

Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

A Program to Protect Integrity of Body-Mind- Spirit: Mindfulness Based Stress Reduction Program

Öznur Körükcü, Kamile Kukulcu

Özet

Farkındalık temelli uygulamalar sağlık personelinin hem kendini, hem de diğer bireyleri anlamasına olanak tanımaktadır. Farkındalık temelli uygulamalar yalnızca stres azaltma tekniği değil, aynı zamanda varoluşu ya da yaşamı anlamının bir yoludur ve sadece hastalıklarla baş etmede kullanılmamalıdır. Bireylerin duyguları, düşünceleri ve yargıları zaman zaman yaşamlarına yön verebilmektedir. Yargılardan ya da negatif düşüncelerden arınmış bir yaşama ulaşmak mutlu ve huzurlu bir hayatı beraberinde getirecektir. Farkındalık temelli stres azaltma egzersizleri, şimdiki andan keyif almaya, zorluklarla, stresle ve hastalıklarla baş etmeye ve olumsuz yaşam deneyimlerinin nedenini sorgulamak yerine onları olduğu gibi kabul etmeye yardımcı olabilir. Kabat-Zin ve arkadaşları yaklaşık 20 yıl önce dünya genelinde yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanan Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'nın temellerini atmıştır. Günlük yaşam aktivitelerini (yeme, içme, yürüme, yemek yapma gibi), yoga, beden tarama ve meditasyon egzersizlerini kapsayan bu 8 haftalık program, içinde bulunulan ana karşı ilgi, açıklık ve kabul davranışları ile yerine getirmeyi gerektirmektedir. Bu yazıda Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı hakkında bilgi vermek ve önemini vurgulamak amaçlanmıştır.

Anahtar sözcükler: Farkındalık, zihinsel iyileşme, psikolojik stres.

Abstract

Mindfulness-based applications allow health care staffs to understand themselves as well as other individuals. Awareness based applications are not only stress reduction techniques but also a way of understanding the life and human existence, and it should not be only used to cope with the diseases. Emotions, thoughts and judgments of people might give direction to their life sometimes. Accessing a life without judgment and negative feelings brings a peaceful and happy life together. Mindfulness based stress reduction exercises may help to enjoy the present time, to cope with the challenges, stress and diseases and accept the negative life experiences rather than to question their reasons. About three decades ago, Kabat-Zin conducted the first investigation of Mindfulness-Based Stress Reduction program which is used commonly all around the world. The 8-weeks program, which contains mindful living exercises (such as eating, walking, cooking, etc.), yoga, body scan and meditation practices, requires doing daily life activity and meditation with attention,

openness and acceptance. The aim of this review article is to give information about Mindfulness Based Stress Reduction program and to emphasize its importance.

Key words: Mindfulness, mental healing, psychological stress.

İNSAN GELİŞİMİNE bakıldığında bireylerin yaşamları boyunca gelişim dönemlerinin her bir evresinde pek çok fırsat ve güçlük ile karşılaştığı görülmektedir (Duncan ve Bardacke 2010). Sonu bilinmeyen kronik hastalıklar, bedensel engeller ve semptomlar toplumun önemli bir kesimi için üzücü bir sorundur (Grossman ve ark. 2004). Kreitzer (2012) bireylerin iyilik hallerinin sağlık, yaşam amacı, ilişkiler, toplum, güvenlik/gizlilik ve çevre tarafından etkilendiğini belirtmektedir. (1) Sağlık: fiziksel, duygusal, mental ve manevi sağlığı; (2) yaşam amacı: gidilen yönü, manevi değerlere yön veren yaşam ve işe yüklenen anlamları; (3) ilişkiler: sosyal bağlantıları, ağırları ve ilişkilerin kalitesini; (4) toplum: kaynaklar ve altyapıyı, bireylerin görev ve yetki sınırlarını, kültürel değerleri; (5) çevre: doğanın yanı sıra temiz hava, su ve toksinlere serbest erişimi; (6) güvenlik: temel insan gereksinimlerini, sabit bir işi, yeterli mali gücü, kişisel güvenliği ifade etmektedir.

Farkındalık, dikkatin şimdiki ana yöneltilerek, anlık deneyimlerin yargılanmadan ve kabullenmeyle gözlemlenmesine dayanmaktadır (Roemer 2002, Çatak ve Ögel 2010.). Dikkatin istemli bir şekilde anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir (Kabat-Zinn 2009). Farkındalığın bir başka tanımında, öznel deneyimlerin yargılamaksız, olduğu gibi kabullenilmesinden söz edilmektedir (Baysal ve Demirbaş 2012). Farkındalık, tüm bedensel duyuların tekrarlayan şekilde gözlemlenmesine dayanmaktadır (Davidson ve ark. 2003). Farkındalık kişinin geçiş deneyimi konusunda algısı, bilgisi ve tanımlaması ile ilişkilidir. Farkındalığın seviyesi süreç ve yanıtlar konusunda bilinenler ile benzer bir geçişe kişinin verdiği yanıt, algı ve beklenti arasındaki ilişkiye göre değişmektedir.

Bu çalışmanın amacı, (1) farkındalık temelli stres azaltma programına ve farkındalık uygulamalarına dikkat çekmek; (2) uluslararası ölçekte sağlığın her alanında yaygın olarak uygulanan farkındalık temelli stres azaltma programının ülkemizdeki sağlık profesyonellerince de kullanımına teşvik etmektir.

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (FTSAP) stres yaşayan hastalar ve sağlık bakım vericileri için kullanılabilir ve güvenilir bir seçenektir. FTSAP'ın temelleri, yaklaşık 1979 yılında Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi öğretim üyesi Jon-Kabat Zinn tarafından Budizm felsefesi benimsenerek atılmıştır (Kabat-Zinn 2009) ve sağlık alanında kullanımı son 20 yılda artan bir ilgi ile yaygınlaşmaktadır. FTSAP'a dayalı çalışmalar kanser, depresyon ve kalp hastalıkları başta olmak üzere pek çok alanda sağlık çalışanları tarafından kullanılmaktadır (Praisman 2008). Mevcut deneysel kanıtlar farkındalık temelli girişimlerin psikolojik iyiliği artırdığını (Astin 1997), anksiyete ve depresyonu hafiflettiğini (Baer 2003), psikolojik rahatsızlıkları azalttığını ve tekrarlamasını engellediğini (Duncan ve Bardacke 2009), bağışıklık fonksiyonunu güçlendirdiğini (Davidson et al. 2003), çiftler arasındaki ilişkiyi kuvvetlendirdiği (Kabat-Zinn 2003) ve ebeveynlik memnuniyetini artırdığını (Specia et al. 2000) savunmaktadır.

