

EĞİTİM ve İNSANİ BİLİMLER DERĐİSİ

Teori ve Uygulama

Cilt: 9 / Sayı: 17 / Yaz 2018

JOURNAL OF EDUCATION and HUMANITIES

Theory and Practice

Vol:9 / No: 17 / Summer 2018

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRES AZALTMAYA YÖNELİK BİR PROGRAM: BİLİNÇLİ FARKINDALIK

A PROGRAM TO REDUCE STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS: MINDFULNESS

Volkan DEMİR

Ahmet DEMİR

www.dergipark.gov.tr/eibd

eibd@eibd.org.tr

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE STRES AZALTMAYA YÖNELİK BİR PROGRAM: BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Volkan DEMİR¹

Ahmet DEMİR²

Öz: Bu çalışmanın amacı, stresi azaltmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli terapi programı hazırlamak ve üniversite öğrencilerinde programın etkililiğini değerlendirmektir. Bu etkinin değerlendirilmesi için yarı deneysel bir yöntemle başvurulmuş, kontrol grupsuz ön-test son-test deneme modeli kullanılmıştır. Araştırma, İstanbul’da çocuk gelişimi bölümü birinci ve ikinci sınıflarında öğrenim görmekte olan 29 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Sekiz oturumdan oluşan 90 dakika süren programda, nefese odaklanma, farkındalık meditasyonu, burada ve şimdiye dikkatli bir biçimde konsantre olmak, beden farkındalığı gibi bilinçli farkındalık yöntemleri kullanılmıştır. Terapi programının değerlendirilmesinde katılımcıların stres düzeylerini belirlemek amacıyla “Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)” kullanılmıştır. Ölçme araçları, çalışma grubuna program öncesinde ön-test, programın bitiminde ise son-test olarak uygulanmıştır. Verilerin analizinde Wilcoxon İşaretili Sıra Testi kullanılmıştır. Yapılan analizlerde, bilinçli farkındalık temelli terapi programı sonrasında çalışma grubundaki üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, Stres, Üniversite öğrencileri.

Giriş

Günlük yaşamın kaçınılmaz bir parçası hâline gelen stres, bireyin ve toplumların yaşamları içerisinde karşılaştıkları en önemli psikolojik sorunlar arasında yer almaktadır (Korkmaz ve Ceylan, 2012; Yurtsever, 2009). Stres, Selye tarafından “vücudun herhangi bir dış uyarana verdiği özel olmayan tepki” şeklinde tanımlanmıştır (Selye, 1977). Stres kavramı ile ilgili diğer tanımlar ise şu şekildedir: Cüceloğlu stresi “bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir” şeklinde tanımlarken, Lazarus ise, “kişinin kendisinden kaynaklanan bireysel dayanma gücünü aşan, bireye göre kendisini tehdit eden fizyolojik ve psikolojik bir etki toplumu” şeklinde tanımlamıştır (aktaran Ekinci ve Ekici, 2003).

1) Doktora Öğrencisi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, demir.volkan@outlook.com,

2) Psikolog, Klinik ve Adli Psikoloji Derneği, ahmetdmr54@gmail.com

Günümüz modern toplumunda yaşam şartlarının hızlı bir şekilde değişmesi, bireylerin ruhsal ve bedensel sınırlarını zorlamış ve bu duruma karşı yeni tepkiler geliştirmesini zorunlu kılmıştır. Sürekli gelişmek ve değişmek zorunda kalan birey bu durumun getirdiği stresi günlük yaşamının bir parçası hâline getirmiştir (Turan ve Poyraz, 2015). Bireylerde bir zorlama sonucunda ortaya çıkan stres olgusunda dikkat edilmesi gereken; stresi meydana getiren her zaman başlı başına bir olay ya da durum olmadığıdır. Burada önemli olan, karşılaşılan durum ya da olayın birey üzerinde bir baskı ve zorlanma uyandırmasıdır. Birey bu zorlanma veya baskı karşısında stres tepkisini geliştirmektedir (Yurtsever, 2009).

