin zorlayıcı yaşam deneyimlerinde kaçınan başa çıkma stratejisini daha az kullandıklarını, yaşamlarını daha az stresli bulduklarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Benzer şekilde, Brown ve Ryan, (2003) bireylerin deneyimlerine yönelik farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının, iyi oluşlarına katkı sağladığını sonucuna ulaşmışlardır. Alanda yapılan benzer çalışma sonuçları da farkındalık düzeyinin yüksek olmasının duygusal farkındalığa, duyguları kontrol etme-düzenlemeye ve olumsuz düşüncelerle başa çıkma becerileri geliştirmeye yardımcı olduğunu rapor etmektedir (Schutte & Malouff, 2011; MacDonald & Baxter, 2016).

Farkındalığa yönelik çalışmaların artması, beraberinde farkındalığın ampirik olarak değerlendirilme girişimlerini doğurmuştur. Bu doğrultuda farkındalığın boyutlarını değerlendirebilecek ölçme araçlarının geliştirilmesi günümüzde giderek ivme kazanmaktadır. Farkındalığı inceleyen ve yaygın olarak kullanılan ölçme araçlarının başında *Bilinçli Farkındalık Ölçeği-BİFÖ (The Mindful Attention Awareness Scale-MAAS)* gelir. Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Türkçe’ye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından uyarlanan BİFÖ, günlük yaşamda an içindeki deneyimin farkındalığına odaklanan ve farkındalığı tek boyutta ölçen bir araçtır. Bu nedenle farkındalığın alt unsurlarını dikkate almaz. Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçe’ ye Kınay (2013) tarafından uyarlanan Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği-BBBFÖ (Five Facets Mindfulness Questionnaire-FFMQ) ise farkındalığı beş alt-boyutta inceler. BBBFÖ’nün faktörlerinden en az

dördü genel farkındalığı inceler ve faktör yapısının katılımcıların meditasyon tecrübesine göre değişebileceğini de kabul eder (Cardaciotto ve ark.,2008).

Farkındalığı ölçen bir diğer ölçme aracı ise Lau ve çalışma arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama çalışması Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından yapılan Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği'dir (The Toronto Mindfulness Scale-TMS). Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği *işsel deneyimler hakkında merak ve etkilenmeden izleme* olmak üzere iki alt boyutta inceler. Genel olarak ölçek meditasyon deneyimi olanların, bu deneyimlerinin farkında olup olmadıklarını ve onları kabul edip etmediklerini inceler (Lau vd., 2006). Bu nedenle ölçeğin meditasyon deneyimi olmayanlara uygulanmasında sorunlar yaşanır (Cardaciotto ve ark., 2008). Benzer şekilde meditasyon deneyimine sahip olan bireylerin farkındalıklarını incelemek için Buchheld, Grossman ve Walach, (2001) Freiburg Farkındalık Envanteri (The Freiburg Mindfulness Inventory-FMI) geliştirmişlerdir. Bu envanter daha sonraları Walach, Buchheld, Büttenmüller, Kleinknecht ve Schmidt, (2006) tarafından revize edilerek, meditasyon deneyimine sahip olmayan bireylerin farkındalıklarını inceleyebilecek bir forma dönüştürülmüştür. Bu envanterin Türkçeye uyarlama çalışması Kalafatoğlu ve Turgut (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Farkındalığı ölçen bir diğer ölçme aracı ise, Feldman ve çalışma arkadaşları tarafından (2007) geliştirilen ve Türkçeye Çatak (2012) tarafından uyarlanan Bilişsel ve Duyuşsal Farkındalık Ölçeği-Revizyon'dur (Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised-CAMS-R). Bu araç farkındalığı, *günlük yaşamdaki duygu ve düşüncelerine dikkat, ayırısama, şimdiye odaklılık, kabullenme ve yargılamama* bağlamında inceler ve (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007) toplam bir farkındalık puanı verir.

Farkındalığı incelemek için geliştirilen ancak henüz Türkçeye uyarlama çalışması yapılmamış ölçme araçlarından biri olan Kentucky Farkındalık Becerileri Envanteri ise (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills-KIMS) farkındalığı dört boyutta (*şimdiki zaman deneyimlerini gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla davranma ve şimdiki zaman deneyimlerini yargılamadan kabul*) inceler (Baer, Smith & Allen, 2004). Southampton Farkındalık Ölçeği ise (The Southampton Mindfulness Questionnaire-SMQ) farkındalığı, hoş olmayan düşünceler ve imgeler ortaya çıktığında; *farkında gözlem, salıverme, hoşnutsuz olmama ve yargılamama* bağlamında inceler (Chadwick vd., 2008).

Philadelphia Farkındalık Ölçeği (The Philadelphia Mindfulness Scale-PHLMs) ise farkındalığın tanımında en çok vurgu yapılan iki boyutu: (i) *ayırısama*, (ii) *kabul* dikkate alarak farkındalığı inceler. Ayırısama boyutu, bilinçli farkındalığın davranışsal bileşenini doğru bir şekilde tasvir eder. Çünkü bu boyut geçmiş ve gelecekteki olaylarla meşgul olmaktan ziyade mevcut tecrübelerle odaklanarak deneyimin bütününe kesintisiz bir biçimde izlemeyi içerir. Bilinçli farkındalığın ikinci boyutu olan kabul ise yargılamamayı, kabul etmeyi, açıklığı, başkasının deneyimine karşı merhametli olmayı ve anlık farkındalıkların yönetilmesini kapsar. Ayırısama alt boyutu işsel ve çevresel deneyimlerin farkına varılması ve gözlemlenmesini ölçerken, kabul etme alt boyutu ise yargılamama, deneyimlere açıklık ve bunlardan kaçınmadan sakınmayı ölçer (Cardaciotto ve ark., 2008).

Daha önce vurgulandığı üzere farkındalıkla ilişkili olan tanımların ortak noktası farkındalığın iki temel bileşenine (ayırısama ve kabul) vurgu yapıyor olmalarıdır. Ancak pek çok ölçme aracı ve görüş bu iki boyut arasındaki ayrıma dikkat etmez. Cardaciotto vd. (2008) ile Brown ve Ryan (2003, 2004) bu boyutların farkındalığın temel bileşenleri olduğunu ama esasta birbirinden bağımsız oldukları görüşünü benimserler. Bu görüşün hem teorik, hem de ampirik zemine oturtulması Philadelphia Farkındalık Ölçeği'nin alana kazandırılması sayesinde gerçekleşmiştir. Bu nedenle farkındalığın en çok kabul edilen tanımını ölçmekte kullanılan PFÖ'nün Türkçeye uyarlanarak literatüre kazandırılması önemlidir. Bu çalışmada "Philadelphia Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Philadelphia Mindfulness Scale-PHMLS)" nin Türkçeye uyarlama çalışması yapılarak, geçerlik ve güvenilirlik analizlerine yer verilmiştir.

