



International

Journal of Human Sciences

ISSN:2458-9489

Volume 19 Issue 4 Year: 2022

**An examination of conscioces awareness and problem solving skills with demographic and psychological variables**

**Bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisinin demografik ve psikolojik değişkenler bakımından incelenmesi<sup>1</sup>**

**Semanur Tatoğlu<sup>2</sup>  
M. Cüneyt Birkök<sup>3</sup>  
İsak Pardo<sup>4</sup>**

#### Abstract

The **aim** of the study is to examine relationships between mindfulness and problem solving skills and the effects of some independent variables in terms of cognitive psychological approach.

The relational screening **method** is used in the research. A Personal Investigation Questionnaire, the Turkish versions of “The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)” and “The Problem Solving Inventory (PSI)” have been used as data collection tools. The sample research population determined by disproportionate element sampling and consisted of 125 third and fourth grade students in the faculty of education. The demographic and psychological information questionnaire, “The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)” and “The Problem Solving Inventory (PSI)”, T-test analysis, one-way analysis of variance (ANOVA) and pearson moment correlation analysis were performed for data analysis.

No significant relationship has been found between mindfulness and problem solving skills of participants. There was also no significant

#### Özet

Bu araştırmanın **amacı** bilişsel psikoloji yaklaşımı açısından bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi ve bazı bağımsız değişkenlerin etkisini incelemektir.

Araştırmada ilişkisel tarama **yöntemi** kullanılmıştır. Örneklem kitlesi, oransız eleman örnekleme yoluyla belirlenmiş eğitim fakültesi 125 üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencisini kapsamaktadır. Kullanılan veri toplama araçları, “Kişisel Değerlendirme Anketi”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)” ve “Problem Çözme Envanteri (PÇE)”dir. Veri analizleri için, t testi analizi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve pearson moment korelasyon analizi yapılmıştır.

**Bulgular** bakımından, bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasında ilişki bulunmamıştır. Demografik özellikler ile sayısal veya sözel bölüm okuyor olmanın bilinçli farkındalık ve problem çözme üzerinde etkisi bulunmamıştır.

Travma geçiren veya psikolojik yakınması olan katılımcıların *bilinçli farkındalık* seviyeleri daha düşük çıkmıştır. Yaşam felsefeleri ile yaşamları

<sup>1</sup> Bu makale Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü Yüksek Lisans tezinden hazırlanmıştır.

<sup>2</sup> M.A., Psikolojik Danışman, [statoglu@gmail.com](mailto:statoglu@gmail.com)  Orcid ID: [0000-0001-9682-6779](https://orcid.org/0000-0001-9682-6779)

<sup>3</sup> Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, [birkok@gmail.com](mailto:birkok@gmail.com)  Orcid ID: [0000-0001-7915-1116](https://orcid.org/0000-0001-7915-1116)

<sup>4</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji, [isak.pardo@nisantasi.edu.tr](mailto:isak.pardo@nisantasi.edu.tr)



effect seen on mindfulness and problem solving skills indicated from students studying in the technical or social studying departments in the faculty.

Mindfulness levels of participants with traumatized and psychological complaints were lower. Furthermore, of the participants mindfulness levels matches their life philosophies were high.

Participants with persistent discomfort are to see themselves more inadequate in problem solving skills. Participants who have received or are receiving a psychotherapy process find themselves more competent in problem solving. It was found that as the individual contribution to their education plans decreased, they perceive themselves as inadequate in problem solving skills. Participants who seek help to solve their problems, find themselves more effective in problem solving.

As the result, there are significant relationships between some personal variables, mindfulness and problem solving skills. There could not find a linear relationship between mindfulness and problem solving skills.

**Keywords:** Awareness, Conscious Awareness, Mindfulness, Problem Solving.

uyuşan katılımcıların bilinçli farkındalık seviyeleri ise yüksek çıkmıştır.

Devamlı rahatsızlığı olan katılımcılar, problem çözme becerisinde kendilerini daha yetersiz görmektedirler. Psikoterapi süreci almış veya alıyor olan katılımcılar, problem çözmede kendilerini daha yeterli görmektedirler. Katılımcıların kendi eğitim planlarına katkıları azaldıkça problem çözme becerisinde kendilerini daha yetersiz gördükleri bulunmuştur. Kendisinden problem çözmesi için yardım istenen katılımcılar problem çözmede kendilerini daha yeterli görmektedirler. **Sonuç** olarak bazı değişkenler ile bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile problem çözme becerileri arasında ise doğrudan ilişkiye rastlanmamıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Farkındalık, Bilinçli Farkındalık, Dikkatlilik, Problem Çözme.

## Giriş

İnsanların ve toplumların yaşamları esnasında karşılaştıkları problemlerin farkına vardıkça ve bilinçli olarak çözdükçe ilerleyebildikleri tarihsel olarak gözlemlenmektedir. Bergson'a göre, ilkel toplumlar ile modern toplumları birbirinden ayıran şey muhtemelen içgüdünün üzerinde zekanın etkisini ortaya koyarak problem çözmektir (1986, s. 189). Tarihsel açıdan bakıldığında insanlığın kurduğu tüm uygarlıklar, karşılaştıkları problemlerin farkına vararak verdikleri cevaplardan meydana gelmektedir (Birkök, 2018, s. 66). Problemi fark etmek, düşünme sürecinin başlaması için gerekli şarttır. Bütün toplumlarda çözülen problemler arttıkça uygarlık seviyeleri de yükselmiştir. İnsanların hayatta kalması sadece fiziksel becerilere değil aynı zamanda sosyal becerilere de bağlıdır (Breuning, 2018, s. 126). Bu noktada problemin farkında olunmasıyla çözülmesi arasındaki ilişkilerin anlaşılması gerekmektedir.

Dünya ekonomik forumu, yaptığı çalışmalarla problem çözme becerilerinin yakın gelecekte en önemli kazanımların başında geleceğini gösteren araştırmalar yayınlamıştır. Problem çözme becerisi; kompleks iletişim ve kendini yönlendiren eğitim ile birlikte derin öğrenme yeterliklerini oluşturmaktadır (*New vision for education*, 2016, s. 11). Sosyal hayatın her alanında aranan niteliklerden biri olan problem çözme becerisini etkileyen faktörlerin belirlenmesi ve bu becerilerin bireylere kazandırılması giderek daha büyük önem kazanmaktadır.

Günlük hayatta karşılaşılan sorunları, insan benliğine zarar vermeyerek ve ilk aşamada önlemek gerekmektedir. Bireylerin yaşamları konusunda bilinçli farkındalıklarını artırmak ve problem

çözme becerilerini geliştirmek, ruh sağlığında önleyici hizmetler açısından önem arz etmektedir. Tüm bunlar göz önüne alındığında, bilinçli farkındalığı ve problem çözme becerilerini etkileyen değişkenlerin belirlenmesinin önleyici ruh sağlığı hizmetlerine olumlu katkıları olabilir.

## Kuramsal Çerçeve

### Farkındalık, Psikoloji ve Psikolojik Yaklaşımlar

Çalışmada genel olarak, bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi, psikolojideki bilişsel psikoloji ile yapısalılık ve işlevselcilik yaklaşımları açısından değerlendirilmiştir. Buna göre içe bakış yoluyla bilincin unsurlarına ayrılarak incelenmesi mümkündür (Arkonaç, 2005). Alanda kabul edilen diğer akımlar ise davranışçılık, gestalt psikolojisi, biliş psikolojisi ve psikanalitik yaklaşımlardır (Arkonaç, 2005; Richards, 2003)

### İnsanlık Tarihinde Farkındalık ve Problem Çözme Becerisinin Gelişimi

Antropolojik araştırmalar, insanın dört ayrı gelişme safhasından geçtiğini bulmuştur. Bunlar kara yaşamına adapte olmak (terrestriality), iki ayak üzerine dikleşmek (bipedalism), beynin korteks bölümüne evrilmesi (encephalization) ve medeniyet (civilization) aşamalarıdır (Lewin, 2005, s. 8). Problem sözcüğü günümüz medeniyetinin ortaya koyduğu bir kavram olduğu için ilk üç dönemde bu canlı türünün bilişsel bir problem ile karşılaştığını iddia etmek doğru olmayacaktır. Farkındalık kavramı için de aynı şeyler söylenebilir. *Homo* cinsinin zor durumlarla karşılaştığı ve yaşama güdüsü aracılığıyla tepki göstererek varlığını sürdürdüğü ortadadır.

*Homo* cinsinin önceki dönemlerdeki nitelikleri, günümüzde benzeri seviyelerde bulunan çeşitli primatlarla aynı özelliklere sahipti; farkındalık ve problem çözme konularında diğerlerinden farklı herhangi bir özel duruma sahip değildi (Harari, 2015, s. 18). Ancak *homo* cinsinin *Homo Erectus* olarak ayağa kalkması ile farkındalık ve problem çözme becerisinde sıçrama olmuştur. Daha önceleri 4 ayak üstünde duran *homo*, ayağa kalkarak (*erectus*) görüş alanını genişleterek daha geniş alanlara hâkim olabilmıştır. *Homo*'nun ayağa kalkması ellerini başka işler için kullanabilmesini sağlamıştır. Eller ve özellikle parmaklar, evrimsel baskı sonucunda çok ince ve karmaşık işleri yapabilir bir hale dönüşmüştür. Bu süreçler aynı zamanda, farkındalığın ve problem çözmenin evrimleşme süreçleridir (Harari, 2015, ss. 22-23). Ayağa kalkan *homo* öte yandan görme duyusunu ve dokunma duyusunu daha da fazla kullanmaya başlamıştır. Duyularının artması, algılarını da geliştirmiştir. Gelişen ve çeşitlenen algılar farkındalığın gelişmesini ve evrilmesini sağlamıştır. Böylece *Homo Sapiens* türü ortaya çıkmıştır.