FTSAP ruh-beden-zihin egzersizlerini gerektirmektedir. Amerika Ulusal Sağlık Enstitüsü, Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviler Ulusal Merkezi beden-zihin egzersizle-

rini “beden, beyin, zihin ve davranışlar arasındaki etkileşime odaklanan, fiziksel fonksiyonları etkilemek ve sağlığı geliştirmek için akli kullanan uygulamalar” şeklinde ifade etmiştir (NCCAM 2013). Bu uygulamalar farkındalık temelli meditasyon ve yoga üzerine odaklanmaktadır (Lupien ve ark. 2009).



Şekil 1: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı

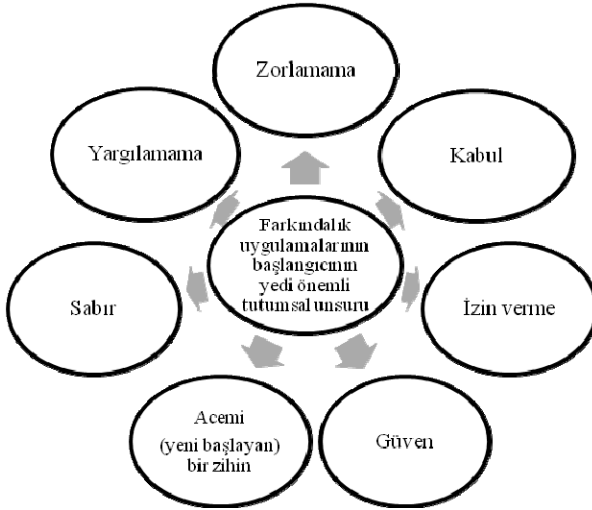
Bu program haftada üç saatlik ve bir günde öğrenilen bütün uygulamaların tekrar edildiği sekiz saatlik özel bir oturumu kapsayan sekiz haftalık bir programdır (Şekil 1). Katılımcılara meditasyon, yoga ve yaşamsal olaylara farkındalık temelli yaklaşımını sağlayan günlük ödevler verilir; ayrıca vücut tarama meditasyonu öğretilir. Vücut tarama meditasyonunda öncelikle nefese, daha sonra bedenin her bir bölümüne odaklanılır. Vücut taraması süresince katılımcılar bedenlerinin her bir bölümü üzerinde düzenli olarak düşünür, duygularını gözler ve içsel olarak bedeninin her bir bölümünü rahatlatır (Davidson ve ark. 2003, Kabat-Zinn 2009). Bunun yanı sıra katılımcılara mevcut anın dışındaki gelecekle ilgili her türlü endişelerini, kaygılarını, öz-yargılamalarını bir kenara bırakarak, “şimdi ve burada” ya odaklanmasını sağlayan oturma meditasyonu öğretilir. Bireyler günlük yaşamlarına meditasyonu bütünleştirmeleri için eğitilir, böylece günlük yaşam aktiviteleri birer meditatif uygulama halini almaya başlar (Praisman 2008). Katılımcılar günde yaklaşık 45 dakikalarını farkındalık temelli stres azaltma egzersizlerine ayırmaları için cesaretlendirilmelidir. Bu süreç farkındalık temelli meditasyon, yoga, duyu ve düşüncelere odaklanmayı gerektirir. Katılımcılara CD ya da videoteyp verilerek evde egzersizleri yapmaları sağlanmalıdır (Kabat-Zinn 2009, Duncan ve Bardacke 2010).

FTSAP ile Bilişsel-Davranışçı Terapi Arasındaki Benzerlikler ve Farklılıklar

Farkındalık uygulamaları ile bilişsel-davranışçı terapiler, düşünce ve algıları duyu ve davranışlara yönlendirme konusunda benzer bir bakış açısına sahiptir (Miller ve ark. 1995). FTSAP pek çok bilişsel-davranışçı terapi yönteminden yararlanmaktadır (Roemer 2002, Çatak ve Ögel 2010). Her iki yaklaşım da bireylerin kendileri için faydalı olmayan düşünce ve davranışları olumluları ile yer değiştirebileceğini savunmaktadır. Her iki yöntem de düşünce kalıplarını değiştirerek sonuç elde etmek için çalışmaktadır.

Benzer özellikleri paylaşmalarına ve birlikte kullanılabilirlerine rağmen, bazı kavramlar açısından oldukça farklıdırlar. Bilişsel davranışçı terapi alta yatan bir patoloji olduğunu varsaymaktadır, ancak FTSAP da böyle bir varsayım yoktur. Bilişsel davranış-

çı terapi negatif düşünceleri karışıklığa yol açan şeyler olarak etiketler ve onların yerinin değiştirilmesi için çalışır (Kabat-Zinn 2009), oysa ki farkındalık temelli stres azaltma negatif düşüncelerin zihinlerinde kalıcı yer tutmaksızın kabul edilmesi konusunda bireyleri teşvik eder (Miller ve ark. 1995). Bilişsel davranışçı terapi akut tedavi seçeneği olarak görülebilir. Farkındalık temelli stres azaltma ise sadece tedavi amaçlı değil, aynı zamanda önleyici olarak da kullanılmaktadır. Bireylere düşünme ve eyleme geçme konusunda yeni bir yol sağlar (Kabat-Zinn 2009). Bunun yanı sıra, bilişsel duyarlılıkta somatik farkındalık sağlamak için beden tarama meditasyonu ve yogayı kullanır (Miller ve ark. 1995).