Üniversite dönemi kaçınılmaz bir biçimde artı ve eksileriyle, inişleri ve çıkışları ile toplumun bir aynasıdır (Rosovsk, 1998). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşu, toplumsal sağlığın önemli unsurlarından biridir (Kaya vd., 2007). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrenciler stresi; üzüntü, bunaltı, gerginlik ve gündelik yaşamda bireyin üzerinde baskı unsuru olan faktörlerin bir arada toplanması biçiminde tanımlamışlardır (Deniz ve Yılmaz, 2005). Bu dönemde uyum problemleri, okulda yaşanan problemler, aile ve sosyal ilişkilerde yaşanan sorunlar öğrenciler üzerinde stres yaratmaktadır (Dyson ve Renk, 2006). Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür (Ülev, 2014; Weinstein vd., 2009).

Bireylerin yaşamlarına bu derece tesir eden stres kavramı tarihin çok eski dönemlerinden beri varlığını sürdürmekte ve bilimsel çalışmalara konu olmaktadır (Belen, 2016; Çebi ve Erdoğan, 2014; Demir ve Yıldırım, 2017). Stres ile baş etmede çeşitli yöntemler kullanılmaktadır (Jannati vd., 2011). Geçmişte karşılaşılan travmatik yaşantılar ve özellikle erken çocukluk döneminde bakım verenler ile deneyimlenen ilişkiler psikodinamik terapinin çalışma konusunu oluşturmaktadır (Özmen ve Önen, 2005). Erken çocukluk çağındaki yaşantılar sonucunda edinilen bilgiler temel inanç ve düşünce sistemini oluşturmaktadır. Erken yaşantılar sonucunda oluşan düşünce sistemi bireylerin ilerleyen dönemlerde kendilerine ve yaşadıkları çevreye dair algılarını şekillendirir (Beck, 2001, Türkçapar, 2009). Bilişsel terapinin amacı, yerleşik işlevsel olmayan düşüncelerini akılcı, fonksiyonel olan düşünceler ile değiştirmektir (Türkçapar, 2009). Bilişsel-davranışçı terapinin etkinliğine yönelik bir çok araştırılma yapılmıştır (Chinaveh vd., 2010, Leung vd., 2011). Duygu odaklı yaklaşımlarda ise stres faktörlerinin ortaya çıkarmış olduğu zorlayıcı duyguları kabul etmeyi ve bu duygularla uzlaşmaya çalışılarak stresin meydana getirdiği olumsuz duygular kontrol altına alınmaya çalışılır (Turan ve Poyraz, 2015). Stres ile baş etmek için geliştirilen yöntemlerden bir tanesi de bilinçli farkındalık temelli müdahalelerdir (Carmody vd., 2009; Demir, 2014; Semple, 2010). Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova (2005) çalışmalarında bilinçli farkındalık stres azaltma programının özdenetimi, duygu ve düşüncedeki esnekliğin artırması ile kişinin yaşamında strese yol açan unsurlarla başa çıkabilme yeteneğinin geliştiğini rapor etmişlerdir.

Farkındalık (mindfulness), bireyin dikkatini anlık yaşantılara odaklamasından ve içsel süreçlerini gözlemlemesinden oluşan zihin ve beden pratiğidir. Farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu uygulamada içsel deneyimler yargısızca, kabul etme ile gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn, 2005). Farkındalık süreci dikkatin istemli bir biçimde ve yargılamadan anlık yaşantıların akışına yöneltilmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık (mindfulness) ise geçmişte yaşanan veya gelecekte planlanan olası yaşantıları duyguların etkisinde kalmadan anı kabul ederek onaylamak şeklinde tanımlanmaktadır (Bishop vd., 2004).