Yöntem

Araştırmanın temel amacına ulaşabilmek için ilk olarak PFÖ'nün Türkçeye çevrilmesi ve sonrasında ise bu ölçeğin Türk kültürüne kazandırılması için geçerlik ve güvenilirlik analizi işlemleri başlatılmıştır. Aşağıdaki bölümlerde veri toplama, örnekleme süreçleri ile PFÖ'nin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliğini test etmek için başvuru prosedürlere yer verilmiştir.

Örnekleme

Çalışmanın örnekleme 2015–2016 öğretim yılında Marmara Üniversitesi ve Trakya Üniversitesi'nde öğrenim gören katılımcılardan oluşturulmuştur. İstanbul'da bulunan Marmara Üniversitesi ve Edirne'de yer alan Trakya Üniversitesi, Türkiye'nin farklı bölgelerini (kuzey, doğu, güney, batı ve orta) temsil edebilecek bir örneklem grubuna ulaşılmasına olanak sağladığı için çalışmanın ana örneklem kaynağı olarak belirlenmiştir. Çalışmada 3 farklı örneklem grubuyla çalışılmıştır: i) PFÖ'nün alt ölçeklerinin iç tutarlılığı, madde düzeyi güvenilirliği ve faktörel yapısını ölçek düzeyinde incelemek için 18–51 yaş ($\bar{x}=25$) aralığındaki 593 (421 kadın, 172 erkek) katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılardan 342'si (%57.7) pedagojik formasyon eğitimi, 205'i (%34.6) lisans eğitim almıştır. 46 (%7.8) katılımcı ise hangi düzeyde eğitim aldıklarını belirtmemişlerdir. Orijinal ölçek çalışmasında PFÖ'nün geçerlik ve güvenilirlik analizleri 17-53 yaş aralığındaki bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, bu yaş aralığındaki kişilere ulaşabilmek için pedagojik formasyon eğitimi almakta olan bireyler örneklem grubuna dahil edilmiştir. ii) PFÖ'nün test-tekrar-test analizleri gerçekleştirmek için Trakya Üniversitesi sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim görmekte olan 18–23 yaş ($\bar{x}=19.32$) aralığındaki 37 katılımcıya (29 kadın, 8 erkek) ulaşılmıştır. iii) PFÖ'nün uyum geçerliliği analizlerini gerçekleştirmek için Marmara Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğrenim görmekte olan 18–28 yaş ($\bar{x}=20.10$) aralığındaki 105 katılımcıya (24 erkek, 81 kadın) ulaşılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Philadelphia Farkındalık Ölçeği (PFÖ): PFÖ 20 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçektir. Teorik açıdan oldukça sağlam olan bu ölçeğin kuramsal çerçevesi Kabat-Zinn (1994) ile Bishop

vd. (2004) farkındalık hakkındaki görüşlerine dayanmaktadır. Ölçek farkındalık becerisini iki farklı boyutta:(i) *ayrısama (awareness)*, (ii) *kabul (acceptance)* ölçmektedir. Ayrısama alt ölçeği düşüncelerin, hislerin ve beden duyularının farkına varılmasını irdelerken kabul alt ölçeği ise deneyimsel kaçınmanın değerlendirilmesini inceler (Cardaciotto ve ark., 2008).

PFÖ her biri birbirinden bağımsız olan altı çalışma sonucunda geliştirilmiştir. Bu çalışmalar (a) madde yazımı ve seçimi, (b) faktör yapısını belirleme ve iç tutarlık hesaplamaları, (c) herhangi bir psikolojik tanı almayan örneklem için geçerlik analizleri, (d) genel klinik psikiyatri örnekleme için geçerlik analizleri, (e) yeme bozukluğu örnekleme için geçerlik analizleri ve (e) psikolojik danışma merkezine başvuran örneklem için geçerlik analizleri.

*Çalışma 1:*PFÖ'nün geliştirilmesi sürecinde bilinçli farkındalık ve farkındalık temelli psikoterapilere aşına olan klinik psikoloji ve doktora öğrencilerinden destek alınmıştır. Bu kişilerin görüş ve önerileri dikkate alınarak ayrısama alt ölçeği için 55, kabul alt ölçeği için 50 madde üretilmiştir. Altı alan uzmanından gelen geribildirimler ve yapılan istatistiksel çözümler sonucunda toplam madde sayısı 58'e (ayrısama=29, kabul=29) düşürülmüştür (Cardaciotto ve ark., 2008).

*Çalışma 2:*58 maddeden oluşan PFÖ'nün faktöriyel yapısını incelemek için herhangi bir psikolojik tanı olmayan 19-47 yaş ($\bar{x}=21,9$) aralığındaki katılımcılara ulaşılmıştır. Faktör analizi sonuçları ayrısama alt ölçeğinden 4 madde, kabul alt ölçeğinden 1 madde çıkarıldıktan sonra PFÖ'nün iki faktörlü yapısının güvenilir olduğunu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrısama alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri.85, kabul alt ölçeğinin Cronbach alfa değeri .87 olarak hesaplanmıştır. Ayrısama alt ölçeğinin madde toplam korelasyon değerlerinin .38 ile .61 arasında, kabul alt ölçeğinin madde toplam korelasyon değerlerinin ise .48 ile .72 arasında olduğu belirlenmiştir

*Çalışma 3:*PFÖ'nün herhangi bir psikolojik tanı almayan öğrenci grubu üzerindeki geçerliliğini incelemek için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarında ölçeğin iki faktörlü yapısının ($\chi^2/df = 1.6$, CFI=.91, RMSEA=.05) doğrulandığı ve ayrıca ayrısama ve kabul alt ölçeklerinin birbirleriyle ilişkili olmadığı ($r=-.02$, $p>.05$), her iki alt ölçeğin tüm madde yüklerinin $p<.000$ düzeyinde anlamlı olduğunu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada ayrıca ikinci ve üçüncü çalışmanın örneklem gurupları arasında çapraz geçerlik analizleri yapılmıştır. Analiz sonucunda hem ayrısama alt ölçeği ($t[761]= -1.13$, $p>.05$) hem de kabul alt ölçeği için ($t[761]= -.67$, $p>.05$) gruplar arası anlamlı farklılıkların olmadığını belirlenmiştir. Yapılan güvenirlik analizleri sonuçları ise ayrısama alt ölçeğinin Cronbach alpha değerinin.75; düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerinin .34 ve .51; maddeler arası korelasyon değerlerinin ise .13 ve .36 değiştiği, benzer şekilde kabul alt ölçeği için Cronbach alpha değerinin.82, düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerinin .13 ve .36 ve maddeler arası korelasyon değerlerinin ise .17 ve .53 arasında değiştiği belirlenmiştir.