Şekil 2. Farkındalık uygulamalarının başlangıcının yedi önemli tutumsal unsuru

Farkındalık Uygulamalarına Başlarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Yalnızca zihin gerçekten açık olduğunda öğrenmenin ve yaşamsal değişikliklerin gerçekleşmesi mümkün olabilmektedir. Farkındalık uygulamasında bütün benliği bu sürece dâhil etmek gerekmektedir (Kabat-Zinn 2009). Birey kendini rahat hissetmek için zorlar ve sihirli bir değneğin dokunup ansızın bir şeyler olmasını beklerse, egzersizler sonrasında meditasyonun işe yaramadığını düşünmesi kaçınılmaz olacaktır (Baer 2003, Duncan ve ark. 2003). Meditatif farkındalık kazanma, öğrenme sürecine bakarak tamamen yeni bir yol gerektirmektedir; çünkü neye ihtiyaç duyulduğunu ve nereye varmak istendiğini düşünmek bireylerin zihinlerine oldukça yerleşmiştir. Bireyler hedeflerine ulaşmak için önlerine çıkan her şeyi kontrol etmeye çalışır. Bu tutum farkındalık ve iyileşme için aykırıdır (Kabat-Zinn 2009). Farkındalık bir şeyleri değiştirmeye çalışmayı değil, sadece dikkat vermeyi ve her şeyi olduğu gibi görmeyi gerektirir (Davidson ve ark. 2003, Kabat-Zinn 2003). İyileşme ise kavrama gücü, olayları olduğu gibi kabul etme, bağlantı kurma ve bütünlük gerektirir. Bunların hiçbirisi bireylerin kendini zorlaması ile

elde edilememektedir. Uyanık kalmak için doğru ortam yaratılmalı ve meditasyon sürecine başlanmalıdır. Aynı şey relaksasyon için de geçerlidir. Birey kendini zorlayarak asla gevşeyemez. Bu tarz bir çaba sadece bireyin gerginleşmesini ve hayal kırıklığına uğramasını sağlayacaktır (Kabat-Zinn 2009).

Birey meditasyon uygulamasında herhangi bir acı ya da rahatsızlık hissettiğinde “Ağrının meditasyon ile azalmayacağını biliyorum” ya da “Asla konsantre olamayacağım” diye düşünürse sonuç sevindirici olmayacak, meditasyon işe yaramayacak ve sonunda mutlaka denemeyi bırakacaktır. Ayrıca birey gerçek bir inanırsa ve büyük bir şevkle meditasyona başlamışsa, ancak bu çalışmanın gerçek bir çaba gerektirdiğinin farkında değilse, o zaman da bu tutumu romantik bir inançtan öteye geçemeyecek, şevki zamanla gittikçe azalacaktır. Farkındalık temelli bir yaşam uzun pratik gerektiren, zihni eğiten, enerjiyi yönetme becerisi kazandıran, anı anına zihni açık tutarak yaşamayı sağlayan bir hayat şeklidir. Farkındalık uygulamalarının başlangıcının yedi önemli tutumsal unsuru vardır (Şekil 2) (Kabat-Zinn 2003, Kabat-Zinn 2009).

1. Yargılamama

Farkındalık bireyin kendi deneyimine tarafsız bir tanık olduğunu varsayarak kazanılmaktadır. Algılanan hemen her şey akıl tarafından etiketlenmekte ve kategorize edilmektedir (Mackenzie ve ark. 2006). Zihin tarafından deneyimlenen her şey hakkında bireysel olarak yüklenen anlamlara göre bir etiketleme yapılmaktadır (Matchim ve ark. 2011). Kabat-Zinn (2009) bazı şeylerin, insanların ve olayların herhangi bir nedenle kişiye kendini iyi hissettirdiğinde “iyi”, aynı şekilde kötü hissettiren her şey de “kötü” olarak değerlendirildiğini ve o şekilde yargılandığını belirtmektedir. Bunların dışında kalan, hiçbir şey hissettirmeyen, bireyin ilgisiz olduğu her şey ise “nötral” olarak değerlendirilir. Nötral şeyler, olaylar, insanlar bilinç dışına atılmaktadır, genellikle dikkat vermeye değer bulunmamaktadır (Kabat-Zinn 2009). Bu kategorizasyon ve yargılama alışkanlığının çoğu zaman farkında dahi olunmamakta, kişi mekanik reaksiyonlar göstermektedir (Raingruber 2007). Bu yargılamalar zihinleri yönetme eğilimindedir ve insanların kendi içinde huzur bulmasının önünde büyük bir engeldir (Matchim ve ark. 2011). Kabat-Zinn (2009) bireyin zihnini bir şeyleri yargılamakta bulduğunda bunu durdurmaya çalışmaması gerektiğini, çünkü bu yargılamanın farkındalık geliştirmek için gerekli olduğunu belirtmektedir.

2. Sabır

Sabır bilgeliğin bir çeşididir (Tsang ve ark. 2012). Eylemlerin ve olayların kendi zaman dilimi içerisinde olması gerektiğini anlamak ve kabul etmektir (Witek-Janusek ve ark. 2008). Farkındalık temelli uygulamalarla beden ve zihin eğitilerek sabır kazanılmaya çalışılmaktadır. Meditasyon aracılığı ile birey kendine karşı sabırsız olmaya gerek olmadığını kendine hatırlatır (Matchim ve ark. 2011). Yargılayıcı düşünceler zihinde canlanınca, tam da o noktada onların gerçekliğinin ve yaşamın bir parçası olduğu kabul edilmelidir (Davidson ve ark. 2003, Kabat-Zin 2009). Sabır bireyin zihni gergin ve karmaşık olduğunda özellikle yardımcı olabilir. Sabır uygulamaları zihni gereksiz yere yorarak, zaman kaybetmeye gerek olmadığını hatırlatır (Davidson ve ark. 2003). Sabırlı olmak basitçe yaşamın her bir anına açık olmak, kendi bütünlüğü içerisinde her bir dakikayı kabul etmek, her şeyin gerçekleşmesi gereken zamanda gerçekleşeceğini bilmek demektir (Kabat-Zinn 2009).