Temelini Doğu'da uygulanan meditasyon tekniklerinden alan farkındalık pratiğinde dikkat, nefes alıp-vermeye, beden duyularına, düşüncelere ve duygulara odaklanmaktadır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık (mindfulness) pratikleri son yıllarda artan bir şekilde klinik psikoloji alanında bilişsel ve davranışsal tedavilere ek olarak kullanılmakta (Cash ve Whittingham, 2010) ve tüm bunlara paralel olarak son yıllarda bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı araştırmacıların ilgisini çekmektedir (Baer, 2003; Bao, Xue ve Kong, 2015; Can, 2017; Demir, 2017; Chiesa and Serretti, 2010; Keçeli, 2017; Kocaoğlu, 2017; Öz, 2017; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalık temelli terapi programının bireylerin depresyon düzeylerinde azaltıcı etkiye sahip olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Bédard vd., 2013; Demir, 2015; Kenny ve Williams, 2007; Kaviani, Javaheri ve Hatami, 2011; Williams, 2008). Ayrıca bu terapi programının bireylerin depresyon düzeylerini azaltmakla beraber depresyonun tekrar nüksetme durumunu azalttığı çeşitli çalışmalarla saptanmıştır (Kuyken vd., 2008; Teasdale vd., 2000; Ma ve Teasdale, 2004; Segal vd., 2012; Williams ve Kuyken, 2012). Bilinçli farkındalık temelli terapi programı anksiyete üzerinde de yatıştırıcı etkiye sahiptir (Demir, 2017; Kaviani, Javaheri ve Hatami, 2011). Panik bozukluğu (Kim vd., 2009), sosyal fobi (Piet, Hougaard, Hecksher ve Rosenberg, 2010) gibi kaygı bozukluklarında bilinçli farkındalık temelli terapilerin olumlu etkileri çeşitli çalışmalarca ortaya konmuştur. Farkındalığı temel alan stresi azaltmaya yönelik uygulamaların kronik ağrı çeken kanser hastalarında, diyabet hastalarında, madde kullanımı olan bireylerde, obeziteli bireylerde, insomnia hastalarında, anksiyete bozuklukları gibi ruhsal problemler yaşayan birçok hastada önemli koruyucu etkileri olduğu ve bu bireylerin yaşam kalitelerini artırdığı çeşitli çalışmalarca belirlenmiştir (Arch ve Ayers, 2013; Larouche, Lorrain ve Cote, 2015; Moosaviani vd., 2012; Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995; Kristofersson, 2012; Nyklíček ve Kuijpers, 2008; Smith vd., 2005; Tovote vd., 2014; Tsang vd., 2012; Witek-Janusak vd., 2008; Whitebird vd., 2009; Tsang vd., 2012).

Rinpoche (2006) farkındalık alıştırmalarını, “dinginlik içinde kalmak” veya “sükunetle durmak” şeklinde tanımlamıştır. Bu açıdan bilinçli farkındalık, bireyin kendi yaşadıklarını ve çevresinde yaşananları eleştirmeden ve yargılamadan koşulsuz bir biçimde kabul edebilme becerisidir (Roemer vd., 2008). Stres yapıcı etmenlerin ortaya çıkardığı uyarılmanın farkındalığı, bilinçli farkındalık alıştırmaları ile artırılır, böylece denge durumuna daha hızlı bir