Buna ek olarak yapılan PFÖ'nün yakınsak ve ayırt edici geçerliliğini sınamak için katılımcılara ayrıca Bilinçli Farkındalık Ölçeği-BİFÖ, Kabul ve Eylem Ölçeği-AAQ, Ruminasyon-Yansıma Ölçeği-RYÖ, Beck Depresyon Envanteri-II – BDE, Beyaz Ayı Supresyon Envanteri-BASE ile Beck

Anksiyete Envanteri-BAE uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda PFÖ'nün kabul alt ölçeği ile Kabul ve Eylem Ölçeğinin kabul/isteklilik alt ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, buna karşın supresyon ve ruminasyon ölçeğiyle ters yönü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak PFÖ alt ölçekleri ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği-BİFÖ arasında güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Cardaciotto ve ark., 2008).

*Çalışma 4:*PFÖ'nün genel psikiyatr klinik örneklem gurubu üzerindeki geçerlilik ve güvenilirliğini sınamak için Çalışma 3'te uygulanan analiz adımları takip edilmiştir. Hastane ve kliniklerden psikolojik hastalık tanısı alan 53 kişilik (23 erkek, 29 kadın) bir örneklem grubu üzerinde yapılan analizler, her iki alt ölçeğin istatistiksel açıdan birbiriyle ilişkili olmadığını ($r = -.13, p = .357$); ayırimsama alt ölçeğinin Cronbach alpha değerinin.75; düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerinin.10 ve .62; maddeler arası korelasyon değerlerinin ise .01 ve .60 arasında değiştiği, benzer şekilde kabul alt ölçeği için Cronbach alpha değerinin.75, düzeltilmiş madde toplam korelasyon değerinin .23 ve .65 ve maddeler arası korelasyon değerlerinin ise -.04 ve .57 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. PFÖ'nün yakınsak ve ayırt edici geçerliği incelemek için katılımcılara Çalışma 3'te uygulanan ölçeklerin aynısı uygulanmıştır. Analiz sonucunda ayırimsama alt ölçeği farkındalık/dikkat alt ölçeği arasında orta derecede anlamlı bir ilişki buna karşın ayırimsama alt ölçeği ile yansıma alt ölçeği arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde kabul alt ölçeğiyle, ruminasyon ve düşünce bastırma alt ölçeği arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna ek olarak kabul alt ölçeğiyle Kabul ve Eylem Ölçeğinin kabul alt boyutu arasında orta derecede ilişkili tespit edilmiştir. Çalışmada ayrıca PFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından klinik tanı alan ve almayan öğrenciler arasında bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Analiz sonuçları hem ayırimsama alt ölçeği ($t[609] = 2.14, p < .05, d = .30$) hem de kabul alt ölçeği için ($t[609] = 6.62, p < .0001, d = .98$) gruplar arası anlamlı bir farklılığın olduğunu ve söz konusu farklılıkların klinik tanı almayan öğrencilerin lehine gerçekleştiğini ortaya çıkarmıştır (Cardaciotto ve ark., 2008).

*Çalışma 5:*PFÖ'nün yeme bozukluğu tanısı alan örneklem grubu üzerindeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları hastanede yatarak tedavi gören ve yeme bozukluğu tanısı alan 30 kişinin (27 kadın, 3 erkek) katılımıyla (18-54 yaş) gerçekleştirilmiştir. Çalışma 3'ün sonuçlarıyla tutarlı olarak bu çalışmada da ayırimsama ve kabul alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ($r = -.02, p = .934$) tespit edilmiştir. Güvenirlik analizi sonuçları ise PFÖ'nün ayırimsama (Cronbach alpha= .75) ve kabul (Cronbach alpha= .90) alt ölçeklerinin iç tutarlılıklarının çok iyi olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada ayrıca PFÖ'ye verdikleri cevaplar açısından yeme bozukluğu tanısı alan ve herhangi bir psikolojik klinik tanı almayan öğrenci grubu arasında bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Sonuçlar, ayırimsama alt ölçeği açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını ($t[30.6] = -0.75, p = .461$) buna karşın kabul alt ölçeği açısından ise gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu ($t[30.5] = -4.87, p < .0001$) ortaya çıkarmıştır. Bu sonuç yeme bozukluğu alan grubun kabul düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir.

*Çalışma 6:*PFÖ'nün üniversitenin psikolojik danışma merkezlerine başvurarak psikolojik danışma hizmeti alan öğrenciler üzerindeki geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları 78 katılımcıyla (69 kadın, 9 erkek; 18-49 yaş) gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler sonucunda ayırimsama ve kabul alt

ölçeklerinin birbirleriyle ilişki olmadığını ($r = -.06, p = .627$) ve her iki alt ölçeğin iç tutarlılığının yüksek olduğu (ayrısama Cronbach alpha=.86, kabul Cronbach alpha=.91) sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmada ayrıca PFÖ'nün yakınsak geçerliliğini sınamak için katılımcılara *Beck Depresyon Ölçeği II*, *Beck Anksiyete Ölçeği*, *Beck Umutsuzluk Ölçeği*, *Öznel Mutluluk Ölçeği* ve *Yaşam Kalitesi Envanteri* uygulanmıştır. Yapılan analizler sonucunda bu ölçeklerin hiç birinin PFÖ ile anlamlı bir ilişki sergilemediğini ortaya çıkarmıştır. Tüm bunlara ek olarak PFÖ'nün uyum geçerliliğini sınamak için katılımcılara farkındalığı dört boyutta inceleyen *Kentucky Farkındalık Becerileri Envanteri* (KFBE) uygulanmıştır. Yapılan analizler ayrısama alt ölçeği ile gözlemlenebilir alt ölçeği ($r = .83, p < .001$) ve yine kabul alt ölçeği ile yargılamadan kabul etme alt ölçeği arasında ($r = .79, p < .001$) yüksek bir ilişkinin olduğunu ortaya çıkarmıştır. Buna karşın PFÖ'nün ayrısama ve kabul alt ölçekleri ile KFBE'nin diğer alt ölçekleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Tüm bu sonuçlar PFÖ'nün herhangi bir psikolojik tanı alan ve almayan örneklemeler için farkındalığı ölçmekte kullanılabilecek geçerli bir araç olduğunu ortaya çıkarmıştır. Toplam puanın elde edilmediği bu ölçekte her bir boyut ayrı ayrı puanlanarak hesaplanmaktadır. Ayrısama alt ölçeği tek sayıyla başlayan, kabul alt ölçeği ise çift sayıyla başlayan maddelerin toplanmasıyla hesaplanır. Kabul alt ölçeğinde yer alan tüm maddeler ters madde olup, puanlama yapılmadan önce tüm maddelerin terse dönüştürülmesi gerekmektedir (Cardaciotto ve ark., 2008).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ): Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen BİFÖ, 15 maddeden oluşan 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Toplam puanın elde edildiği bu ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstergesidir. Orijinal ölçek çalışmasında, BİFÖ'nün tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve faktör yüklerinin .27 ile .78 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarıyla doğrulanmıştır ($\chi^2/sd = 2.10$, GFI=.92, CFI=.91, RMSEA=.058). Yapılan geçerlik güvenirlik analizleri ise BİFÖ'nün geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu (Cronbach alpha [α] = .82; madde toplam korelasyonları = .25 ile .72, test-tekrar güvenirliği = .81) göstermiştir (Brown ve Ryan, 2003).