Yukarıdaki biyolojik gelişme süreciyle birlikte bir kültürel gelişme de meydana gelmiştir. Farkındalık ve problem çözme durumlarının *sapiens* türünün gelişme süreci içinde safhalar halinde ortaya çıktığı söylenebilir. Harari'ye göre *sapiens* bakımından tarihin akışını şekillendiren safhalar Bilişsel Devrim (yaklaşık 70 bin yıl önce), Tarım Devrimi (12 bin yıl önce) ve Bilimsel Devrim (5 bin yıl önce) dir (2015, s. 17). Bilinçli farkındalık ile problem çözmenin bugünkü anlamını bu dönemlerdeki gelişmelerle kazandığı ve çağdaş medeniyete ulaşmasını sağlayan temel faktörlerden olduğu kabul edilebilir.

İnsan türü 70.000 yıl önce diğer canlılardan pek de farklı değildi. İnsan türünün ayağa kalması ile biyolojik yapısı da değişmeye ve diğer canlılardan ayrılmaya başlamıştır. Bu değişiklik kadınların erken doğum yapmasına neden olmuştur. Erken doğan bebekler tek başlarına hayatta kalamadıkları için iki ayrı gereksinmeye ihtiyaç duymuşlardır. Annenin tek başına hem bebeğe bakması hem de yiyecek bulması çok zordur; aynı zamanda erken doğan bebek eğitime de ihtiyaç duymaktadır. Karşılaşılan bu yaşam problemlerini çözmek için sosyal yapılar oluşmaya başlamıştır. Çocuk büyütme diğer insanlardan yardım almayı gerekli kıldığından, güçlü sosyal bağların kurularak insan türünün erken doğuma rağmen devam etmesi problemi çözülmüştür (Harari, 2015, ss. 23-24).

Problem çözme becerisinin gelişmesi, insanı diğer türlerden ayırarak onun güçlenmesini, gelişmesini ve günümüz medeniyetinin oluşmasını sağlamıştır.

İnsanın diğer primatlarda olduğu gibi temel ihtiyaçları için biyolojik beyni evrilmiş; ayrıca sosyal yapılarından kaynaklı sosyal sorunlarını çözmesi için de kültürel zihni evrilmiştir (Gellatly, 2012, s. 3). İnsan beyni evrildikçe Homo sapiens'in farkındalığı gelişmiştir. Farkındalığı artan insan çevresine daha çok egemen olmuş, daha karmaşık problemleri çözmüş ve sınırsız sosyal yapılar oluşturmuştur. Günümüzde Homo sapiens sapiens olarak adlandırılan modern insan, medeniyeti böyle bir gelişim sayesinde oluşturmuştur.

### **Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli farkındalık bir beceridir. Bu beceri; zihnin dikkatini bilinçli olarak burada ve şimdiye odaklamak, an içinde olanları yargısız, oldukları haliyle duyumsama, algılama ve bilme becerisidir. Bilinçli farkındalık terapötik değişimin temel ve gizil süreçlerinden biri olarak kabul edilmekte ve danışmanların ve danışanların sahip olmaları beklenen temel becerilerdendir (Şahin & Yeniçeri, 2015).

### **Farkındalığın Gelişimi**

Bilinçli farkındalık, beynin gelişimiyle paralel bir şekilde gelişmeye devam etmektedir. Binlerce yıl önce sadece ben ve öteki farkındalığına sahip olan beyin, Homo erectus ile kendini fark etmeye başlamıştır. Genel olarak psikoloji kaynakları bu durumu insan yavrusunun gelişimine benzeterek açıklamaktadır. Bebek bir ayna karşısına konduğunda, görüntünün kendisi olduğunu fark edemez. Beyin gelişimiyle birlikte 2 yaşına doğru aynadaki bebeğin kendisi olduğunu kavramaya başlar. İnsan türü, Homo erectus'dan önceki döneminde 2 yaşından küçük bebeğe benzer durumdaydı. Homo erectus döneminde kendilik farkındalığı başlamıştır. Homo sapiens ile farkındalığı daha da gelişmiştir. Artık sadece kendi farkındalığına sahip değil aynı zamanda psikolojik farkındalığa ve sosyal farkındalığa da sahiptir. Paleoantropolojik bulgulara göre insandaki yüksek bir zekanın ve bilişsel işlevin varlığını gösteren ilk ip uçları yaklaşık iki milyon yıl önce yaşamış olan Homo habilis'e dayanmaktadır. Yaklaşık 100.000 yıl önce ise Homo sapiens'in başkalarının kendisiyle ilgili düşüncelerini etkileme düşüncesinin kanıtı olarak bulunan süs eşyaları farkındalığın ilk dönemlerine kanıt olarak değerlendirilebilir. Bulunan deniz kabuklarından yapılmış takılar, artık insanın diğer insanların kendisi hakkındaki duygu ve düşüncelerini fark ettiğini ve önemseydiğini açık bir şekilde göstermektedir (Torrey, 2018, ss. 27, 61).

### **Günümüzde Bilinçli Farkındalığın Ortaya Çıkışı**

Bilinçli farkındalıkla ilgili ilk bilimsel çalışmalar 1970'lerin sonlarına doğru ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık, hakkında yapılan çalışmalar Langer ile Kabat-Zinn'in başını çektikleri iki farklı ekol üzerinde temellenmiştir. "Langer için bilgece farkındalık, doğu felsefeleriyle hiç ilgisi olmayan, bilinçli bir zihinsel durum (mode) iken; Kabat-Zinn için ise öğrenilebilen, öğretilebilen ve doğu felsefelerinin batı bilimiyle bütünleştirilmiş uyarlamasına temellendirilen bir müdahale yöntemidir." (Şahin & Yeniçeri, 2015, ss. 49-50).

### **Bilinçli Farkındalık: Beyin, Bilinç ve Zihin**

İnsanlık tarihi boyunca beyin, bilinç ve zihin merak edilen kavramlar olmuştur. Zihin çoğu zaman beyinle karıştırılmış bazen de ruh olarak adlandırılmıştır. Beyin nöron ağlarının oluşturduğu somut bir kavram iken zihin öznel duygu durum deneyimlerini içeren soyut bir kavramdır. Beynin fiziki veya nörolojik yapısını çözmek, doğrudan zihnin işleyişini ortaya çıkaramamaktadır (Shorter, 2005, s. 9). Temelde farklı kavramlar olduğu bilinmelerine rağmen nasıl etkileştikleri önemli bir problem olarak ortaya çıkmaktadır. Bu probleme felsefede ve sosyal bilimlerde düalizm adı verilmektedir. Fiziksel davranışlar ile zihinsel faaliyetler arasında neden ve nasıl bir bağlantı ve eşgüdüm olduğu tam olarak bilinmemektedir (Schacter vd., 2009, s. 5).

Mithen'e göre en az iki tür bilinç bulunmaktadır. Bunlardan ilki duyarlıklar sözcüğüyle adlandırılan renk, ses veya vücudumuzdaki hareketlerin farkında olmaktır. Diğer Neanderthal'in kendi akılsal durumuyla, sosyal dünyayla hatta doğal dünya etkileşimiyle ilgili daha yüksek bir düzen olan refleksif bilinçtir (1999, s. 170).

Zihin, bazen bilinç ile eş anlamlı olarak kullanılmakla birlikte, esasen bir bilinç akışı olarak tanımlanabilir. Zihin düşünce, algı ve farkındalık süreçlerini ifade etmektedir. "Davranışları doğuran sistemin doğasından gelen kurallı ilişkiler ağıdır" (Özakpınar, 2013, s. 18). Bilinç ise beynin farkında olma duyumdur. Beyinde meydana gelen biyo-kimyasal reaksiyonlar sonucunda ortaya çıkan algıdır. Eski açıklamalarda "ruh" olarak adlandırılan soyutlamalardır. Vücuda alınan çeşitli kimyasal maddeler veya meditasyon gibi eylemler aracılığıyla farklı bilinç halleri kasıtlı olarak yaratılabilmektedir. Kafein, alkol, nikotin, morfin ve eroin, marihuana, amfetaminle gibi halüsinojen veya uyarıcı maddelerin bilinç ve davranışlar üzerindeki değiştirici etkileri bu konuya örnek teşkil etmektedir (N. Hayes, 2011, ss. 95-104). Kısaca bilinç beynin nörolojik bir algısı, zihin ise bu algıların akış sürecidir. Görüntüler, sesler ve diğer duyumlarla ilgili deneyimlerimiz posterior korteks içindeki bölgede üretilmektedir (Koch, 2018, s. 10). Bilinçli yapılan davranışlar beyinde hangi bölgede üretildiğini bildiğimize göre bilinçli farkındalık becerisini beyinde gözlemleyebilir miyiz? Bu soruya psikolog Bernard J. Baars ile sinirbilimciler Stanislas Dehaene ve Jean-Pierre Changeux'ya ait olan genel nöronal çalışma alanı (GNÇA) teorisi ile cevaplandırabiliriz:

*"Teorinin çıkış noktası, bir şeyin bilincinde olduğunuzda, beyinde birçok farklı noktada bu bilgiye erişim olduğu gözlemdir. Ancak eğer bilinçsiz hareket ediyorsanız, bu bilgi sadece, sürece özgü görev yapan belirli duysal motor sistem bölgesinde bulunur. Örneğin klavyede hızlı yazarken bunu otomatik yaparsınız. Nasıl yaptığınızı sorarlarsa söyleyemezsiniz. Çünkü bu bilgiye bilinçli erişiminiz azdır ve bilgi, gözlerinizi hızlı parmak hareketlerine bağlayan beyin devreleri bölgesinde yer alır" (Koch, 2018, s. 20).*

Bu teoriden anlaşılacağı gibi bilinçli yapılan tüm süreçler beyinde birçok etkileşim gerçekleştirilmemizi sağlayan üst düzey bir bilişsel süreçtir. Gelişen teknoloji bilinç konusunda bilgilerimizi artırmaktadır. Artık bildiğimiz bir şey var ki oda bilinç; deneyimlediğimiz her şeydir (Gellatly, 2012). Schopenhauer'e göre bilgi ancak özbilinç aracılığıyla elde edilebilir (2014, s. 129). Bilinçli farkındalıkla hareket edildiği durumlarda beyinde gerçekleşen süreçleri izleyerek gözlemleyebiliriz.