dönüş sağlanır (Hayes ve Feldman, 2004; Kabat-Zinn, 1990). Bilinçli farkındalık pratiklerinin kullanıldığı programlar depresyon, kanser ve kalp hastalıkları gibi birçok alanda sağlık çalışanları tarafından kullanılmaktadır (Praisman, 2008). Barnes ve arkadaşları (2007) çalışmalarında, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin ilişkilerinde yaşadıkları olası bir çatışma durumunda daha az duygusal stres gösterdiklerini ve yaşanan çatışma sonrasında daha düşük düzeyde kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir. Yaygın anksiyete bozukluğu olan bireylere uygulanan bilinçli farkındalık temelli müdahale sonrasında katılımcıların anksiyete ve stres düzeylerinde azalma, yaşam kalitesi puan ortalamalarında ise artış görülmüştür (Craigie vd., 2008). Carlson ve arkadaşları (2001) tarafından bilinçli farkındalık temelli egzersizlerin uygulandığı bir grup çalışmasında katılımcıların stres belirtilerinin anlamlı düzeyde azaldığı gözlenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Yapılan literatür taramasında ülkemizde bilinçli farkındalık temelli terapi programının bireylerin stres düzeylerine etkisinin araştırıldığı deneysel çalışmalara sınırlı sayıda rastlanılmıştır. Yapılan bu çalışmanın deneysel bir çalışma olmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmüştür. Bu çalışma; bilinçli farkındalık temelli terapinin üniversite öğrencilerinin stres düzeylerine yönelik nasıl uygulanacağına dair bir örnek olması açısından önemli görülmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, ülkemizde üniversite öğrencilerinde stres düzeylerini azaltmaya yönelik yapılacak olan çalışmalara kaynak oluşturması bakımından önemlidir. Buradan hareketle bu çalışmanın temel amacı, bilinçli farkındalık temelli terapi programının üniversite öğrencilerinde stres düzeylerini azaltmaya yönelik etkisini araştırmaktır.

Problem Cümlesi

Bilinçli farkındalık temelli terapi programının üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini azaltmada etkisi var mıdır?

Yöntem

Bu araştırma, kontrol grupsuz tek grup öntest-sontest yarı deneysel bir çalışmadır. Tek grup ön-test son-test modelinde hem deney öncesi (öntest) hem de deney sonrası (sontest) ölçüm vardır (Karasar, 2014).

Katılımcılar

Klinik ve Adli Psikoloji Derneği'nde gerçekleştirilen çalışmanın katılımcıları 2015-2016 eğitim-öğretim yılı çocuk gelişimi bölümü birinci ve ikinci sınıfta öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin arasından seçilen öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılım gösteren toplam öğrenci sayısı 29'dur. Katılımcıların yaşları 19-24 arasında değişmektedir.

“Algılanan Stres Ölçeği”nden (ASÖ) alınan puanlara göre “orta” ve “şiddetli” düzeyde toplam puan alan ve çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. İlk olarak ölçeklerden elde edilen bilgiler değerlendirilmiş; çalışmanın yapılacağı zaman aralığının kendilerine uygun olduğunu belirten ve Algılanan Stres Ölçeğinden yüksek puan alan öğrenciler belirlenmiştir. Daha sonrasında katılımcılara çalışmanın amacı ve özellikleri ile ilgili bilgiler verilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayandığı belirtilmiş olup katılımcılardan onam alınmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerinin başkaları ile paylaşılmayacağı ifade edilmiştir. İntihar girişimi veya kendine zarar verme öyküsü olan, kronik bedensel hastalığı bulunan, psikiyatrik tedavi alan (farmakolojik ve/veya psikoterapi), madde bağımlılığı olan, daha öncesinde meditasyon temelli herhangi bir terapi programına katılmış olan öğrencilerin çalışmaya dahil edilmemesine dikkat edilmiştir.

Veri toplama araçları

Bu araştırmada, Sosyodemografik Bilgi Formu ve Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Ölçeklerin psikometrik özellikleri aşağıda yer almaktadır.

Sosyo-demografik bilgi formu:

Araştırmaya katılan öğrencilere araştırmacılar tarafından hazırlanan yaş, cinsiyet, medeni durum, meslek, alınan farmakolojik tedaviler, alkol-madde kullanımı ve diğer bedensel hastalıkları sorgulamak için hazırlanan form verilmiştir.