3. *Acemi (yeni başlayan) zihni*

Şimdiki zaman deneyiminin zenginliği yaşamın kendisinin zenginliğidir (Kabat-Zin 2009). İçinde yaşanan zamanın sahip olduğu eşsizliği ve zenginliği görmek için her şeyi sanki ilk sefer yaşıyormuş gibi görmeye istekli olan acemi bir zihne sahip olmak gerekir (Tsang ve ark. 2012). Her bir meditasyon uygulamasında yapılan işlem aynı olsa dahi, hissedilen duyguların, uygulamalar sırasındaki ruh halinin farkında olmak ve acemi bir zihin ile faaliyetleri yerine getirmek gerekir (Kabat-Zin 2009). Farkındalık uygulamaları sırasında sürekli geçmiş deneyimleri düşünmek doğru değildir. Acemi bir zihin yeniliklere açık olmaya fırsat tanımakta ve bireyleri kendi tek düzeliklerinde çakılı kalmaktan korumaktadır (Witek-Janusek ve ark. 2008). Hiçbir dakika bir öncesi ile aynı değildir, her biri eşsizdir ve eşsiz fırsatlar içerir. Acemi bir zihin bireylere bunun basit bir gerçek olduğunu hatırlatır. Günlük hayatta acemi bir zihin kazanmak için uğraşmak önemlidir. Çocuklar, aile, insanlar, iş arkadaşları ile her gün karşılaşılrsa bile, yeni görüyormuş gibi canlı gözlerle bakmak, onlarla geçen zamanın kalitesini artıracaktır (Witek-Janusek ve ark. 2008, Kabat-Zinn 2009).

4. *Güven*

Bireyin kendisine ve duygularına güvenmesi meditasyon uygulamasının tamamlayıcı bir parçasıdır (Kabat-Zinn 2009). Raingruber (2007) kişinin kendi sezgilerine ve uzmanlığına güvenmesinin, bazen hata yapsa bile, attığı adımları, yaşamını ve kararlarını dışarıdakilerin yönlendirmesinden çok daha iyi olduğunu belirtmektedir. Kendine, kendi bilgeliğine ve erdemine güvenme tutumu meditasyon uygulamasının önemli bir unsurudur (Tsang ve ark. 2012). Aynı şey yoga için de geçerli olduğunu söylemek yanlış bir tutum olmamaktadır. Yoga egzersizleri sırasında beden bireyin durması gerektiği noktayı ve esneme egzersizlerini sonlandırmasını söylemesi, kişinin bedenine sesine güven duymasını tetiklemektedir (Kabat-Zinn 2009). Egzersizler sırasında duygularına güvenmeyen birinin bedenine zarar vermesi açımlamazdır. Farkındalık uygulamaları sırasında birey kendisiyle birlikte olmak için sorumluluk alma, kendi varlığını dinleme ve ona güvenme konusunda pratik yapmaktadır (Kabat-Zinn 2009, Matchim ve ark. 2011). Kendi sezgilerine ve duygularına güvenmeyi öğrenen bir insan için diğer insanlara güvenmek ve içlerindeki iyiliği ortaya çıkarmak daha kolay olacaktır (Kabat-Zinn 2009).

5. *Zorlamama*

Pek çok yaşamsal aktivite bir yere ulaşma ya da bir şey elde etme beklentisiyle, belirli bir amaç için yapılmaktadır (Matchim ve ark. 2011). Bu tutum meditasyon için gerçek bir engel olabilir. Meditasyonu diğer stres azaltma egzersizlerinden ayıran özelliği budur, meditasyonun öz benliği fark ettirmek, zihin ve bedenine sesini duymayı öğretmekten başka bir amacı yoktur (Kabat-Zinn 2009). Birey gerginse, dikkatini sadece gerginliğine, ağrı duyuyorsa acısına, zihnini yargılıyorsa yargılarına vermemelidir. Sadece kendini izlemeli ve anı anına yaşanan her şeyi algılamının yaşam kalitesi açısından önemini hatırlamalıdır. Sabır ve düzenli yapılan pratiklerle hayatı anı anına yaşama becerisinin kendiliğinden gerçekleşeceği ifade edilmektedir (Kabat-Zinn 2009, Witek-Janusek ve ark. 2008).

6. Kabul

Kabul olayların şu anda gerçekleştiğini görmek anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn 2009); örneğin, baş ağrısı olan bireyinin başının ağrısı olduğu, obez birinin obez olduğu, kanser hastasının kanser olduğu gerçeğini kabul etmesidir. Bu kabul sürecine ulaşmak çok kolay değildir, bireyler uzun bir öfke ve inkar döneminden sonra içinde bulunduğu gerçeği kabul edebilir (Tsang ve ark. 2012). Bu evreler hayat döngüsünde nelerin süregeldiğini anlamanın doğal ilerleme belirtileri ve iyileşmenin bir parçasıdır. Ancak, bireyler inkâr, zorlanma, çabalama ile çok meşgul olduğunda geriye iyileşme ve gelişme için çok küçük bir enerji kalmakta ve farkındalık engellenmektedir (Kabat-Zinn 2009). Gerçekten değişmeden önce bireyin kendini kabul etmesi ve içinde yaşadığı zamanın kendini sevmek için sahip olduğu tek an olduğunun bilincinde olması gerekmektedir. Kabul etmek demek her şeyi sevmek, kendi kurallarından ve değerlerinden vazgeçmek demek değil (Matchim ve ark. 2011), çevrede olup bitenleri içtenlikle olduğu gibi görmektir, ne olduğunun bir önemi yoktur (Kabat-Zinn 2009).