## Farkındalık Türleri

Bu çalışmadaki yaklaşım itibarıyla bilinçli farkındalığın ardıl olarak üç ayrı türünden bahsetmek mümkündür. Bunlar; farkında olma (awareness), kendilik farkındalığı (self-awareness) ve bilinçli farkındalıktır (mindfulness).

### *Farkında Olma (Awareness)*

Bilişsel yapıdaki en temel seviyede farkında olma (awareness<sup>5</sup>) durumudur. Aslında tüm canlıların sahip olduğu bir beceridir. Bu beceri sayesinde tehlikelerden korunur ve besinlere ulaşabilirler. Örneğin; bir bitkiye ateş yaklaştırdığımızda ateşin farkına varır ve kendini korumak için yapraklarını büzer; bir kaplumbağa mevcut tehlikeyi fark eder ve kabuğunun içine çekilir. Temel farkındalığın, basit bir biyolojik etki tepki mekanizmasının ötesinde oldumadığı söylenebilir.

<sup>5</sup> ayırında olma [İng. awareness] [es. t. şuurluluk]; Bir olay ya da varlığın, ayrıntıları söz konusu olmadan kavranması. (Enç, 1980a, s. 29)

### *Kendilik Farkındalığı (Self-awareness)*

Farkında olmanın bir üst basamağı kendilik farkındalığıdır (self-awareness). Normal bireylerin tamamında mevcuttur. Kendilik farkındalığı; kendi varlığını duyumsama, kendi kendisinin dikkatini çekebilme yeteneğidir. Yüksek düzeydeki bilişsel süreçler için bir ön şarttır (Torrey, 2018, s. 62). Kendilik farkındalığı 2 yaşından itibaren oluşmaya ve gelişmeye başlamaktadır.

Bazı istisnai durumlar haricinde kendilik farkındalığının herkeste gelişmesi beklenmektedir. Kendilik farkındalığı zihinsel yetersizliği olan bazı çocuklarda hiç oluşmayabilir veya bazı yetişkinlerde de sonradan bozulabilir. Örneğin; şizofrenlerde, alzheimer hastalığı veya demans (bunama) durumu bulunan bazı kişilerde kendilik farkındalığı kaybı hastalığa bağlı olarak ortaya çıkmaktadır (Torrey, 2018, s. 63).

### *Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)*

En üst düzey bilişsel farkındalık, bilinçli farkındalıktır (mindfulness). Yukarıda saydığımız temeldeki farkındalık türlerini de içeren en kapsamlı ve üst düzey farkındalık seviyesidir. Zihnin dikkatini **bilinçli** olarak burada ve şimdiye odaklamak, an içinde olanları yargısız, oldukları haliyle duyumsayabilme, algılayabilme ve bilebilme becerisi bilinçli farkındalık olarak adlandırılmaktadır (Collin vd., 2014, s. 210). Bu işlem esasen iç dünyamızda nelerin var olduğunu görmek anlamı taşımaktadır. Görmek ışığın etkisiyle meydana geldiği için bu fark edişe aydınlanma da denmektedir. “Zihnimizin nasıl işlediğini durup düşünmek hiç şüphesiz bize hem içsel bir aydınlanma hem de rahatlama sağlayacaktır” (Small & Vorgan, 2013, s. 328).

Bilinçli farkındalığın zamanla gelişmesi beklenebilir. Ancak bazı istisnai durumlarda bilinçli farkındalığın kendilik farkındalığı gibi gerileyebildiği görülebilmektedir. Ayrıca patolojik durumlarda veya beyin hasarı gibi bilincin etkilenmesi söz konusu olduğunda bilinçli farkındalık azalmaktadır (Shorter, 2005, s. 276). Öte yandan bireyin psikolojik durumuna göre de farkındalık değişebilmektedir. Bilinçli farkındalık psikolojik kaynaklı olduğu kadar, duyum, algı, dikkat gibi fizyolojik kaynakları olan temelde işleyen bir süreçtir.

Bilinçli farkındalık becerisi sadece bireysel aydınlanmalar için değil aynı zamanda toplumsal aydınlanmalar için de önemlidir. Ancak toplumsal farkındalık ya da kültürel farkındalık bireysel farkındalıktan farklıdır. Kültürü somutlaştırarak aktaranlar bireyler olmakla birlikte kolektif fenomenler bilinçli eylemlerin ötesindedir (Arkonaç, 2015, s. 86). Sosyal alanlarda insandaki bilinçli farkındalık becerisinin toplumsal yaşamda kültürel farkındalık olarak ne ifade ettiği ve ne kadar önemli olduğuna en güzel tarihsel örnekler olarak Rönesans, Aydınlanma Çağı, Fransız Devrimi ve Türkiye’de cumhuriyetin kurulması verilebilir.

### **Bilinçli Farkındalığı Etkileyen Etmenler**

Duyusal bilgiler iki ayrı süreç ile oluşur. Bunlar duyum ve algı süreçleridir. Aşağıda bilinçli farkındalığın oluştuğu bu iki süreç kısaca açıklanmaktadır.

### **Fizyolojik Etkenler**

#### *Duyum*

Bir duyu organının dışsal bir etkiyle uyarılması sonucunda bilinçte ortaya çıkan basit farkındalıktır (Schacter ve diğerleri, 2009, s. 90). İçinde bulunulan bir ortamdan uyarıların içerdiği bilgi, ilgili duyu sistemi tarafından kavranarak sistem içine alınmakta ve beyindeki fizyolojik merkezlere iletilmektedir (Cemalcılar, 2012, s. 101). Uyarıcılara karşı ilk farkındalığımız duyumla oluşur. Morgan’ a göre duyumlar yaşantılarımızın hammaddeleridir (Morgan, 2011, s. 242). Bu hammaddeleri beş duyumuz aracılığı ile elde ederiz. Bunlar; görme, işitme, tatma, koklama ve dokunmadır.

Gerçeklik hakkında bildiğimiz her şey duyu organlarımızın kapasitesiyle sınırlıdır. Bu nedenle gerçekliği tecrübe ettiğimiz bilinçli farkındalık sürecini açıklarken duyum konusunu ele almak temel önemi taşımaktadır. Bireyler ancak duyu organlarının kapasitesinde bir bilgiye sahip ve ancak bu bilgilerin bilinçli farkındalığında olabilmektedirler. Duyumlar aracılığı ile beyne ulaştırılan enerji bireyin yaşantılarının etkisiyle algılara dönüştürülmektedir. Zihin, algıların bileşimi olarak ortaya çıkmaktadır. Algılar bilinçli farkındalığı oluşturan verilerdir. Bilinçli farkındalık yöntemi, duyum yoluyla beyne ulaşan verilerin objektif ve yargısız algılara dönüştürülmesine yardımcı olur.

### *Algı*

Yaşantılar ilk olarak duyu organlarıyla aldığımız bilgilerle başlamaktadır. Tüm Algılarımız aynı zamanda birer duyumdur. Ancak yaşantı adı verilen olgu sadece duyumdan ibaret değildir.

Beyne ulaşan duyumlar nöronal işlemlerle yorumlanır ve anlamlı hale getirilmektedir. İşte bu yorumlama ve anlamlı hale getirme sürecine algı denir. “Beyin alınan bilgi üzerinde çalışır ve bizim bilinçli talimatlarımız olmaksızın gerçeklik hakkında hipotezler üretir, bu yüzden bizim sonuçta farkına vardığımız şey duysal uyarım ve yorumun bir birleşimidir” (Butler & McManus, 1998, s. 25).

Tüm canlıların algıları kısıtlı ve sınırlıdır. Ancak insan algıları ne kadar kısıtlıdır ve nelerle sınırlıdır? Bu sorunun yanıtı belirgin değildir. Algının nasıl sınırlı olduğunu Eagleman şöyle açıklamaktadır:

*“Her canlı, yalnızca kendi gerçeklik dilimini algılayabilir. Bir kenenin, ışık ve sese kapalı dünyasında çevresinden algılayabildiği sinyaller sıcaklık ve vücut kokusuyla sınırlıdır. ... Bunlar, bu canlıların ekosistemleri içinde algılayabildikleri ince dilimlerdir. Hiçbir canlı, nesnel gerçekliğin kendisini deneyimlemeyi deneyimleyebildiği tek şey, geçirdiği evrim sürecinin izin verdikleriyle sınırlıdır. Buna rağmen, büyük olasılıkla kendi gerçeklik diliminin nesnel dünyanın tümünü kapsadığı varsayımıyla yaşamaktadır. Öyle ya, algıladıklarımızın dışında da bir şeylerin var olduğunu kurgulamanın ne anlamı olabilir ki? ... Beyinlerimizin ötesinde koku diye bir şey yoktur bile. Havada süzülen moleküller burunlarımızdaki reseptörlere bağlanır ve beyin tarafından farklı kokular olarak yorumlanır. Gerçek dünya duysal zenginliklerle dolu bir yer değildir; her şey, beynimizin kendi duyarlılığıyla dünyayı bizim için aydınlatmasından ibarettir” (2016, ss. 71-72).*

Sonuç itibariyle insan algılamadığı veya farkında olmadığı şeyleri kurgulamaktadır. Böylece fiziki gerçeklikten tam bağımsız olmayan ancak onun dışında ayrı bir kültürel gerçeklik de yaratmakta ve burada bir algı geliştirebilmektedir. İnsanın farkındalık ve problem çözme becerileri arttıkça miktar olarak algılayabildiklerinin yanı sıra, bir kapasite olarak da algısının artmakta olduğu düşünülebilir.