Algılanan stres ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bu çalışmada Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. Ölçek 5’li Likert tipi ve toplam 14 maddeden oluşmaktadır. Her madde “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında puanlanmaktadır. Ölçeğin olumlu ifade içeren, yedi maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınan toplam puan bireyin stres düzeyini belirtmekte, puanlamada 11-26 arası düşük, 27-41 arası orta, 42-56 arası da yüksek stres düzeyine işaret etmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Verilerin analizi

Ölçme araçları ile toplanan verilerin çözümlenmesinde; araştırmanın amacı çerçevesinde cevapları aranan sorulara yönelik olarak toplanan veriler SPSS programına girilmiştir ve veriler üzerinde gerekli istatistiksel çözümler için SPSS 16.0 paket programından ya-

rarlanılmıştır. Öntest - sontest puan karşılaştırmalarında, parametrik olmayan istatistiksel tekniklerden biri olan ve puanlar arasındaki farkın anlamlılığını test eden Wilcoxon İşaretli Sıralı Testi kullanılmıştır.

Oturumlar

Oturumlar haftada bir kez 90 dakika süreyle uygulanmıştır. Sekiz oturum süren terapi programı, araştırmacılar tarafından birçok kaynaktan yararlanılarak geliştirilmiştir (Demir, 2014; Demir, 2015a; Demir, 2015b; Körükü ve Kukulcu, 2015; Ögel, 2012; Özyeşil ve Ögel, 2013). Her oturumda katılımcılara verilecek bilgiler, yapılacak alıştırmalar ve oturum bitiminde katılımcılara verilecek ödevler belirlenmiştir. Her oturumun amacı katılımcıların kazanması gereken hedef ruh, beden ve zihin egzersizleri belirlenerek hazırlanmıştır.

Oturum - 1 Programa giriş

Amaç

Katılımcıların bilinçli farkındalık uygulamalarını içeren programdan beklentilerini ve bu süreçte elde etmek istedikleri becerilerin belirlenmesi.

Süreç

- 1) Katılımcılar “hoş geldiniz” denilerek karşılandı ve daire şeklinde oturmaları sağlandı.
- 2) Oturumlarda gerçekleştirilecek uygulamalara ve ödevlere katılım gösterme, devam ve gizlilik gibi kurallar katılımcılarla beraber belirlendi.
- 3) Terapi programı süreci ve içeriği hakkında bilgiler verildi.
- 4) Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ön test olarak uygulandı.

Oturum - 2 An’ı yaşamak

Amaç

Katılımcıların geleceğe dair endişeleri, kendilerine yönelik yargılamalarını bir kenara bırakmaları, şimdiye ve buraya odaklanmalarını sağlamak.

Süreç

- 1) Katılımcılara, nefes alıp-vermenin beden ve zihin üzerindeki sakinleştirici etkisiyle stresi nasıl yatıştırabileceği konusunda bilgi verildi.
- 2) Nefes egzersizlerine başlamak için katılımcıların rahat bir biçimde oturmaları sağlandı.

- 3) Daha sonrasında katılımcılara beden tarama meditasyonu öğretildi.
- 4) Katılımcılardan öncelikle nefeslerine daha sonra bedenlerinin her bir bölümüne odaklanmaları istendi.
- 5) Beden tarama egzersizi sonrasında katılımcılarla uygulama esnasında ve sonrasında nasıl hissettikleri konuşuldu.
- 6) Ödev olarak nefes egzersizleri verildi.

Oturum - 3 Farkındalık becerileri

Amaç

Katılımcılara olumsuz duygulara sebep olan olumsuz düşünceler konusunda farkındalık kazandırmak.