7. İzin verme

İzin verme becerisi kazanma ya da bağlanmama farkındalık temelli uygulamalar için esastır (Raingruber 2007). Birey dikkatini içsel deneyimlere verdiği zaman, zihninde gizli tutmak istediği bazı duygu, düşünce ve durumların olduğu görmektedir (Kabat-Zinn 2009). Zihin bu duyguları uzun süre hissetme, aynı şekilde kendisine acı veren, hoşnut olmayan ve korkutan her türlü duygu, düşünce ve deneyimden kaçınma eğilimindedir. İzin verme olayları olduğu gibi kabul etmenin göstergesidir. Birey iç dünyasına döndüğünde kendini bir şeyleri yargımlarken bulur ve bu yargılarının geçip gitmesine izin vermelidir (Tsang ve ark. 2012). Onları fark edip, daha fazla kovalamamalıdır. Aynı şekilde geçmiş veya geleceğe dair düşünceler zihinde canlandığında yine geçip gitmesine izin verilmelidir (Kabat-Zinn 2009). Eğer bazı duyguların akıp gitmesine izin verilmezse, bu durumda duygular beklemeye alınmış olacaktır. Beklemeye almak izin vermenin tam tersi olarak ifade edilmektedir (Tsang ve ark. 2012). Birey farkındalık temelli yaşam konusunda istekliyse duyguların, olayların, düşüncelerin geçip gitmesine nasıl izin vereceğini zamanla öğrenecektir. Aslında izin vermek bireylerin çok da yabancı bir uygulama değildir, hatta her gece uyumadan önce birey izin verme davranışını göstermektedir (Kabat-Zinn 2009). Geceleri kolayca uyuyabilen insanlar, olayların geçip gitmesine izin vermede oldukça başarılı olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır.

FTSAP'da Nefesin Gücü

Solunumun ritmi duygular ve eylemlere göre değişir (Duncan ve Bardacke 2010). Fiziksel egzersiz ya da duygusal üzüntülerde solunum hızlanırken, uyku ve gevşemede yavaşlamaktadır. Ancak normal zamanda bireyler solunumlarına dikkatini vermemektedir, solunumu rutin bir şekilde gerçekleştirmektedir (Rich-Edwards ve Grizzard 2005). Nefes alıp verme meditasyon ve iyileşme için oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Astin 1997). Bireyler anksiyete yaşadığında nefes alıp vermeleri de değişir, hiperventilasyon yaşayıp, hızlı nefes alıp vermeye başlarlar, yeterli oksijen alamayıp karbondioksit veremezler (Davidson ve ark. 2003). Farkındalık temelli stres azaltma egzersizlerine başlamanın en kolay ve etkili yolu bireyin solunumuna dikkatini vermesidir. Dikkati solunuma vermek solunum için bedeni zorlamak, daha derin soluk alıp vermeye çalış-

mak, solunumun ritmini değiştirmek demek değildir. Stres azaltma uygulamaları sırasında solunumu kontrol etmeye çalışmak gereksizdir (Kabat-Zinn 2003, Kabat-Zin 2009, Speca ve ark. 2000).

Basitçe, her bir nefes alış veriş hissetmek ve solunumun farkında olmak gerekmektedir. Bu farkındalık oluşturma sırasında bireyin sürekli solunumunu düşünmesi de yanlış olan diğer bir uygulamadır (Praisman 2008). Solunuma odaklanmak demek sürekli solunumu düşünmek demek değil, onu hissetmek ve solunumdaki değişimler açısından farkında olmaktır (Kabat-Zin 2009). Solunum sırasında karna odaklanmak sakinleştirici olabilir. Karnın solunumu daha doğal, yavaş ve derin olduğu için stresle baş etmede göğüs solunumuna göre daha etkin olabilir. Bu, aynı rüzgarlı havada denizin dalgalanması gibidir. Eğer bireyin çevresi sakin ve huzurlu değilse, bireyin zihni de deniz gibi dalgalanacaktır; ancak denizde 10-20 metre derine inildiğinde dalgaların yok olması gibi, bireyde de farkındalık temelli solunumun etkisiyle ruhun derinliklerine inildiğinde huzursuzluklar yok olacaktır (Duncan ve Bardacke 2010).

Farkındalık Temelli Meditasyon

Farkındalık temelli meditasyon aklın yargılamadan kaçınılarak dakika dakika eğitimidir. Bu eğitimde akıl işlevsel olarak beyinden ayrı bir şekilde tanımlanmaktadır. Akıl kişinin birikmiş düşünceleri, deneyimleri, beklentileri ve algısıdır. Yani, beyin ölçülebilir, görülebilen ve dokunulabilir canlı bir organdır, akıl ise şekilsiz ve sınırsızdır. Örneğin, kişinin aklı sahilde dolaşırken, beyni olduğu yerde çakılı kalmaktadır (Duncan ve ark. 2009). Farkındalık temelli meditasyon aklı maksimum seviyede farkındalığa yönlendirmektedir. Önce bireyler duygu ve düşüncelerini dikkatle gözlemlemek için teşvik edilir, fakat daha sonra bireylere düşüncelerinin içinde nasıl boğulmadan kalacakları ve düşüncelerin yargılamaksızın nasıl geçip gideceği öğretilir.

Kabat-Zinn (2009) bu durumu basit bir anlatım ile açık havada gökyüzünü izleme örneği ile açıklamaktadır. Kişi gökyüzünü izlerken kuşlar ve bulutlar kişinin baktığı yerde sürekli hareket halindedir, ancak orda sabit kalmazlar. Benzer bir şekilde negatif düşünceler kişinin aklında mutlaka olacaktır, ancak farkındalık temelli meditasyon bireyin şimdiye odaklanmasını sağlar ve öz-farkındalık adeta kuşların ve bulutların gök yüzünden geçip gittiği gibi negatif düşüncelerin de kişinin aklından geçip gitmesine yardımcı olur (Praisman 2008, Kabat-Zinn 2009). Örneğin yüksek riskli gebelik yaşadığını öğrenen bir kadın her an doğum yapabileceği ve bebeğini kaybedebileceğinden endişe duyabilir ve bu onun acı çekmesine sebep olabilir. Farkındalık temelli meditasyonun olmadığı bir durumda kişi zihninin korkusuna odaklanmasına izin verir. Bu da kişinin korkusunun içinde boğulmasına ve dış dünya ile ilişkisinin bozulmasına yol açar (Duncan ve Bardacke 2010). Bu durumda birey aktivitelere katılmaktan korkacak, yaşamdan zevk almayacak ve her zaman doğuma ilişkin problem yaşayacağından kaygılanacaktır. Farkındalık temelli meditasyon ile aynı hasta olmamış şeyler için korkmayı bir kenara bırakacak, korkularını gözlemleyecek, duygularının zihnden akıp gitmesine izin verecek, bebeğinin ve kendisinin zarar görmediği şimdiye odaklanacaktır (Hogue ve Bremner 2005, Kabat-Zinn 2009). Duygularını yargılamaksızın, şu andan keyif alacaktır. Farkındalık temelli meditasyon ile birey yaşadığı negatif duygu ve düşüncelerin artarak kendisini bunalttığını kabul eder, ancak onlar hızlıca kişinin aklıdan geçer gider, kalıcı olarak yerleşmez. Böylece birey rahatlar ve yaşamdan daha fazla keyif alır (Praisman 2008).