Türkçeye, Özyeşil vd. (2011) tarafından uyarlanan BİFÖ'nün tek faktörlü yapısı doğrulanmıştır ($\chi^2/sd = 2.086$, RMSEA=.06, RMS=.06, GFI=.93 ve AGFI=.91). BİFÖ'nün güvenirliğini için yapılan madde toplam korelasyonu analizleri ise ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki olduğunu ve madde faktör yüklerinin .48 ile .81 arasında değiştiğini, iç tutarlık hesaplamaları ise Cronbach alphanın .80 ve test-tekrar test korelasyonunun ise .86 olduğu ortaya çıkarmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerlik analiz sonuçları ise anlamlı ilişkiler sergilemiştir.

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ): Baer ve ark. (2006) tarafından geliştirilen BBBFÖ 5'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçek 5 alt boyuttan ve 39 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. BBBFÖ için yapılan güvenirlik analizi sonuçları ölçeğin iç tutarlık katsayısı (coefficient alpha) .75 ile .91 arasında değiştiğini göstermiştir.

Türkçeye Kınay (2013) tarafından uyarlanan BBBFÖ'nün beş faktörlü yapısı Türk kültürü için de doğrulanmıştır ($\chi^2 [692, n=465] = 1824.56, p = .001, RMSEA = .059 [LO 90 = .056, HI 90 = .063]$),

$\chi^2/df=2.637$, CFI=.970, SRMR=.076). BBBFÖ'nün güvenilirliği için yapılan analiz sonuçları ise ortak madde yüklerinin .38 ile .79 arasında olduğunu, Cronbach Alphanın ise .67 ile .85 ve test-tekrar test korelasyon değerlerinin ise .23 ile .71 arasında değiştiği ortaya çıkarmıştır. BBBFÖ'nün benzer ve ayırt edici ölçek geçerliği için yapılan korelasyon analizlerinde ise anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

PFÖ'nün Türkçe'ye Çevrilmesi

Özgün formu İngilizce olan PFÖ'nün Türkçe'ye çevrilmesi için sorumlu yazar LeeAnn Cardaciotto ile e-mail aracılığıyla temasa geçilmiş ve uyarılma için gerekli olan izinler alınmıştır. Ölçeğin çeviri süreci İngilizce ve Türkçeyi çok iyi bilen doktora derecesine sahip 5 alan uzmanın katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan çeviriler bir araya getirilerek tüm çeviriler arasında orijinal maddeleri en iyi ifade ettiği düşünülen maddeler araştırmacılar tarafından belirlenmiştir. Bu sürecin ardından, alanda uzman olan kişilerle bir araya gelinerek ölçekteki her bir madde için eldeki çevirilerin, anlam ve gramer açısından orijinal metne uygun olup olmadığı üzerine bir inceleme gerçekleştirmişlerdir. Son şekli verilen İngilizce ve Türkçe formlar Marmara Üniversitesi, İngilizce öğretimliğe bölümünde öğrenim gören son sınıf öğrencilerine (N=37) uygulanmıştır. Öğrencilerin anlam bakımından net olmadığı belirttikleri 3 madde, alan uzmanlarından görüşler alınarak Türkçe forma son şekli verilmiştir.

Veri Analizi

Bu çalışmada elde edilen verilerde kayıp veri ve uç değerler olup olmadığı SPSS 20 programında incelenmiştir. 638 katılımcıya ait verilerde kayıp veri bulunmadığı görülmüştür. Tek değişkenli uç değerleri incelemek için ise standart z değerleri ele alınmıştır. 638 katılımcıya ait puanların z değerlerinden 45 tanesi [-3, +3] aralığında olmadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Sonuçta 593 katılımcıyla veri analizine devam edilmiştir.

PFÖ' için Güvenirlik Analizleri

Bu çalışmada PFÖ'nün alt ölçeklerinin güvenilirliği iç tutarlılık ve test-tekrar test korelasyon analizleri yapılarak incelenmiştir. Ayrırımsama ve kabul alt ölçeklerinin iç tutarlılığı ilk olarak Cronbach alfa (α) katsayısı kullanılarak sınanmıştır. Nunnally ve Bernstein'in (1994) iç tutarlılık hesaplamaları için önermiş olduğu görüşler (min. Cronbach alfa katsayısı=.70 ve üzeri olmalıdır) bu çalışmada temel alınmıştır. PFÖ'nün iç tutarlılığını değerlendirmek için ayrıca 37 kişiden oluşan bir örneklem grubuna 10 gün arayla PFÖ uygulanmıştır. Birinci ve ikinci uygulamalar arasındaki korelasyon ilişkileri, test tekrar test güvenilirliğinin bir göstergesi olarak değerlendirilmiştir.