Farklı fiziksel duyumlarımızın meydana getirdiği farklı algı türleri bulunmaktadır. Bunlar aynı zamanda farkındalık türlerini de kapsamaktadır. Algının; ben algısı, beden algısı, öteki algısı, çevre algısı ve zaman algısı şeklinde 5 türünden bahsetmek mümkündür. Ayrıca bunlara bağlı olarak 7 alt algı türü daha mevcuttur. Bağlı algılar; cinsel algı, inanç algısı, bilinç algısı, yaş algısı, ağrı algısı, mizaç algısı ve değer algılarıdır.

Algılar standart fiziksel hareketler değildir. Her birinin diğerinden ayrı olması doğaldır. “Algı yetisi asla bir fotoğraf makinesine benzetilemez; algılar her zaman kişinin kendine özgülüğünden bir şeyler içerir” (Adler, 2008, s. 18). Ponty’ye göre algı psikolojisi duyum, zihinsel imge ve kalıcı varlık olarak anılarla birlikte felsefi önvarsayımlarla yüklüdür (2006, s. 21). Gerçekte algılanan şey, iç ve dış faktörlerin etkisiyle bir defalığına ve özgün bir şekilde oluşmaktadır.

Algıları etkileyen bir başka faktör de konuştuğumuz dildir. Dilin algıları etkilemesi muhtemelen dilin yorumlamacı özelliği üzerinden olmaktadır. Farklı dilleri konuşmak farklı gerçeklik algılarına neden olmaktadır (Butler & McManus, 1998, s. 75). Dil, algı ilişkisinde hem sebep hem de sonuç konumunda bulunmaktadır. Bireylerin çevreyi farklı algılamaları sonucunda ürettikleri kavramlar zamanla kendiliğinden gruplanarak ayrı dillerin ortaya çıkması sonucunu doğurabilmektedir. Dilin yazıya dönüştürülmesi insanlığın ilerleyen süreç içerisindeki ortak algı

yapılandırılmasında belirleyici bir faktör olmuştur. Yazının bulunmadığı durumda psikolojik algı meydana gelmekte ancak sosyal olarak sürdürülememektedir (Martinet, 1998, s. 18).

Dil, bireyler arasında algı farkını yarattığı gibi toplumsal guruplar arasında da farklılaşmalara neden olabilmektedir. Belirli bir dili konuşan insanlar başka bir dili konuşan guruplardan daha farklı bir algının etkisinde bulunmuş olmaktadır. Ayrıca dilin zaman içinde gelişmesine paralel olarak algının da artması beklenebilir. Nitekim Darwin duyu, algı ve anlayışın evrimsel adaptasyonlar olduğunu belirtmektedir (Collin vd., 2014, s. 211). Algı kültürüne göre de farklılık göstermektedir.

Algı için sadece bir uyarının bulunması yeterli değildir. Örneğin gökteki yıldızların görüntüsü bunları izlemekten zevk almak için yeterli değildir. Görüntüye atfedilen anlamlar, bireylere, toplumlara ve zamana göre sürekli değişmektedir. “Başkalarının dikkatini çeken yıldız kümelerine bazıları dikkat etmezler; buna göre yapılan gruplandırılmalar insandan insana, kültürden kültüre değişir. Her kültürde uyarı alanının farklı yanlarına ağırlık verilir ki, böylece alan tümünden farklı yöntemleri olan örgünlük kazanılsın” (Şerif, 1985, s. 40). Bireyin, herhangi bir uyarıcı-algı ilişkisinde kendi kültüründe var olan unsurlara karşı algısı daha açık olmaktadır.

Günümüzde ulaştığımız noktada artık “algılarımızı bir anlam ifade edecek şekilde düzenleyebilir, herhangi bir bilgiyi ihtiyacımız olduğunda hatırlayabilir ve bu bilgiyi düşünmek, muhakeme ve iletişim kurmak için kullanabilirsek, plan yapabilir, fikir edinebilir, sorun çözebilir, hayal kurabilir ve başkalarına tüm bunlardan söz edebiliriz” (Butler & McManus, 1998, s. 62). Bu nedenle problem çözmek bilişsel bir algı sürecine dayanmaktadır.

Algının değişmezliği bu duruma bir örnektir. Renk, büyüklük, şekil gibi algılanan nesneye ait yorumlar ve anlamlar, uyarın nesnenin değişmesine rağmen varlığını bir süre daha koruyabilir. Parlaklık ve renk değişmezliği, büyüklük değişmezliği ve şekil değişmezliği olmak üzere üç tür algıda değişmezlik bulunmaktadır. Örneğin; bir nesne bizden uzaklaştıkça küçük gözükse dahi biz onu gerçek boyutlarıyla algılamaya devam ederiz.

Algılarınla ilgili olarak farkındalık ve problem çözme becerilerine yansıyabilecek bir diğer konu da algılarda yanılma durumudur. Yanılsama (illüzyon) ve sanrı (halüsinasyon) gibi algılarda yanılma durumları, olmayan uyarıcıların varmış gibi ya da olduklarından farklı algılanması durumudur. Duyu organı bozukluğu, psikolojik nedenler, uyarıcının içinde bulunduğu durum ve geçmiş yaşantılardan kaynaklı olabilmektedir.

Birey, algıladığı her şeyin farkında olduğunu düşünür. Ama çoğu zaman algılar otomatiktir ve neyi algıladığının farkında değildir. Bilinçli olarak fark etmediğimiz bu algılara bilinçdışı algılama denmektedir (Butler & McManus, 1998, s. 35). Kendimizi korumak için algıladığımız bizi rahatsız edebilecek şeyleri bilinçdışına atarız. Kötü anılarımızı bilinçten uzak tutmak için kullanılan bu mekanizmayı Freud bastırma olarak adlandırılmıştır (Collin vd., 2014, s. 204). Bilinçli farkındalık süreçlerinde bilinçdışı algılama önemli bir faktördür. Bilinçli farkındalık becerisi, bilinç düzeyi ve bilinçdışı algılardan etkilenmektedir. “Bilinçsiz zihinsel aktiviteler, farkındalığın dışında kalsalar bile bizi görünür şekilde etkilerler” (Butler & McManus, 1998, s. 65). Bazen bilinçli bir şekilde fark edemese de problemin çözümü bireyin aklına bir anda gelirir. Bu durum bilinçdışı algıların devreye girmesi ile gerçekleşir.

## Zekâ ve Eğitim

Zekâ doğuştan getirdiğimiz eğitimle geliştirilebilen ve ölçülebilen bir özelliktir (Wenke vd., 2004, s. 160). Eğitimin zekâyı arttırdığı düşünüldüğünde bilinçli farkındalığı da artırması beklenmektedir. Ancak her birey için eğitim yoluyla doğrudan zekanın artırılması söz konusu değildir. Çeşitli sağlık problemleri, yetersizlikler, motivasyon eksikliği ve diğer pek çok neden eğitimin başarısını etkilemektedir (Sternberg, 2009, s. 183). Eğitim bireye bir davranışın niye yapılacağını öğretmekte ve içselleştirmesini sağlamaktadır. Böylelikle farkındalık seviyesinden bilinçli farkındalık seviyesine çıkarmaktadır. Örneğin birey daha bebeklik döneminde giysi giymesi gerektiğini öğrenir ama neden giydiğini bilemez. Farkındadır ama bilinçli farkındalık seviyesinde bir farkındalık değildir. Sadece bireyin kendi eğitiminin değil, aynı zamanda ailesinin eğitiminin de bilinçli farkındalık becerisi



üzerinde etkisi olması beklenmektedir. Ailenin eğitim seviyesi yükseldikçe çocuğa vereceği eğitimin kalitesinin artması ve zekâ düzeyinin gelişmesi mümkündür.

### *İlk Yaşantıların Etkileri*

Bireyin doğumundan sonraki bakımını üstlenen çevresindeki kişilerin tutumlarının, onun farkındalığını etkilemesi beklenmektedir. Böyle bir durumda nesiller boyunca aktarılan aile yapılarının, yaşantılarının, tutumlarının hatta travmalarının farkındalık üzerinde etkili olması söz konusu olmaktadır. Tüm bu etkiler muhtemelen gizil bir dille yeni yeni nesillere aktarılmaktadır (Wolynn, 2016, s. 8). Aile ve akrabalık sistemleri aynı zamanda biyolojik, hukuki, etkileyici, coğrafik ve tarihsel bağlardan meydana gelmiş özgün bir toplumsal organizasyon sistemidir (Carr, 2006, s. 5). Toplumda var olan her şeyi; sosyal yapıyı, sosyal değişmeyi bünyesinde taşır ve yeni nesillere aktarır (Waite, 2006, s. 88). Bireyin niteliklerini ve iradesini belirleyerek sosyal yükümlülükler ağında bir konum verir ve babadan oğula geçmesini sağlar (Evans-Pritchard, 1951, s. 107). Bu etkiler sonucunda davranışsal olarak aile tutumları, otoriter, demokratik ve koruyucu aile olarak üç guruba ayrılabilir. Her bir tutumun bireyin farkındalığını etkilemesi olasıdır.