Süreç

- 1) Bir önceki oturumda neler yapıldığı kısaca konuşuldu ve ödev olarak verilen nefes egzersizleri üzerine tartışıldı.
- 2) Katılımcılara yaşanan olayların, düşünce ve davranışların birbirleriyle olan ilişkileri örnekler verilerek anlatıldı.
- 3) Daha sonrasında katılımcılar, duygu ve düşüncelerini dikkatle gözlemlmeleri için teşvik edildi.
- 4) Katılımcılar, düşüncelerinin içinde nasıl boğulmadan kalabilecekleri ve düşüncelerinin yargılamadan nasıl geçip gideceği konusunda bilgilendirildi.
- 5) Düşüncelerinin sadece düşünce diyebilmek ve düşünceni yanında gezdirme alıştırmaları ile katılımcıların olumsuz duygu ve düşünceleri ile baş etmeleri sağlandı.
- 6) Oturum boyunca yaptıkları uygulamalar katılımcılara ödev olarak verildi.

Oturum - 4 Beden farkındalığı

Amaç

Katılımcıların bedenleri ile bağlantı kurma; düşünce, duygu ve bedensel duyularının farkına varma ve strese neden olan düşünceleriyle daha etkili biçimde baş etme stratejileri geliştirmelerini sağlamak.

Süreç

- 1) Bir önceki oturum ve verilen ödevler hakkında konuşuldu.
- 2) Katılımcıların hem konsantrasyonlarını hem de bedenleri hakkındaki zihinsel esnekliklerini geliştirmeleri için bedenlerine kapsamlı ve anlık olarak odaklanmaları söylendi.

3) Grup üyelerine beden farkındalığı uygulamalarının kendi bedenleriyle ilişkilerini güçlendireceği, konsantrasyon becerilerini geliştireceği ve gevşemeyi sağlayacağı hakkında bilgi verildi.

4) Katılımcıların bedeninin her bir bölümüne aşama aşama dikkatlerini odaklamaları, nefesleri ile beden farkındalığını birleştirmeleri ve ardından solunumu bedeninin her bir noktasında hissetmeleri söylendi.

5) Katılımcıların uygulamış oldukları uygulamalar ödev olarak verildi.

Oturum - 5 Burada ve şimdi duyguları fark etme

Amaç

Duyguların ve arzuların bilinçli farkındalığını hissetmek.

Süreç

1) Bir önceki oturum özetlendi ve ödevler ile ilgili konuşuldu.

2) Nefes egzersizleri ile oturuma başlandı. Gevşemeleri sağlandı.

3) Katılımcılarla beraber beden farkındalığı ve nefes farkındalığını birleştirme uygulamaları yapıldı.

4) Katılımcıların nefes egzersizleri sırasında duygularına odaklanmaları, duygularını hissetmeleri ve onları fark etmeleri söylendi.

5) Grup üyelerinin kendilerine ve duygularına güvenmeleri üzerine konuşuldu. Kendileriyle birlikte olma sorumluluğunu alma, kendi varlığını dinleme, kendisine ve duygularına güvenme üzerine etkinlik yapıldı.

6) Katılımcılarla yaşam kalitelerini iyileştirebilmeleri için farkındalığı daha fazla sağlayabilecekleri konusu tartışıldı.

7) Katılımcılara oturum sonunda olumsuz düşüncelerden uzaklaşabilmeleri için nefes egzersizleri ödev olarak verildi.

Oturum - 6 Düşüncelere mesafe koyabilmek

Amaç

Katılımcıların zihinlerini oyalayan, negatif duygulara sebep olan düşüncelerden uzaklaşmalarını sağlamak.