Bu çalışma da PFÖ'nün madde düzeyinde güvenilirliği hem ayrırımsama hem de kabul alt ölçeğindeki tüm maddelerin madde-toplam korelasyonları herhangi bir maddenin alt ölçeklerdeki kalan maddelerle tutarsız olup olmadığına bakılarak ve aynı zamanda madde ayırt edicilik değerleri hesaplanarak incelenmiştir. Nokta iki serili korelasyon (Point bi-serial correlation (r_{pb}) olarak da bilinen madde toplam korelasyonu, her test maddesinden elde edilen puan (her bir test maddesinin varyansı) ile testten elde edilen toplam puan arasındaki ilişkinin araştırılmasına dayanır. Düşük düzey madde

toplam korelasyonu söz konusu maddenin ölçekte yer alan diğer maddelerin ölçtüğü aynı yapıyı ölçümleyemediğinin göstergesi olarak kabul edilmiştir. Maddenin toplam korelasyonunun .2'den düşük olması o maddenin ölçekle çok iyi bir ilişkisinin olmadığına ve dolayısıyla atılabileceğine dair bir gösterge olarak kabul edilir (Everitt & Skrondal, 2010). Madde ayırt edicilik analizini hesaplamaları ise ölçeğin değer ayrımının ve ilişkisiz gruplar için kullanılan t-testi analizinin yapılmasına dayanır. Ölçek değer katsayısı ne kadar büyükse, ilgili maddenin o ölçüde ayırt edici olduğuna bir işarettir. T – testi içinde t katsayısı (kritik oranı)'nın ne kadar büyük olduğuna değil, manidarlık düzeyinin yüksekliğine bakılarak ayırt ediciliğine karar verilir (Ergin, 1995).

PFÖ' için Geçerlik Analizleri

Bu çalışmada PFÖ'nün faktörel yapısını (yapı geçerliliğini) ölçek düzeyinde incelemek için doğrulayıcı faktör analizinden (DFA) yararlanılmıştır. DFA kuramsal bir temeli olan ve çeşitli değişkenlerden oluşan faktörlerin, ulaşılan eldeki gerçek verilere ne derece uyum gösterdiğini belirlemek için başvurulan bir yöntemdir. Bu çalışmada PFÖ'nün faktör yapısının Türk kültürü açısından doğrulanıp doğrulanmadığını incelemek için Mplus Software'den (Muthén & Muthén, 1998-2015) yararlanılmıştır. DFA'da sınanan modelin yeterliğinin sınanmasında Ki-kare uyum testi, Karşılaştırmalı Uyum İndeksi (CFI/TLI), Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve Standardize Edilmiş Kök Ortalama Kare Artık (SRMR) hesaplamaları dikkate alınmıştır CFI ve TLI değerinin 0.90'dan büyük olması model uyumunun kabul edilebilir olduğunun, 0.95'den büyük olması ise model uyumunun iyi olduğunun bir göstergesi olarak kabul edilmiştir (Hu ve Bentler, 1999). Buna ek olarak DFA'da elde edilen RMSEA ve SRMR değerlerinin 0.05'den küçük olması genellikle model uyumunun iyi olduğuna buna karşın 0.05'e eşit veya daha büyük değerlerin ise model uyumunun zayıf olduğunun işareti olarak değerlendirilmiştir (Browne & Cudeck, 1993). PFÖ'nün uyum geçerliliğini incelemek üzere ölçüt bağımlı geçerlik analizi yapılmıştır. Bu amaçla katılımcılara PFÖ'ye ek olarak BİFÖ ve BBBFÖ uygulanmış ve bu ölçekler arasındaki korelasyon ilişkilerine bakılmıştır.

Bulgular

PFÖ Alt Ölçeklerinin Güvenirliği

Tablo 1'de PFÖ'nün ayırtısama ve kabul alt ölçekleri için yapılan güvenirlilik katsayısı hesaplamalarına ve betimsel istatistik değerlerine yer verilmiştir. Tablo 1'de de görüldüğü üzere ayırtısama alt ölçeğinden alınan puanların ortalaması 40.17 ($ss=5.17$) olup ölçekten alınan puanlar 27 ve 50 puan arasında değişmiştir. Benzer şekilde kabul ölçeğinin ortalama değeri 24.62 ($ss=6.72$) olarak hesaplanmış olup bu alt ölçekten alınan puanlar 10 ve 46 arasında bir dağılım göstermiştir. PFÖ'nün alt ölçekleri için ölçek düzeyinde yapılan güvenirlilik analizi sonuçları ise her iki alt ölçeğin hem iç tutarlılığının (*ayırtısama Cronbach alfa*=.81, *kabul Cronbach alfa*=.86) hem de test tekrar test güvenirliliklerinin (*ayırtısama* r_{11} =.74, $p < .000$; *kabul* r_{11} =.80, $p < .000$) iyi olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Türk kültürüne uyarlanan PFÖ alt ölçeklerinin güvenirlilik düzeylerinin iyi olduğunu sonucuna varılmıştır.

Tablo 1

PFÖ Alt Ölçek Skorları ve Ölçek Düzeyi Güvenirlik Analiz Sonuçları

	\bar{x} (N=593)	SS (N=593)	Min _{score} (N=593)	Max _{score} (N=593)	α (N=593)	r_{11} (N=37)
Ayrımsama	40.17	5.17	27.00	50.00	.81	.74**
Kabul	24.62	6.72	10.00	46.00	.86	80***

Not: α : Cronbach's coefficient alpha değeri; r_{11} : Test-tekrar-test korelasyon değeri

Bu çalışmada ayrıca PFÖ'nün alt ölçeklerin arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon katsayısı hesaplaması yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda ayrımsama ve kabul alt ölçeği arasında düşük düzeyde ($r = -.29, p < .001$) manidar bir ilişki tespit edilmiştir.

PFÖ alt ölçeklerinin için madde düzeyinde güvenilirliğini değerlendirmek için madde-toplam korelasyon ve madde ayırt edicilik analizleri yapılmıştır. Ayrımsama alt ölçeği için yapılan madde-toplam korelasyon ve madde ayırt edicilik analiz sonuçları Tablo 2'de incelendiğinde alt ölçekte yer alan tüm maddelerin madde-toplam korelasyonunun ($r_{pb} = .42$ ile $.61$ arasında) yeteri kadar iyi ve madde ayırt edicilik düzeylerinin ise ($r_{jx} = .36$ ile $.78, p < .000$) oldukça iyi olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar ayrımsama alt ölçeğinde yer alan tüm maddelerin ölçekte yer alan diğer maddelerin ölçtüğü aynı yapıyı ölçümleyebildiğini ve ölçülmek istenen davranışı sergileyenlerle sergilemeyenleri birbirinden ayırt edebildiğini ortaya koymuştur. Bu sonuçlardan hareketle ayrımsama alt ölçeğinde yer alan tüm maddelerin PFÖ'de yer almasına karar verilmiştir.

Tablo 2.