Otoriter ailelerin baskıcı tutumları çocuklarında genellikle içine kapanık, kendine güvensiz, başkaları tarafından kolay etkilenebilecek bir kişilik oluşumuna neden olabilir. Bu tarz ailelerde yetişmiş bireyler becerileri konusunda kendilerini oldukları farklı görerek yetersiz hissedebilirler. Çünkü otoriter aile, baskılarıyla, kendi duygu ve düşüncelerinin, dolayısıyla becerilerinin ve yeterliklerinin farkında varabilmeleri için çoğu zaman fırsat tanımamıştır. Çocukluk dönemlerinde baskılanmalarla, bilinçli farkındalık becerileri az gelişmiş olabilir.

Demokratik tutumlu aileler, çocuklarına seçme şansı vererek özgüvenli bireyler olarak öz yönetim mekanizmalarını geliştirmelerine olanak tanır. Bu tarz ailelerde çocuk kendi duygu ve düşüncelerinin farkına varmasına fırsat tanındığı için bilinçli farkındalık becerisinin daha gelişmiş olması beklenmektedir.

Koruyucu aileler ise çocuklarına aşırı derecede bağlı ve kollayıcı bir tutum içindedirler. Çocuklarının yanlış yapmasından korkup kendi başına bir iş yapmasına izin vermeyerek özgüveni düşük, kendi başına karar alamayan ve bağımlı kişilikler olarak yetişirler. Bu tür ailelerde çocuğa bir birey olarak kendi başına düşünme ve karar verme fırsatları verilmediği için bilinçli farkındalık becerisi az gelişebilir.

Ancak unutulmaması gereken çok önemli bir nokta vardır. Ailelerin yukarıda işaret edilen tutumlarına rağmen bireyler bunlara zıt şekillerde yetişebilirler. Bu durumda aile dışındaki faktörlerin etkisi, ailenin etkisinin üstesinden gelmiş olmaktadır. Ya da birey sonraki dönemlerinde ailenin tutumuna bir tepki olarak ters yönde eğilim sağlamış olabilmektedir.

### **Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler ve Duyguları Başkalaştırma**

Bireyler aynı uyarıcıya karşı farklı tepkiler verebilmektedirler. Bu durum, bireylerin yaşantılarına göre farklılaşan düşünce ve algı süreçlerinin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Duygu değiştirmek için kullanılan birçok yöntem vardır. Duyguların kendisini değiştirmek oldukça zordur, ancak onları oluşturan bilişsel süreçleri ve düşünceleri değiştirmek daha kolay ve etkilidir. Bilişsel terapi yöntemleri bilişsel süreçleri değiştirerek duyguları değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yöntemlerden biri de bilinçli farkındalık temelli terapilerdir. Bilinçli farkındalık yöntemi kullanılarak duygularda başkalaştırma oluşturmak amaçlanmaktadır.

### *Meditasyon: Zihni İzleme ve Farkındalık Geliştirme*

Eski medeniyetlerde zihni dışardan incelemek mümkün olmadığı için iç gözlem ve farkındalık aracılığıyla doğrudan inceleme yoluna gidilmiştir. Bu amaçla bireyin kendi zihnini sistematik bir şekilde izlemesi için yöntemler geliştirilmiştir. Bu yöntemlere Doğu geleneğinde meditasyon denmektedir. Meditasyon tarihsel olarak din ve mistisizmle ilişkilendirilse de gerçek anlamda bu kavramlarla ilişkili olmayan ve sadece dikkati zihne yönlendirmeyi sağlayarak zihni izleme yöntemidir (Harari, 2018, ss.

282-4). Meditasyon sayesinde insan duygularını, düşüncelerini, müdahale etmeden sadece izleyerek duyumsamakta, algılamakta ve bilmektedir (Harari, 2018, ss. 279-287). “Meditasyon pratiği, bedensel hisleri ve bu hislere verilen zihinsel tepkileri sistemli, sürekli ve nesnel bir tavırla gözlemlemek ve böylece zihnin temel örüntülerini açığa çıkarmaktır” (Harari, 2018, ss. 284-285). İşte bu meditasyon pratiği, bilinçli farkındalığın gelişmesini sağlayan uygulamalı bir yöntemdir.

I. Dünya savaşından sonra doğu felsefesine olan ilgi artmış ve meditasyon kavramı batı kültürüne geçmeye başlamıştır. Böylelikle son yıllarda psikoloji alanında sıklıkla kullanılan bir uygulama olarak bilinçli farkındalık meditasyonu karşımıza çıkmaktadır. Meditasyonun tıbbi yararları birçok psikoloğun ilgisini çekerek bilişsel terapilerde kullanılmaya başlanmıştır. Literatürde bu konu ile ilgili oldukça yaygın çalışmalar bulunmaktadır (Collin vd., 2014, s. 210; S. C. Hayes vd., 2004; Herbert & Forman, 2011; Roemer & Orsillo, 2009).

### *Her An Bilinçli Farkında Olmalı mıyız?*

Bilinç ve farkındalık beynin tüm işlevleri için esas değerdir. Bazı davranışlar zihinsel süreçler beklenmeden otomatik olarak yapılmaktadır. Böylece kazanılan zaman ile yaşamsal problemlere karşı konulabilmektedir. Bu tür işlemlere refleks denmektedir ve beynin aynı anda başka işlerde de kullanabilmesini sağlar. İnsan aynı anda hem bisiklete binip hem de sohbet edebilir. “Olimpiyat koşucuları, başlama işareti veren tabancanın sesini bilinçli bir şekilde algılamalarından saniyenin onda biri kadar önce harekete geçerler” (Butler & McManus, 1998, s. 65).

### **Problem Çözme Becerisi**

Problem çözme 100 yıldan fazla süredir psikoloji bilimi tarafından araştırılmaktadır ((Butler & McManus, 1998, s. 72). Problem çözme becerisini açıklayabilmek için öncelikle problem kavramını ele almak gerekmektedir. Bireyin hedefine ulaşmaya çalışırken karşılaştığı engel ya da yaşadığı çatışma durumuna problem denmektedir. Popper’a göre problem, doğuştan gelen ya da keşfedilmiş veya öğrenilmiş beklentilerde bir rahatsızlık ile ortaya çıkmaktadır (2006, s. 16). Bir problem sadece çatışma veya engel durumuyla nitelendirmemekte, aynı zamanda birey tarafından problem olarak anlamlandırılması gerekmektedir. Birey hedefine yöneldiğinde karşılaştığı durumu analiz ederek aşma yeteneğine problem çözme becerisi denmektedir (Morgan, 2011, s. 133). Türk Dil Kurumunun Ruhsal Terimler Sözlüğünde sorun çözme “İstenilen ereğe varabilmek için etkili ve yararlı olan araç ve davranışları türlü olanaklar arasından seçme ve kullanma” olarak tanımlanmıştır (Enç, 1980b).

Bireyler problemlerin ne kadar zor olduğunu düşünür ve üstesinden gelirse daha fazla tatmin ve mutluluk sağlamaktadırlar (Burger, 2006, s. 444). Aksi durumda ise yani bir organizma, beklentileri boşa çıktığında ve problemi çözemediğinde yok olmaktadır (Popper, 2006, s. 16). Mutluluk sağlayan bireyin bir sonraki probleme karşı motivasyonu artmaktadır. “Genelde problem-çözme faaliyetlerimiz -düşünerek bir sonuca varma ve muhakeme- tündengelim ya da bir algoritmanın icrasından çok sınırlandırılmış tatmin yöntemine benzer” (Churchland, 2013, s. 18). Sınırlanmış tatmin, çeşitli etmenlerin ve olasılıkların bir soruya uygun cevap üretmek üzere birbiriyle etkileşiminin en uygun sonucu vermesidir (Churchland, 2013, s. 19). Bu durumda mükemmel bir sonuç beklenmemektedir. Sorunun giderilmiş olması yeterli olmaktadır.

### **Problem Çözme Becerisinde Temel Faktörler**

#### *Düşünme*

Düşünme, kavramlar aracılığı ile yapılan bir zihinsel işlemdir. “Kavramlar, bildiğimiz şeyleri basitleştiren ve özetleyen soyut fikirlerdir; özel olduğu kadar genel bilgileri de içerirler” (Butler & McManus, 1998, s. 63). Kavramları bilmek ve onlar üzerinde düşünmek, karşılaşılan yeni kavramları ve yeni problemleri anlamayı ve fikir edinmeyi sağlamaktadır. Örneğin, sebzenin pişirilip yenebilen bir yiyecek olduğu kavramsal bilgisine sahip olduğunda, kuşkonmazın ne olduğunu bilinmese de

bir tür sebze olduğunu öğrenildiğinde pişirilip yenebileceği hakkında bir fikre sahip olunur. Kavramlarla düşünme, aynı zamanda otomatik davranışlarla hareket edilmemesini sağlamaktadır. Düşünme aşaması bir bilinçli farkındalık becerisidir ve problem çözmenin temel faktörlerindedir.