Farkındalık temelli meditasyonun yönergeleri oldukça basittir. Önemli olan nokta bireyin nefes alış verişine dikkatini verebilmesidir. Temiz havanın bedene girişinin ve kirli havanın bedenden ayrılışının farkında olmak gerekmektedir. Bireyin dikkati başka bir noktaya kaydığı zaman, birey bu dikkat değişiminin bilincinde olmalı, zihninden düşüncelerin akıp gitmesine izin vermeli ve kendini zorlamadan dikkatini yeniden solunumuna vermelidir (Kabat-Zinn 2009, Duncan ve Bardacke 2010).

Beden Tarama Tekniği

Bireyin bedeni ile bağlantı kurmasını sağlayan en güçlü yöntemlerden birisi de beden tarama tekniğidir. Beden tarama tekniğinde birey bedeni üzerine kapsamlı ve anlık odaklanmaktadır, bu da bireyin aynı anda hem konsantrasyonunu, hem de bedeni konusunda zihinsel esneklik geliştirmesine olanak sağlamaktadır (Davidson ve ark. 2003). Bu teknikle birey sırtüstü uzanır ve zihnini bedenın farklı kısımlarına yönlendirir. Egzersize öncelikle sol ayak parmaklarına odaklanarak başlanır. Odak yavaş yavaş ayağa, bacağı, karın bölgesine, sonra sağ ayaktan karın bölgesine doğru kaydırılır. Daha sonra dikkat bele, sırtta, göğse, omuzlara verilir, en son da ellere, kollara, boyna, yüze, başın arka ve ön kısmına verilerek egzersiz sonlandırılır. Solunumun bedenın her bir noktasına etki ettiği hissedilir (Duncan ve Bardacke 2010, Kabat-Zinn 2009).

Hatha Yoga

Hatha yoga farkındalık temelli meditasyon ile farkındalık temelli stres azaltma arasında bir bağlantı olarak kullanılmaktadır. Hatha yogada hareketler oldukça yumuşaktır, bu nedenle farklı sağlık seviyelerindeki bireyler ve hastalar tarafından kolaylıkla uygulanabilir (Duncan ve Bardacke 2010). Yoga egzersizleri oturarak ya da ayakta yapılabilir. Hatha yoga arkasındaki kavram bireyin rahatsız edici düşüncelerle meşgul olması yerine egzersiz sırasında yaptığı hareketlere odaklanmasıdır, böylece zihin duruşa odaklanarak bireyin rahatlamasını sağlar. Yoga, katılımcıların esnekliklerinde ani artışa ve bedenleri üzerinde bir miktar kontrol sahibi olmalarına yardımcı olduğu için somatik ya da fiziksel yakınmaları olan bireylerde özellikle yararlıdır (Praisman 2008). Farkındalık temelli yoga egzersizleri için herhangi bir yerde herhangi zamanda pratik yapılabilir.

Farkındalık Temelli Uygulamalarla İlgili Bazı Örnekler

Farkındalık temelli uygulamalar sağlık alanında yaklaşık son 10 yılda yaygın bir şekilde kullanılmaya başlanmış, araştırmalar hemşireler (Cohen-Katz ve ark. 2005, Mackenzie ve ark. 2006, Kemper ve ark. 2011), kanser hastaları (Smith ve ark. 2005, Witek-Janusek ve ark. 2008, Matchim ve ark. 2011, Tsang ve ark. 2012), madde kullanımı olan hastalar (Kristofersson ve Kreitzer 2012) organ nakilli hastalar (Gross ve ark. 2010), diyabet hastaları (Whitebird ve ark. 2009) ve aile bakım vericiler (Whitebird ve ark. 2012) üzerinden yürütülmüştür. Farkındalık temelli stres azaltma uygulamalarının kanser, kronik ağrı, ruhsal problemler yaşayan pek çok hastada önemli koruyucu etkileri olduğu belirlenmiştir (Smith ve ark. 2005, Witek-Janusek ve ark. 2008, Whitebird ve ark. 2009, Tsang ve ark. 2012). Praisman (2008) farkındalık temelli stres azaltma programının kronik hastalıkların ve günlük yaşam olaylarının sebep olduğu stres ve anksiyeteyi azalttığını, sağlık çalışanları için iyileştirici olduğunu, sağlık personeli ve hastalar arasındaki iletişimi güçlendirdiğini belirtmiştir.

Mackenzie ve arkadaşlarının (2006) hemşireler üzerinde yaptıkları çalışmada farkındalık temelli yemek yeme, gerilme egzersizleri, oturma, solunum ve beden taramasını kapsayan uygulamaların hemşirelerin yaşadığı stresi ve mesleki yıpranmayı azalttığını, mesleki memnuniyet, baş etme ve iyilik düzeylerini artırdığını saptamışlardır. Ayrıca, Cohen-Katz ve arkadaşları (2005) farkındalık temelli stres azaltma programına katılan hemşirelerin farkındalık, dikkat ve bilinç düzeylerinde artış olduğunu belirtmişlerdir. Programa katılmayanların mesleki yıpranma düzeyi katılanlardan anlamlı bir şekilde yüksek bulunmuştur. Araştırmaya katılan hemşirelere farkındalık temelli stres azaltma programının kendilerine ne kattığı sorulduğunda, öz farkındalık, kendi kendini rahatlatma, kendi bedenine ve bilincine odaklanma, stresli durumlarla baş etme becerisi, iç huzur, mutluluk, iyileşme, açık düşünme yeteneği ve sakinlik yanıtları alınmıştır. Kemper ve arkadaşları (2011) da hemşireler tarafından uygulanan beden-zihin eğitiminin mesleki stres ve yıpranmayı azalttığını, manevi ve duygusal sağlıklarını artırdığını ve sağlık sonuçlarını geliştirdiğini belirtmiştir. Bu çalışmada hemşirelerin çoğu yoga, Thai Chi ya da Qi Gong uygulamasını oturma meditasyonuna tercih etmişlerdir.