PFÖ'nün Ayrımsama Alt Ölçeği için Madde Düzeyi Güvenirlik Analizi Sonuçları(N=638)

	\bar{x}	SS	r_{pb}	r_{jx}
1.Akımdan geçen düşüncelerin farkındayım.	4.32	.70	.46	37.82***
3.Başkalarıyla konuşurken onların yüz ve beden ifadelerini fak ederim	4.52	.63	.42	36.08***
5.Duş alırken suyun vücudumdan nasıl akıp gittiğinin fark ederim	3.66	1.03	.44	59.82***
7.Ürktüğüm zaman bedenimde ne olup bittiğini fark ederim	3.70	.94	.55	45.69***
9.Dışarıda yürürken kokuların veya havanın yüzümde nasıl bir his yarattığını fark ederim	4.02	.92	.47	66.73***
11.Birisi nasıl hissettiğimi sorduğunda, duygularımı kolayca tanımlayabilirim	3.66	.94	.40	44.19***
13.Duygu-durumum değiştiğinde o anki düşüncelerimi fark ederim	3.95	.82	.54	74.88***
15.Kalbimin daha hızlı atması veya kaslarımın gerilmesi gibi bedenimdeki değişiklikleri fark ederim	4.20	.81	.54	37.21***
17.Duygularım her ne zaman değişirse bunu hemen fark ederim	3.99	.83	.56	78.26***
19.Başkalarıyla konuşurken, o esnada hissettiğim duyguları fark ederim.	4.13	.76	.61	39.30***

Not: r_{pb} = Madde-toplam korelasyonu; r_{jx} = Madde ayırt edicilik

Kabul alt ölçeğinin madde düzeyinde güvenilirliğini analiz etmek için yapılan madde-toplam korelasyon ve madde ayırt edicilik analiz sonuçları Tablo 3'de incelendiğinde kabul alt ölçeğinde

yer alan tüm maddelerin madde-toplam korelasyonlarının ($r_{pb}=.48$ ile $.63$ arasında) yeteri kadar iyi ve madde ayırt edicilik düzeylerinin ise ($r_{jx}=33.56$ ile 45.22 , $p<.000$) oldukça iyi olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar doğrultusunda kabul alt ölçeğinde yer alan tüm maddelerin PFÖ'de yer almasına karar verilmiştir.

Tablo 3.

PFÖ'nün Kabul Alt Ölçeği için Madde Düzeyi Güvenirlilik Analizi Sonuçları (N=638)

	\bar{x}	SS	r_{pb}	r_{jx}
2.Hoş olmayan duygular hissettiğimde dikkatimi başka yöne çekmeyi denerim.	2.29	.98	.54	39.20***
4.Üzerinde düşünmek istemediğim özelliklerim var.	2.71	.99	.52	37.13***
6.Düşünce veya hislerimin aklıma gelmesini engellemek için kendimi meşgul etmeye çalışırım.	2.68	1.07	.63	41.10***
8.Duygularımı daha kolay bir şekilde kontrol edebilmeyi dilerim.	2.28	.95	.56	41.50***
10.Kendime sabit/değişmez düşüncelerimin olmaması gerektiğini söylerim	2.48	.92	.54	33.56***
12.Üzerinde düşünmemeye çalıştığım şeyler var.	2.49	1.07	.59	41.14***
14.Kendime üzgün hissetmemem gerektiğini söylerim.	2.49	.99	.48	37.27***
16.Eğer düşünmek istemediğim bir şey varsa, onu aklımdan çıkarmak için birçok şey denerim.	2.32	1.01	.68	45.22***
18.Sorularımı aklımdan uzaklaştırmayı çalışırım	2.52	.99	.63	34.43***
20.Kötü bir anımı hatırladığımda, onu aklımdan çıkarmak için dikkatimi başka yönlere kaydırırım.	2.35	1.02	.61	42.28***

Not: r_{pb} = Madde-toplam korelasyonu; r_{jx} = Madde ayırt edicilik

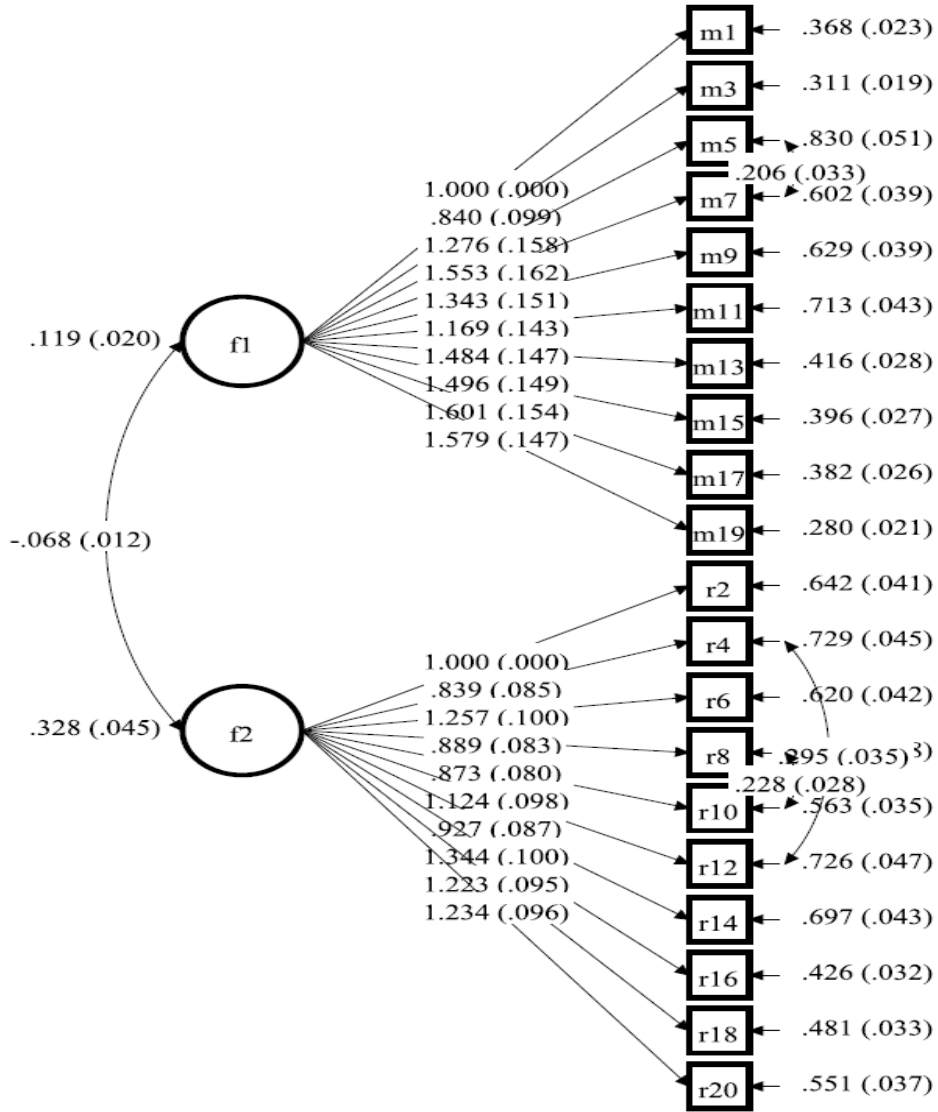
Alt Ölçekleri İçin Geçerlilik Analizleri