### *Akıl Yürütme*

Akıl yürütme, bilişsel anlamda üçe alt etkene ayrılmaktadır. Bunlar sıralı (sequential reasoning), tümevarımsal (inductive reasoning) ve niceliksel (quantitative reasoning) akıl yürütmelerdir (Lohman, 2005, s. 244). Tümevarımsal akıl yürütme olguların gözleminden genel bilgilere ulaşmak işlemidir. Bu genel bilgi tümdengelim yoluyla tekrar sosyal gerçeklikte gözlemlenerek yeni bilgiler elde edilebilir. Bu döngünün her iki safhasında da problem çözme eylemi yapılmaktadır.

Felsefi açıdan akıl yürütme ise mantık, diyalektik ve retorik düşünme süreçleridir. Mantık bireyin kendi düşüncelerini, diyalektik başkalarıyla tartışmasını, retorik ise kalabalıklara konuşmasını kapsamaktadır (Schopenhauer, 2014, s. 87). Karşılaşılan problemleri çözmek için var olan bilgilerle yeni çıkarsamalarda bulunmak gerekmektedir.

*“Hem doğa bilimleri hem de sosyal bilimler hep problemlerden yola çıkar; Yunan filozoflarının dedikleri gibi bir şeylerin merakımız uyardırmasından. Bilimler bu problemlerin çözümünü için temelde, sağlıklı bir insan mantığıyla aynı yöntemi kullanırlar: Deneme ve yanılma yöntemini. Daha kesin bir ifadeyle bu, deneme amacıyla problemimiz için çözümler ortaya atma ve yanlış çözümleri hatalı olduklarından dolayı ortadan kaldırma yöntemidir. Bu yöntem, çok sayıdaki deneme amaçlı çözümlerle çalışmayı varsayar. Birbiri ardına çözümler denenir ve ortadan kaldırılır” (Popper, 2006, s. 15).*

Ancak deneme ve yanılma yöntemi determine bir süreç değildir. Her zaman doğru bilgiyi ya da farkındalığı ortaya koymaz.

*“Her yeni vakanın bir eğitim yöntemini onaması veya bozması, böylelikle onu diyalektikleştirmesi gerekmektedir. Yan yana koyma ile bilgi oluşturulamaz. Bilginin her zaman bir düzenleme değerini, ya da daha doğrusu bir yeniden düzenleme değerini taşıması gerekir. Kendini eğitmek, bilme hücrelerinin bölünme değerinin bilincine varmaktır. Bilginin her zaman uygulamalı akılcılığın ikiliği içinde ele alınması gerekir, bir olgu her zaman bir yöntemi yargulamalı, bir yöntem de her zaman bir olgunun onayını almalıdır. Ampirizm ile akılcılık böylece gündelik bir diyalog kurabilir. Kültürün değerlerini belirlemek için ikili bir felsefîlik zaruridir” (Bachelard, 2009, s. 104).*

Schopenhauer, akıl yürütme yoluyla problem çözme becerisini dört şarta bağlı olduğunu belirtmektedir. Bunlar verilerin tümünün sezgi-algıyla doğru kavranılması, kavramların oluşturulması, kavramların doğruluğunun incelenmesi, yargılar çıkarılması ve yargıların bir araya getirilmesidir (2014, s. 23). Burada aynı zamanda diyalektik bir süreç de söz konusudur. Diyalektik akıl yürütme, zıt bakış açılarını değerlendirerek doğru ve yanlış belirlemek ya da farkları çözümlenmek için eleştirel bir şekilde düşünme becerisidir (Butler & McManus, 1998, s. 68).

Mantık, problem çözme süreçlerinin her aşamasında rol oynamaktadır. Problem durumu ne kadar yalınlığa indirgenirse o kadar mantıklı olmaktadır. Durum ne kadar karmaşıklaşırsa o kadar mantıksız çözümler üretilir. Böyle bir durumda serbest çağrışım kullanılarak problemler çözülmeye çalışılmaktadır. Bir mantıksal problem için birçok olgu ve ifade verildiğinde, kişilerin problemi çözmesi o derece zorlaşır. Bu akıl yürütme yöntemleri, psikolojik süreçlerden etkilenecek mantığın temelini oluşturmaktadırlar (Butler & McManus, 1998, s. 67).

### *Dil*

Problemlerle karşılaşıldığında düşünülmede, akıl yürütülmekte ve çözümlenmeler yapılmaktadır. Bu süreç dil becerisi ile gerçekleşmektedir. Miura ve meslektaşları 1994 yılında yaptıkları araştırmada

iki dil konuşan Asyalı-Amerikan çocukların yalnız İngilizce konuşan çocuklardan matematik problemlerini çözmeye daha başarılı olduklarını göstermiştir (Butler & McManus, 1998, s. 76). Bireylerin dil kapasiteleriyle farklı dil konuşabilme becerileri problem çözme süreçlerine katkı sağlamaktadır.

### Problem Çözme Becerisini Etkileyen Bireysel Etkenler

Problem çözme becerisini olumlu ve olumsuz etkileyen birçok etken vardır. Bunlardan bazıları aşağıda değerlendirilmektedir.

**Zeka**, genetik olarak doğuştan getirilmiş ve çevrenin etkisiyle geliştirilen sözcük dağarcığı, sayılar, problem çözme, gibi yetenek ve becerilerdir (Morgan, 2011, s. 399). Tanımdan anlaşıldığı üzere zekâ doğrudan problem çözme ile ilişkilidir. Problem çözme becerisinin yüksek olması bir kişinin zekâ seviyesinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Zekayı etkileyen faktörlerin problem çözme becerisini de doğrudan etkileyen faktörler olduğu söylenebilir.

**Güdülenme** (Motivasyon), bir problemin çözümüne karşı harekete geçiren enerji olarak tanımlanabilir. Duygular bu enerjiyi ortaya çıkarmaktadır. Bireyler çeşitli nedenlerle probleme ve çözümüne güdülenebilirler. Örneğin, ilgilerine uygun problemleri çözmeye daha çok güdülenebilmektedirler. Problemin çözümü sonucunda ortaya çıkacak olan haz duygusundan kaynaklanan güdülenmeler etkin olabilmektedir. Farkına varılmayan yaşantılardan kaynaklı bilinçaltı faktörleri güdülenmeyi artırabileceği gibi problemin çözümünden kaçmaya da neden olabilmektedir. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi güdülenmelerin bu ihtiyaçlar doğrultusunda oluştuğunu göstermektedir. Bir üst basamağa çıkabilmek için mevcut ihtiyacın karşılanması gerekmektedir. İhtiyaçlar bu becerileri etkileyen temel ve itici güçtür. Örneğin açlık durumunda yemekle ilgili algıların daha çok farkında olunmaktadır. Açlıkla ilgili problemlerin çözümüne daha çok güdülenmek mümkündür. Güdülenilmeyen bir problem çözülemez.

**Kurulum**, daha önce karşılaşılan problemlerde kullanılan yöntemlerin yeni problemlerde de kullanılması eğilimidir. Bir konuda alıştırmalar yaptırılarak bir kurulum oluşması sağlandığında, daha sonraki problemler kazanılan kurulumla çözülmeye çalışılmaktadır. Kurulum bir çözüm yöntemine karşı güdülenmeye de neden olmaktadır. Daha kolay çözüm yolları olsa bile kurulum bir başka kolay çözümün görülmesine engel olmaktadır.

**Yaratıcılık**, kullanılan objeleri işlevinden başka bir yerde kullanabilmeyi düşünme durumudur. Objeleri daha önce öğrenilen işlevlerin dışında kullanmak problem çözmeye başarı sağlanmasına neden olabilmektedir. Bir nesnenin ne kadar çok işlevde kullanılabileceği düşünülüyorsa o oranda yaratıcılık söz konusu olmaktadır. Yaratıcılık ve problem çözme becerisi birbiri ile paralel ilerlemektedir. Yaratıcılık ne kadar çok artarsa problem çözme becerileri de o kadar artmaktadır (Butler & McManus, 1998, s. 74).

**Eğitim**, aile ve okulla birlikte bireyin potansiyelini ortaya çıkarmasını ve kendini geliştirmesini sağlayan bir süreçtir. Doğuştan gelen zekâ eğitim faktörü ile geliştirilebilir. Eğitim, bireyin problem çözme becerilerini geliştirmeyi amaçlanmaktadır. Bu nedenlerle bireylerin eğitim seviyeleri ve ailelerinin eğitim seviyeleri arttıkça becerilerinin de gelişmesi beklenmektedir.

**Biyolojik Saat**, insan vücudunun işlevlerinin zamanlamasıdır. Bu sayede vücut hücreleri bazı zamanlarda aktivitelerini artırır bazı zamanlarda azaltmaktadır. Biyolojik saat beden fizyolojisinde günlük, aylık ve mevsimlik düzenlemeler yapmaktadır (Şenel, 2008, s. 58). Fizyolojik yapının çevre koşullarına uyum sağlaması ve en iyi şekilde yararlanabilmesinde büyük önem taşımaktadır (Şenel, 2008, s. 59). Bu durum problem çözme becerileri ile de ilişkilidir. Problem çözme becerisinin daha etkin kullanıldığı biyolojik saat dilimlerinde daha başarılı olmak mümkündür. Bireylerin verimli olduğu biyolojik saatleri keşfetmeleri, problem çözme becerilerini daha etkin kullanmalarını sağlayacaktır.