Kristofersson ve Kreitzer'in (2012) travmatik beyin yaralanması ve madde kullanımı yüzünden acı çeken hastalarda farkındalık temelli uygulamaların kullanılmasına ilişkin yaptıkları çalışmada, farkındalık uygulamalarının yaşam kalitesi, anksiyete, depresyon ve dürtüsellik üzerine dikkate değer bir etkisi olmadığı saptansa da, yapılan nitel görüşmelerde hastaların uygulamaları yaparken eğlendikleri ve keyif aldıkları belirlenmiştir. Özellikle madde kötüye kullanımı olan hastaları güçlendirmeye yönelik daha fazla çalışma yapılması bu ve diğer çalışmalarda önerilmiştir (Ögel ve ark. 2014).

Smith ve arkadaşlarının (2005) farkındalık temelli uygulamaların kanser hastalarında kullanımına ilişkin hazırladıkları sistematik derlemede, bu alanda yapılan çalışmaların genellikle kanser hastalarının yaşam kalitelerini ve psikolojik durumlarını değerlendiren çalışmalar olduğunu belirtmişlerdir. Bu uygulamaların istenmeyen etkilerine dair yapılan bir çalışmaya hastalara olmadığını vurgulamışlardır. Tsang ve arkadaşları (2012) beden tarama egzersizlerinin terminal dönemdeki kanser hastalarının fiziksel fonksiyonları ve genel sağlık durumları üzerine etkisinin olmadığını, ancak kanser ağrısını azalttığını saptamışlardır. Ayrıca psikolojik sağlık, rollerle baş etme ve sosyal fonksiyonlar üzerine olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Witek-Janusek ve arkadaşları (2008) farkındalık temelli stres azaltma programının erken evre meme kanseri olan hastaların yaşam kalitelerini ve hastalıkla baş etme düzeylerini artırdığını saptamıştır. Aynı çalışmada programa katılan hastaların kortizol seviyelerinin katılmayanlardan daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Matchim ve arkadaşlarının (2011) erken evre meme kanseri olan hastalarda yaptığı yarı deneysel çalışmada farkındalık temelli stres azaltma programına katılan hastaların kan basıncı, kalp hızı ve solunum sayılarında azalma ve farkındalık düzeylerinde artış olduğu saptanmıştır. Farkındalık temelli uygulamalardan sonra hastaların sabah kortizol düzeylerinde anlamlı derecede artış olmuştur, ancak bir aylık takipte bu etki sürekli olmamıştır. Yalnızca uygulamaların yapıldığı günlerde artış olmuştur.

Gross ve arkadaşlarının (2010) organ nakli olan hastalarda beden taraması, oturma meditasyonu, hassas Hatha yoga ve yürüme meditasyonunu kullanarak yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, farkındalık temelli stres azaltma programına katılan hastaların uyku kalitelerinin, canlılıklarının ve mental sağlıklarının daha iyi olduğu saptanmıştır. Programa katıldıktan bir yıl sonra hastaların anksiyete, depresyon seviyeleri

azalmış, uyku kalitesi, canlılık, ruh sağlığı ve yaşam kaliteleri başlangıç seviyesine göre artmıştır.

Whitebird ve arkadaşları (2009) farkındalık temelli stres azaltma programının diyabetli hastalarda hastalığa uyumu kolaylaştırdığını, dolayısı ile hastalığın uzun süreli yönetimini ve nöroendokrin sisteme ilişkin metabolik sonuçları olumlu yönde etkilediğini saptamışlardır. Whitebird ve arkadaşları (2012) yaptıkları başka bir randomize kontrollü çalışma sonrasında farkındalık temelli stres azaltma programının aile bakım vericilerinin stres, depresyon ve yüklerini azaltmak için kabul edilebilir ve uygulanabilir bir yöntem olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç

Asya'nın Budist geleneklerine dayanan, Kabat-Zin ve arkadaşları (1992) tarafından ilk temelleri atılan FTSAP'ın sağlık alanında -özellikle kronik ağrı, kanser ve anksiyete hastalıklarında- kullanımının etkinliğini gösteren oldukça fazla kanıt bulunmaktadır (Astin 1997, Baer 2003, Specia et al. 2000, Davidson ve ark. 2003, Kabat-Zinn 2003, Duncan ve Bardacke 2009, Würtzen ve ark., 2012, Arch ve ark. 2013). Farkındalık yaşamda gün aktivite, algı ve tutumları değiştirmeye çalışmaktan çok, onlara dikkat vermeyi ve her şeyi olduğu gibi görmeyi gerektirir (Davidson ve ark. 2003, Kabat-Zinn 2003). Farkındalık, dünyaya beş duyu organının tamamıyla bakabilmeyi başarmaktır; FTSAP ise bunu başarmanın yolunu öğretmektedir. Meditasyon ve yogaya temellenen egzersizler, günlük yaşam aktivitelerinde (örneğin; yemek yemek, yürümek, diş fırçalamak, bulaşık yıkamak gibi) farkındalık uygulamalarının kullanılması ve sabır ile uzun vadede başarı elde edilmesi kaçınılmazdır. Uluslararası çalışmalarda yaygın bir şekilde kullanılan FTSAP programının ölkemizde de klinik uygulamalarda ve araştırmalarda kullanımı önerilmektedir..