PEÖ'nün yapı geçerliği için ölçeğin orijinal formunda bulunan faktörlerin bu çalışmada toplanan verilerle ne derecede uyum gösterdiğini değerlendirmek amacıyla DFA uygulanmıştır. Tablo 4'de de görüldüğü üzere yapılan ilk doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Ki-kare uyum indeksi ve uyum indeksi değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Model düzeltme indisleri incelendiğinde ayrımsama alt ölçeğinde yer alan "Madde 5 ve Madde 7'nin" birbirleriyle ilişkilendirilmesinin ve benzer şekilde kabul alt ölçeğinde yer alan "Madde 8 ile Madde 10'un" ve "Madde 12 ile Madde 4'ün" birbirleriyle ilişkilendirilmesinin modelde güçlü bir iyileşme sağlanabileceği göstermiştir. Bu düzeltmeler dikkate alınarak yapılan ikinci DFA analiz sonuçları Tablo 4 ve Şekil 1'de incelendiğinde modelin iyi uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4

PFÖ için Yapılan Model Uyum Analizleri

Model	χ^2	sd	χ^2/sd	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
DFA uygulama 1	629.00	169	3.72	0.87	0.86	0.06	0.05
DFA uygulama 2	405.32	166	2.44	0.93	0.92	0.04	0.04



PFÖ'nün uyum geçerliliğini sınamak için katılımcılara farkındalığı beş farklı boyutta (*farkındalıkla davranma, tanımlama, gözlemeleme, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik*) inceleyen *Beş Boyutlu Farkındalık Ölçeği (BBFÖ)* ile farkındalığı tek boyutta inceleyen *Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)* uygulanmıştır. Tablo 5'de de görüldüğü üzere ayrımsama ölçeği ile tanımlama, gözlemeleme, içsel deneyimlere tepkisizlik ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Benzer şekilde kabul ölçeği ile farkındalıkla davranma, tanımlama ve içsel deneyimleri yargılamama alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Buna karşın ayrımsama ölçeğinin farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama alt

ölçekleriyle ve benzer şekilde kabul alt ölçeğinin ise BİFÖ ve gözleme ve içsel deneyimlere tepkisizlik alt ölçekleriyle aralarında anlamlı bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Elde edilen bu sonuçlar orijinal ölçek çalışmasının bulgularıyla örtüşmektedir. Bu çalışmada ayrıca ayırimsama ve kabul alt ölçeği arasındaki korelasyon ilişkisi de incelenmiş olup ayırimsama ve kabul alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r = -.18, p > .05$).

Tablo 5
PFÖ'nün Ölçüt Bağımlı Geçerlik Analiz Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8
Ayırimsama	1	-,18	-,21*	,12	,28**	,68***	-,18	,38***
Kabul		1	-,18	,26**	,28**	-,155	,51***	,11
Bilinçli Farkındalık			1	-,81***	-,35**	-,09	-,26**	-,21*
Farkındalıkla Davranma				1	,50**	,06	,40***	,19
Tanımlama					1	,30***	,23*	,24*
Gözleme						1	-,23*	,39***
İçsel Deneyimleri Yargılamama							1	-,02
İçsel Deneyimlere Tepkisizlik								1

Not: 1=Ayırimsama, 2=Kabul, 3=Bilinçli Farkındalık, 4=Farkındalıkla Davranma, 5=Tanımlama, 6=Gözleme, 7=İçsel Deneyimleri Yargılamama, 8=İçsel Deneyimlere Tepkisizlik

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, Cardaciotto vd. (2008) tarafından geliştirilen PFÖ'nün psikolojik açıdan herhangi bir tanı almayan yetişkinlerden oluşan örneklem gurubu üzerinde Türk kültürüne adaptasyonunu sağlamak için gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türk Kültürüne kazandırılması için güvenilirlik ve geçerlik analizleri yapılmıştır. Bu amaçla ilk olarak PFÖ alt ölçeklerinin güvenilirliğinin incelenmesi için tutarlık katsayısını, test tekrar test güvenilirlik analizi, madde toplam korelasyon ve madde ayırt edicilik analizleri gerçekleştirilmiştir. Bu bağlamda ilk olarak PFÖ'nün ayırimsama ve kabul alt ölçekleri için güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Yapılan analizler hem ayırimsama ($\alpha = .81$) hem de kabul alt ölçeğinin ($\alpha = .86$) iç tutarlılığının kabul edilebilir olduğunu (George & Mallery, 2003) ve yine ayırimsama ($r_{11} = .74, p < .001$) ve kabul alt ölçeğinin ($r_{11} = .80, p < .001$) test tekrar test güvenilirliğinin iyi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmanın bir sonraki basamağında PFÖ'nün madde düzeyinde güvenilirliğini incelemek için madde-toplam korelasyon ve madde ayırt edicilik analizleri uygulanmıştır. Analiz sonuçları ayırimsama alt ölçeğinde yer alan tüm maddelerin madde-toplam korelasyonunun ($r_{pb} = .42$ ile $.61$ arasında) yeteri kadar iyi olduğunu ve madde ayırt edicilik düzeylerinin ise ($r_{jx} = 36.08$ ile $78.26, p < .000$) oldukça iyi olduğunu benzer şekilde kabul alt ölçeğinde yer alan tüm maddelerin madde-toplam korelasyonunun ($r_{pb} = .48$ ile $.63$ arasında) yeteri kadar iyi olduğu ve madde ayırt edicilik düzeylerinin ise ($r_{jx} = 33.56$ ile $45.22, p < .000$) oldukça iyi olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bu sonuçlar, orijinal ölçek çalışmasında herhangi bir psikolojik tanı almayan katılımcılardan oluşan örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilen güvenilirlik analiz sonuçlarıyla paralellik göstermektedir (Cardaciotto ve ark., 2008).