**Dikkat**, sınırlı kapasiteye sahip beyin süreçlerinin bir yere yoğunlaştırılıp işlevsel olarak kullanılmasını sağlamaktadır. "Tam bir dikkat, işleyen belleğin daha yüksek bir bilişsel verimlilikle çalışarak azami zihin açıklığına ulaşması demektir" (Goleman, 2007, s. 243). Kaygı gibi bazı etkenler motivasyon ve dikkati artırabileceği gibi bazı durumlarda problemlerin kapasiteyi aşmasından dolayı

dikkati bozabilmektedir (Goleman, 2007, s. 243). Dikkat süreçlerini etkili kullanabilen bireyler problem durumuna daha etkili odaklanmakta ve problem çözme becerilerini daha etkili kullanabilmektedirler.

**Kültür**, kişiliği, kimliği, algıları ve düşünme süreçlerini etkilemektedir. Her ülkenin veya her bölgenin kendine özgü kültürel yapıları farklı problem çözme yolları anlamı taşımaktadır. Araştırmalar kültürlerin bilgi işlemede kullanılan bilişsel süreçlerde etkili olduğunu göstermektedir. Batı kültürlerinin bilgiyi işlerken analitik stili, doğu kültürlerinin ise bütünsel (holistic) stili seçmeye eğilimli oldukları ileri sürülmektedir (Kağıtçıbaşı, 2017, s. 123; Nisbett, 2005, s. 15). Problem çözme becerisi bilgi işleme süreçlerinin bir ürünüdür. Bu nedenle toplumun kültüründen etkilenmektedir.

**Bellek**, geçmiş deneyimleri depolama sistemidir. Bazen bu sistem mükemmel çalışmayabilmekte ve ihtiyaç duyulan bilgiler bilince hemen gelmeyebilmektedir. Bu durumda “kafa patlatmak” gerekebilir. Bu deyim bilinçli farkındalığı ifade etmektedir. Problemi çözmek için daha önceki deneyimlerden elde edilen bilgilerin kullanılması gerektiğinde bellek devreye girmektedir. İhtiyaç duyulan bilgilere dikkati yoğunlaştırarak bilinçli olarak fark edilmesi sağlanmaktadır. Bu süreç problem çözme becerisini kolaylaştırmaktadır. Ancak bellekte bir çarpıtma veya unutma meydana geldiğinde problemin çözülmesini zorlaştırıcı etki yaratabilmektedir. Aynı olaya tanık olan bireyler farklı şeyler hatırlayabilmektedirler.

### Yapay Zekanın Problem Çözmeye Katkısı

Yapay zekâ geleceğin en önemli konularındandır. Bilimsel ilerlemeler, yapay zekanın gelişimini de hızlandırmıştır. Günlük hayatın yalın problemlerinden en karmaşık bilimsel problemlere kadar çözümlenemelerdeki en önemli ve temel araçlardan biri durumundadır. Ayrıca tüm alanlarda giderek daha fazla bireylerin yerine geçmektedir. Yapay zekanın çok da uzak olmayan bir gelecekte daha da gelişerek biyolojik zihinlerin ötesine geçmesi beklenmektedir. Karşılaşılan problemleri belki farkına bile varmadan insanın yerine çözebilmesi olasıdır. Bu teknolojik nitelik durumunda yapay zekanın bilinçli farkındalığından da söz etmek mümkündür.

### Bilinçli Farkındalık ve Problem Çözme Arasındaki İlişki

Bilinçli farkındalık, karşılaştığımız problemler karşısında dikkati verip düşünmemizi ve bize doğru gelen şekilde problemleri çözmememizi sağlamaktadır. Bireysel tutum olarak "Harekete geçmeden önce, dur ve düşün. Bu konuda neyin doğru olduğuna inanıyorsun, bunu düşün ve inandıklarının doğrultusunda nasıl davranman gerektiğine karar ver" (Kağıtçıbaşı & Cemalcılar, 2014, s. 139) şeklinde ifade edilebilir. Bilinçli farkındalık, durup düşünme sırasında duygularımızı izleyip objektif bir şekilde probleme dışardan bakabilmemizi sağlamasıdır. Problemi çözmemize engel olabilecek psikolojik süreçleri, yani bize göre doğru davranmayı “objektif ve yorumsuz” bir şekilde dönüştürerek problemi çözmemizi kolaylaştıran bir süreçtir. Problemin farkına varmasını, sorunu tanımlayıp anlaşılmasını ve problemin nasıl çözüleceğinin fark edilmesini sağlamaktadır (Soylu & Pala, 2018, s. 293).

### Yöntem

Bu çalışmada tarama modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama yönteminin iki türünden de (korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma ile elde edilen ilişki) yararlanılmıştır.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi / Çalışma Grubu

Çalışma oransız eleman örnekleme tekniği ile yapılmıştır. Bu çalışmanın örneklemi Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesinde 2018-2019 bahar döneminde öğrenim gören 3. ve 4.sınıfa devam etmekte olan 126 öğrenciden oluşturulmuştur.

## Veri Toplama Araçları ve Veri Toplama Süreçleri

Araştırmada; tarafımızca oluşturulan anket formu, Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Heppner ve Petersen'in geliştirdiği Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır.

## Bulgular

### Bilinçli Farkındalık Becerisi ile Problem Çözme Becerisine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlarla, Problem Çözme Envanterinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek için pearson momentler çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 1’te verilmiştir. Analiz sonucunda bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $r=,118$ ,  $p>,01$ ).

Tablo 1 Bilinçli Farkındalık Puanları ile Problem Çözme Puanları Arasındaki İlişki

		Bilinçli Farkındalık
Problem Çözme	r	,118
	p	,195

### Çocukluk Dönemi Travmaları ve Bilinçli Farkındalık Becerisine İlişkin Bulgular

Bilinçli farkındalık becerisinin, herhangi üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmiş olma ve olmama durumuna göre, farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız gruplar t testi analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve travma arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Çocukluk döneminde travma geçiren bireylerin bilinçli farkındalık puanları daha yüksektir ( $p<,05$ ,  $t= -2,087$ )

### Psikolojik Yakınma ve Psikoterapi Sürecinin Bilinçli Farkındalık ve Problem Çözme Becerisine Etkisine İlişkin Bulgular

Bilinçli farkındalık becerisinin, psikolojik yakınması olma ve olmama durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız grup t testi yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikolojik yakınma ile bilinçli farkındalık becerisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Psikolojik yakınması olmayan bireylerin bilinçli farkındalıkları daha yüksektir ( $p<,05$ ,  $t= 3,363$ ) Problem çözme becerisinin, psikoterapi almış olma veya alıyor olma durumuna göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için bağımsız grup t testi uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, psikoterapi alıyor veya almış olmayla problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p<,05$ ,  $t= 2,013$ ). Psikoterapi almayan bireyler, problem çözme becerisinde kendilerini daha yetersiz görmektedir.

### Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalığa İlişkin Bulgular

“Bugüne kadar kendinizle ilgili aldığınız kararlardan memnun oldunuz mu?” sorusuna verilen cevaba göre, bilinçli farkındalık seviyesini incelemek için bağımsız grup t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, bu soruya verilen cevapla bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki

bulunmuştur ( $p < ,05$ ,  $t = -3,870$ ). Aldığı kararlardan memnun olan bireylerin bilinçli farkındalıkları daha yüksek çıkmıştır.

“Bugüne kadar kendinizle ilgili aldığınız kararlarınızda başarılı oldunuz mu?” sorusuna verilen cevaba göre, bilinçli farkındalık seviyesini incelemek için bağımsız grup t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, bu soruya verilen cevapla bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < ,05$ ,  $t = -3,437$ ). Aldığı kararlardan başarılı olduğunu düşünen bireylerin, bilinçli farkındalıkları daha yüksek çıkmıştır.

“Yaşam felsefenizin yaşamınızla uyduğundan emin misiniz?” sorusuna verilen cevaba göre, bilinçli farkındalık seviyesini incelemek için bağımsız grup t testi analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre, bu soruya verilen cevapla bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $p < ,05$ ,  $t = -3,124$ ). Yaşam felsefesi ile yaşamı uyuşan bireylerin, bilinçli farkındalık seviyeleri daha yüksek çıkmıştır.

## Sonuç ve öneriler

İnsanlık tarihinin gelişmesine katkı sağladığını düşündüğümüz farkındalık ve problem çözme becerilerinin birbirleriyle olan ilişkileri ve bazı değişkenlerin bunlara etkisi, bu araştırmanın temel problemleridir. Araştırılan indekslerde, bu iki temel becerinin doğrudan birbiri ile olan ilişkisi hakkında çalışma bulunmamıştır. Diğer taraftan bu iki temel beceriye etki edebilecek değişkenlere ilişkin çalışmalar literatürde mevcuttur. Araştırma, bu iki değişkenin birbiri ile olan ilişkisi hakkında fikir edinilmesini sağlayacak ve var olan bulgulara katkı sağlayacaktır.

Araştırma sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Bu becerilere ait örneklem grubunun puan ortalamasına bakıldığında, her iki beceri de ortalama düzeyde bulunmaktadır. Bu bulgulardan yola çıkarak, insanların genelinde bu iki becerinin bazı özel durumlar hariç, temel seviyede var olduğunu söyleyebiliriz. Bilinçli farkındalık becerisinin gelişimine katkı sağlayacak eğitimlerin, problem çözme becerisine katkılarının olabileceği düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık becerisiyle arasında anlamlı ilişki bulunan genel bulgular aşağıda yer almaktadır.

- Psikolojik yakınması olan bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri düşüktür.
- Travma geçiren bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri geçirmeyenlere göre daha düşüktür.
- Aldığı kararlardan memnun ve başarılı olduğunu düşünen bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri olmayanlara göre daha yüksektir.
- Yaşam felsefesi ile yaşamının uyduğunu düşünen bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri daha yüksektir.
- En çok giymeyi sevdiği elbise renginin en sevdiği renk olduğunu düşünenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir.