Kaynaklar

- Arch JJ, Ayers CR, Baker A, Almklov E, Dean SJ (2013) Randomized clinical trial of adapted mindfulness-based stress reduction versus group cognitive behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders. *Behav Res Ther*, 51:185-196.
- Astin JA (1997) Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychother Psychosom*, 66:97-106.
- Baer RA (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10:125-143.
- Baysal NZ, Demirbaş B (2012) Sınıf öğretmenliği adaylarının biliñli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eęitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1:12-20.
- Crane RS, Kuyken W, Williams JM, Hastings RP, Cooper L, Fennell MJ (2012) Competence in teaching mindfulness-based courses: concepts, development and assessment. *Mindfulness*, 3:76-84.
- Cohen-Katz J, Wiley S, Capuano T, Baker DM, Shapiro S (2005) The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout. *Holist Nurs Pract*, 19:26-35.
- Çatak PD, Ögel K (2010) Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 13:85-91.
- Davidson RJ, Kabat-Zinn J, Schumacher J, Rosenkranz M, Muller D, Santorelli S et al. (2003) Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosom Med*, 65:564-570.
- Duncan LG, Bardacke L (2010) Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *J Child Fam Stud*, 19:190-202.
- Duncan LG, Coatsworth JD, Greenberg MT (2009) A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clin Child Fam Psychol Rev*, 12:255-270.
- Gross CR, Kreitzer MJ, Thomas W, Reilly-Spong M, Cramer-Bornemann M, Nyman JA et al. (2010) Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Altern Ther Health Med*, 16(5):30-38.

- Grossman P, Niemann L, Schmidt S, Walach H (2004) Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis. *J Psychosom Res*, 57:35-43.
- Hogue CJ, Bremner JD (2005) Stress model for research into preterm delivery among black women. *Am J Obstet Gynecol*, 192(5 Suppl):47-55.
- Kabat-Zinn J, Massion AO, Kristeller J, Peterson LG, Fletcher KE, Pbert L et al. (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 149:936-943.
- Kabat-Zinn J (2009) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, New York, Bantam Dell Publishing.
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10:144-156.
- Kemper K, Bulla S, Krueger D, Ott MJ, McCool JA, Gardiner P (2011) Nurses' experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress. *BMC Complement Altern Med*, 11:26.
- Klainin-Yobas P, Cho MA, Creedy D (2012) Efficacy of mindfulness-based interventions on depressive symptoms among people with mental disorders: a meta-analysis. *Int J Nurs Stud*, 49:109-121.
- Kreitzer MJ (2012) Spirituality and well-being: Focusing on what matters. *West J Nurs Res*, 34:707-711.
- Kristofersson GK (2012) The effects of a mindfulness based intervention on impulsivity, symptoms of depression, anxiety, experiences and quality of life of persons suffering from substance use disorders and traumatic brain injury (Doctoral thesis). Minnesota, University of Minnesota.
- Lupien SJ, McEwen BS, Gunnar MR, Heim C (2009) Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nat Rev Neurosci*, 10:434-445.
- Mackenzie CS, Poulin PA, Seidman-Carlson R (2006) A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Appl Nurs Res*, 19:105-109.
- Matchim Y, Armer JM, Stewart BR (2011) Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on health among breast cancer survivors. *West J Nurs Res*, 33:996-1016.
- Miller JJ, Fletcher K, Kabat-Zinn J (1994) Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *Gen Hosp Psychiatry*, 17:192-200.
- National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM). <http://nccam.nih.gov/> (16 Şubat 2013'te ulaşıldı).
- Ögel K, Sarp N, Gürol DT, Ermağan E (2014) Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15:282-288.
- Praisman S (2008) Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *J Am Acad Nurse Pract*, 20:212-216.
- Raingruber R (2007) The effectiveness of Tai Chi, Yoga, Meditation, and Reiki healing sessions in promoting health and enhancing problem solving abilities of registered nurses. *Issues Ment Health Nurs*, 28:1141-1155.
- Rich-Edwards JW, Grizzard TA (2005) Psychosocial stress and neuroendocrine mechanisms in preterm delivery. *Am J Obstet Gynecol*, 192(5 Suppl):30-35.
- Roemer E (2002) Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clin Psychol Sci Prac*, 9:54-68.
- Smith JE, Richardson J, Hoffman C, Pilkington K (2005) Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *J Adv Nurs*, 52, 315-327.
- Specia M, Carlson LE, Goodey E, Angen M (2000) A randomized, wait-list controlled trial: The effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosom Med*, 62:613-622.
- Tsang SC, Mok ES, Lam SC, Lee JK (2012) The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *J Clin Nurs*, 21:2690-2696.
- Vlemmxc E, Vigo D, Vansteenhoven D, Van den Bergh O, Van Diest I (2013) Do not worry, be mindful: Effects of induced worry and mindfulness on respiratory variability in a nonanxious population. *Int J Psychophysiol*, 87:147-151.
- Whitebird RR, Kreitzer MJ, O'Connor PJ (2009) Mindfulness-based stress reduction and diabetes. *Diabetes Spectr*, 22:226-230.
- Whitebird RR, Kreitzer MJ, Crain AL, Lewis BA, Hanson LR, Enstad CJ (2013) Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: a randomized controlled trial. *Gerontologist*, 53:676-680.
- Witek-Janusek L, Albuquerque K, Chroniak KR, Chroniak C, Durazo R, Mathews HL (2008) Effect of mindfulness based stress reduction on immune function, quality of life and coping in women newly diagnosed with early stage breast cancer. *Brain Behav Immun*, 22:969-981.

Würtzen H, Dalton SO, Elsass P, Sumbundu AD, Steding-Jensen M, Karlsen RV, Andersen KK et al. (2012) Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: Results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I–III breast cancer. *Eur J Cancer*, 49:1365–1373.

Öznur Körükcü, Arş.Gör., Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Antalya; **Kamile Kukulcu**, Prof.Dr., Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Antalya.

Yazışma Adresi/Correspondence: Öznur Körükcü, Akdeniz Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Antalya, Turkey.
E-mail: oznurkorukcu@akdeniz.edu.tr

Bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bildirilmemiştir · No conflict of interest is declared related to this article

Çevrimiçi adresi / Available online: www.cappsy.org/archives/vol7/no1/

Geliş tarihi/Submission date: 19 Mart /March 19 2014 · **Çevrimiçi yayım/Published online** 14 Kasım/November 4, 2014