Çalışmada ayrıca PFÖ alt ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiş ve iki alt ölçek arasında ($r = -.29, p < .001$) düşük düzeyde bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Korelasyon katsayı değerinin yorumlanması için Hinkle, Wiersma ve Jurs'un (2003) önerdiği temel kural dikkate alındığında (r değeri .00 ile .30 arasındaysa önemsiz korelasyon) bu ilişkinin görece olarak önemsiz bir ilişkinin varlığına işaret ettiği söylenebilir (Hinkle ve ark., 2003).

Bu çalışmada son olarak PFÖ'nün yapı geçerliği inceleyebilmek için doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. DFA sonuçları ölçeğin iki faktörlü yapısının ($\chi^2/df = 2.44, CFI = .93, TLI = .92, RMSEA = .04, SRMR = .04$). Türk kültüründe de geçerli olduğunu doğrulamıştır. DFA'dan elde edilen Ki-kare uyum düzeyinin 5'in altında olması (Kline, 2005), RMSEA ve SRMR değerinin 0.05'den küçük olması (Browne & Cudeck, 1993) ve CFI ile TLI değerlerinin 0.90'dan büyük olması model uyumunun kabul edilebilir olduğunu göstermiştir (Hu & Bentler, 1999). PFÖ'nün uyum geçerliliğini incelemek üzere ölçüt bağımlı geçerlik analizi yapılmıştır. Bu amaçla yapılan Pearson korelasyon analizi sonuçları PFÖ'nün alt ölçeklerinin farkındalığı ölçümleyen benzer ölçme araçlarıyla anlamlı ilişkiler sergilediğini ortaya koymuştur. Ölçüt bağımlı geçerlik analizi çalışmasında ayrıca ayırimsama ve kabul alt ölçeği arasındaki korelasyon ilişkisi tekrar incelenmiş olup ayırimsama ve kabul alt ölçekleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($r = -.18, p > .05$).

PFÖ için yapılan tüm bu geçerlik ve güvenilirlik analiz sonuçları PFÖ'nün iki faktörlü yapısıyla Türk kültüründe herhangi bir psikolojik tanı almayan popülasyon için farkındalığı ölçümlemekte kullanılacak geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu açıkça ortaya koymuştur.

Bu çalışmanın iki önemli sınırlılığı bulunmaktadır. Birincisi bu çalışma üniversite öğrencileri ve mezunlarından oluşan bir örneklem üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu örneklem grubundaki bireylerin hepsi pedagojik formasyon eğitim almışlardır. Bu eğitim kapsamında farkındalık algısını doğrudan ve yahut dolaylı bir şekilde konu alan dersler okutulmaktadır. Bu eğitim bireylerin farkındalık düzeylerinin daha bilincinde olmalarına zemin yaratabilir. Türkiye'de bu eğitimden yararlanmayan pek çok genç ve yetişkin bulunmaktadır. İkincisi bu çalışma herhangi bir psikolojik tanı almayan bir örneklem grubu üzerinde gerçekleştirilmiştir. Farkındalığın farklı örneklem grupları (psikolojik tanısı alan) üzerindeki geçerlik ve güvenilirliği bu çalışma kapsamında incelenmemiştir.

Daha öncede vurgulandığı üzere bu çalışma üniversite mezunu olan veya halen üniversitede öğrenim görmekte olan ve herhangi bir psikolojik tanı almayan katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla ölçeğin geçerlik ve güvenilirliği için orijinal ölçek çalışmasında da uygulandığı gibi farklı örneklem grupları (ör: yeme bozukluğu tanısı alanlar) üzerinde de PFÖ'nün geçerlik ve güvenilirliği incelenerek PFÖ'nün daha geniş kapsamlı bir ölçek olması sağlanabilir. Ayrıca bu ölçeğin alandaki farklı ampirik çalışmalarda veri toplama aracı olarak kullanılması Türkiye'de farkındalığa ilişkin daha kapsamlı bir tablonun elde edilmesine zemin yaratacaktır. Son olarak farkındalıkla ilişkili olabilecek diğer değişkenlerin (depresyon, kaygı, benlik saygısı, vb.) ampirik çalışmalara dâhil edilerek PFÖ'nün yakınsak ve uyum geçerliliği daha güçlü olmasına katkı sağlayacaktır.

Kaynakça

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 125–143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*(3), 191–206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being in the present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 242-248.
- Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136–162). Newbury Park, CA: Sage
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation and meditation – based psychotherapy: The development of Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research, 1*(1), 11–34.
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: The Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204–223.
- Çatak, P., D. (2012). The Turkish version of cognitive and affective mindfulness scale – Revised. *Europe's Journal of Psychology, 8*, 603-619.
- Chadwick, P., Hember, M., Symes, J., Peters, E., Kuipers, E., & Dagnan, D. (2008). Responding mindfully to unpleasant thoughts and images: Reliability and validity of the Southampton mindfulness questionnaire. *British Journal of Clinical Psychology, 47*(4), 451–455.
- Ergin, D. Y. (1995). Ölçeklerde geçerlik ve güvenilirlik. *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*, 125–148.
- Everitt, B., & Skrondal, A. (2010). *The Cambridge dictionary of statistics*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Feldman, G. C., Hayes, A. M., Kumar, S. M., Greeson, J. G., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 29*, 177–190.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: Simple guide and reference 11.0 update* (4th ed.) Boston: Allyn & Bacon.
- Hinkle, D. E., Wiersma, W., & Jurs, S. G. (2003). *Applied statistics for the behavioral sciences* (5th ed.). Boston, Mass: Houghton Mifflin.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling, 6*, 1–55.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry, 4*, 33-47.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–56.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette UK.
- Kalfatoğlu, Y. ve Turgut, T. (2017). Another benefit of mindfulness: Ethical behavior. *International Journal of Sciences and Education Research*, 3(3), 772-782.
- Kınay, F. (2013). Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması (yayınlanmamış yüksek lisans tezi) İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). New York: Guilford
- Lau, M., Bishop, S., Zegal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467.
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35, 747-766.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- MacDonald, H. Z., & Baxter, E. E. (2016). Mediators of the relationship between dispositional mindfulness and psychological well-being in female college students. *Mindfulness*, 8(2), 398-407.
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998-2015). *Mplus user's guide. Seventh Edition*. Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric theory* (3rd ed.). New York, NY: McGraw-Hill, Inc.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224–235.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Şahin, N., H. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünlüyci kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., & Williams, J. M. G. (2003). Mindfulness training and problem formulation. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 157-160.
- Walach, N., Buchheld, N., Buittenmuller, V., Kleinknecht, N., & Schmidt, S. (2006). Measuring mindfulness – the Freiburg mindfulness inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40, 1543–1555.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374 – 385.