Problem çözme becerisiyle arasında ilişki bulunan bulgular aşağıda yer almaktadır.

- Psikoterapi almış veya alıyor olan bireyler, almayanlara göre, problem çözme becerisinde kendilerini daha yeterli görmektedirler.
- Devamlı rahatsızlığı olan bireyler, olmayan bireylere göre, problem çözme becerisinde kendilerini daha yeterli görmektedirler.
- Bireylerin kendi eğitimlerinin planlanmasına katkı oranı arttıkça, problem çözme becerisinde kendilerini daha yeterli görmektedirler.
- Kendisine aktarılan problemi kolaylıkla çözdüğünü düşünen bireyler, problem çözme becerisinde kendilerini daha yeterli görmektedirler.
- Problemlerinin çözümü için çevrelerindeki kişiler tarafından yardımı istenen bireyler, problem çözme becerisinde kendilerini daha yeterli görmektedirler.

Genel olarak, bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisinin, aile ve çevre özelliklerinden etkilenmediği görülmüştür. Ancak bazı araştırmalarda, daha küçük yaş guruplarında bu değişkenlerden bazılarının etkileri olduğu bulunmuştur.

Günümüzde hızlı gelişen yapay zekâ olgusunun, bilinçli farkındalığımızı ve problem çözme becerilerimizi etkileyebileceği söylenebilir. Bizim yerimize birçok problemi çözen, farkındalığımızı artıran algoritmalar gelecekte bu becerilerimizin çeşitli yönlerde değişmesine neden olabilir.

## Öneriler

- Literatürde bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Bu nedenle bulguların genellenebilmesi için yeni araştırmalara ihtiyaç vardır.
- Yapılan araştırmada bilinçli farkındalık ve problem çözme becerisi arasında doğrudan bir ilişki bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık becerilerini geliştiren eğitim programları uygulanarak problem çözme becerisi üzerindeki etkileri araştırılmalıdır.
- Örneklem grubu üniversite öğrencilerini kapsamaktadır. Bu nedenle farklı örneklem guruplarında yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.
- Araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalık ile psikolojik yakınma arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu nedenle eğitim programlarının bilinçli farkındalık becerilerini geliştirecek şekilde düzenlenmesi, koruyucu ruh sağlığı hizmetleri açısından önemli olacaktır.
- Psikoterapi süreçlerinin problem çözme becerisi üzerinde olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Okullarda grup psikoterapi hizmetleri verilerek tüm bireylerin problem çözme becerileri geliştirilebilir.

Günümüz güncel ve önemli konularından yapay zekanın bilinçli farkındalık ve problem çözme becerileri üzerinde gelecekte nasıl etkiler yaratacağı konularında çalışmalar yapılabilir.

## Kaynakça

- Adler, A. (2008). *İnsanı tanıma sanatı*. Say.
- Arkonaç, S. (2005). *Psikoloji: Zihin süreçleri bilimi*. Alfa.
- Arkonaç, S. (2015). *Psikolojide bilginin eleştirel arka planı*. Hiperlink Yayınları.
- Bachelard, G. (2009). *Uygulamalı akılcılık* (E. Sarıkartal, Çev.). İthaki Yayınları.
- Bergson, H. (1986). *Ahlak ile dinin iki kaynağı*. Milli Eğitim Basımevi.
- Birkök, M. C. (2018). *Sosyolojik düşünme ve yöntemi* (3. bs, C. 15). <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5676>
- Breuning, L. G. (2018). *Mutlu beyin*. Aganta Kitap.
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları.
- Butler, G., & McManus, F. (1998). *Psikolojinin ABC'si*. Kabalıcı Yayınevi.
- Carr, A. (2006). *Family therapy: Concepts, process and practice*. Wiley-Interscience.
- Cemalçılar, Z. (2012). *Psikoloji*. Anadolu Üniversitesi.
- Churchland, P. S. (2013). *Güvenen beyin: Nörobilim ahlak bakışında bize ne anlatır*.



- Collin, C., Benson, N., Ginsburg, O., Grand, V., Lazyan, M., & Weeks, M. (2014). *Psikoloji kitabı* (E. Lakşe, Çev.). Alfa Yayınları.
- Eagleman, D. (2016). *Beyin senin hikayen*. Domingo.
- Enç, M. (1980a). Ayırında olma [ing. Awareness ]. İçinde *Rubbilim Terimleri Sözlüğü*. TDK.
- Enç, M. (1980b). *Rubbilim terimleri sözlüğü*. TDK.
- Evans-Pritchard, E. E. (1951). *Social anthropology*. Cohen & West Ltd.
- Gellatly, A., & Oscar. (2012). *Zihin ve beyin* (3. Baskı, C. 1-Zarate). NTV Yayınları.
- Goleman, D. (2007). *Sosyal zeka: İnsan ilişkilerinin yeni bilimi*. Varlık.
- Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan tanrılara sapiens: İnsan türünün kısa bir tarihi*.
- Harari, Y. N. (2018). *21. Yüzyıl için 21 ders*.
- Hayes, N. (2011). *Psikolojiyi anlamak* (F. Şar & A. Hekimoğlu, Çev.). Optimist Yayınları.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. (Ed.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. Guilford Press.
- Herbert, J. D., & Forman, E. M. (Ed.). (2011). *Acceptance and mindfulness in cognitive behavior therapy: Understanding and applying the new therapies*. John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118001851>
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, aile ve insan gelişimi: Kültürel psikoloji*. Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kağıtçıbaşı, Ç., & Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. Evrim Yayınevi.
- Koch, C. (2018). What is consciousness? *Nature*, 557, S8-S12. <https://doi.org/10.1038/d41586-018-05097-x>
- Lewin, R. (2005). *Human evolution: An illustrated introduction*. Blackwell.
- Lohman, D. F. (2005). Reasoning abilities. İçinde R. J. Sternberg & J. E. Pretz (Ed.), *Cognition and intelligence: Identifying the mechanisms of the mind* (ss. 225-251). Cambridge University Press.
- Martinet, A. (1998). *İşlevsel genel dilbilim* (B. Vardar, Çev.). Multilingual Yayınları.
- Merleau-Ponty, M. (2006). *Algının önceliği ve onun felsefi sonuçları* (Y. Yıldırım, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Mithen, S. (1999). *Aklın tarih öncesi* (İ. Kutluk, Çev.). Dost kitapevi.
- Morgan, C. T. (2011). *Psikolojiye giriş*. Eğitim Akademi.
- New vision for education: Fostering social and emotional learning through technology* (REF 040316). (2016). World Economic Forum. <https://www.weforum.org/reports/new-vision-for-education-fostering-social-and-emotional-learning-through-technology/>
- Nisbett, R. E. (2005). *Düşüncenin coğrafyası: Doğular ile Batular nasıl ve -neden- birbirinden farklı düşünürler* (G. Ç. Güven, Çev.). Varlık Yayınları.
- Özarkınar, Y. (2013). *Psikoloji tarihi: Başlangıcından bugüne psikolojinin dönüşümü*. Ötüken Neşriyat.
- Popper, K. R. (2006). *Bitmeyen arayış* (M. Acar, Çev.). Plato.
- Richards, G. (2003). *Psikolojiyi yerli yerine oturtmak: Eleştirel tarih perspektifi açısından bir giriş* (S. Topal & A. Yılmaz, Çev.). Say Yayınları.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2009). *Mindfulness- and acceptance-based behavioral therapies in practice*. Guilford Press.

- Schacter, D. L., Gilbert, D. T., & Wegner, D. M. (2009). *Introducing psychology*. Worth Publishers.
- Schopenhauer, A. (2014). *Bilim ve bilgelik* (A. Aydođan, Çev.). Say yayınları.
- Shorter, E. (2005). *A historical dictionary of psychiatry*. Oxford University Press.
- Small, G., & Vorgan, G. (2013). *Bir psikiyatristin gizli defteri: En sıradışı vakalar* (D. Akın, Çev.; 1. bsk). NTV Yayınları.
- Soylu, C., & Pala, F. C. (2018). Problem çözmeye performansında yaşa bağlı farklılıklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10(3), 290-301. <https://doi.org/10.18863/pgy.364106>
- Sternberg, R. J. (2009). Teaching for successful intelligence: Principles, practices, and outcomes. İçinde E. L. Grigorenko & J. C. Kaufman (Ed.), *The essential sternberg-essays on intelligence, psychology, and education* (ss. 183-194). Springer Publishing.
- Şahin, N., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" Üzerine üç araç: Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı Ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Şenel, F. (2008). Biyolojik saat. *Bilim ve Teknik*, Aralık 2008, 58-67.
- Şerif, M. (1985). *Sosyal kuralların psikolojisi*. Alan Yayıncılık.
- Torrey, E. F. (2018). *Beynin evrimi ve tanrıların ortaya çıkışı: İlk insanlar ve dinlerin kökeni*. Paloma.
- Waite, L. J. (2006). Marriage and family. İçinde D. L. Poston & M. Micklin (Ed.), *Handbook of population* (ss. 87-109). Springer Science+Business Media.
- Wenke, D., Frensch, P. A., & Funke, J. (2004). Complex problem solving and intelligence empirical relation and causal direction. İçinde R. J. Sternberg & J. E. Pretz (Ed.), *Cognition and intelligence: Identifying the mechanisms of the mind* (ss. 160-188). Cambridge University Press.
- Wolynn, M. (2016). *Seninle başlamadı*. Viking.