Süreç

- 1) Bir önceki oturum ve verilen ödevler hakkında konuşuldu.
- 2) Katılımcılara, nefes alıp-vermenin farkında olmayı öğrenirsek o an'da olmamıza yarayan en iyi araçlardan birine sahip olduğumuz anlatıldı. Grup bireylerine dikkatini gergin ise sadece gerginliğine, zihni kendini yargılama düşünceleriyle meşgulse yargılarına odaklaması gerektiği, sadece kendisini izliyor ve her şeyi anı anına yaşıyor olmasının hayat kalitesini nasıl artıracığı konusunda bilgi verildi.
- 3) Grup üyelerine düşünceleri ile aralarına mesafe koyabilmelerini sağlamak amacıyla “TV ekranı” metaforu kullanıldı. Katılımcılardan son zamanlarda onları üzen, stres ve gerginlik yaşatan bir durumu zihinlerinde canlandırmaları istendi. Olumsuz düşüncelerin olumsuz duygulara, strese ve gerginliğe sebep olduğunu hissettiklerinde gözlerinin önüne bir TV ekranı getirmeleri ve o anda yaşadıkları olayı TV’de izlediklerini düşünmeleri istendi. Bu alıştırmmanın amacı olayın içerisinde kendimiz olmadan izleyebilmemiz sayesinde yaşanan olaya yargısız bakabilmektir.
- 4) Oturumda katılımcılarla yapılan uygulamalar ödev olarak verildi.

Oturum – 7 Duygu ve düşünceleri serbest bırakabilmek

Amaç

Olumsuz duygulara yol açan olumsuz düşüncelere mesafe koymak ve onların akıp gitmesini sağlamak.

Süreç

- 1) Bir önceki oturum özetlendi ve verilen ödevler hakkında konuşuldu.
- 2) Beklemeye alınan, akıp gitmesine izin verilmeyen duygu ve düşüncelerin bireylerin yaşam kalitelerini nasıl etkilediği konusu katılımcılar ile tartışıldı.
- 3) Daha sonrasında düşüncelerin akıp gitmesine yönelik uygulama olarak “teflon tava” metaforu kullanıldı. Grup üyelerine zihinlerini bir teflon tava olarak canlandırmaları; nasıl gıdalar teflon tavada kayarsa düşüncelerinin de zihinde öyle kaydığı düşünmeleri istendi.
- 4) Oturumun devamında grup üyeleriyle “tek bir şey düşünme” uygulaması yapıldı. Nefes alıp-verme farkındalığı kazandırılıp sonrasında son zamanlarda onları üzen, gerginlik ve stres yaratan bir düşünce ile zihinlerini meşgul etmeleri istendi. Ardından yakınlarında bulunan bir cisme dikkatlerini vermeleri istendi. Aşağıda yer alan sorulara yanıt aramaya çalışırken bu esnada zihinlerini olumsuz düşünce ile meşgul etmeleri istendi.

Bu nesnenin yüzeyi nasıl?

Düz mü, pürüzlü mü?

Rengi ne? Ne çeşit renk tonları var?

Mat mı, parlak mı?

Sert mi, yumuşak mı?

Boyutu ne kadar?

Sıcaklığı nasıl?

Ağırlığı ne kadar?

5) Farkındalık uygulamaları sonlandığında yapılan etkinlikler grup üyeleri ile tartışıldı. Grup üyelerine olumsuz düşüncelerle meşgul olup olmadıkları sorulduğunda birçoğu zihinlerinde tutmaya çalıştıkları olumsuz düşüncelerden uzaklaştıklarını ifade ettiler.

6) Oturum boyunca katılımcılarla yapılan uygulamalar ödev olarak verildi.

Oturum- 8 Kendini kabul

Amaç

Katılımcıların kendi özellikleriyle ilgili yargılamaları ve kabul etmede zorlandıkları duygularıyla bütünleşmelerini sağlamak.

Süreç

1) Bir önceki oturum özetlendi ve bir önceki oturumda verilen ödevler ile ilgili konuşuldu.

2) Nefes egzersizleri uygulandı.

3) Grup üyeleriyle inkar, zorlanma ve çaba göstermeyle kendilerini çok meşgul ettiklerinde iyileşme ve gelişmeleri için ne derece az enerjileri kaldığı ve farkındalık geliştirmelerinin nasıl engellendiği konusu tartışıldı.

4) Katılımcılar kendilerinde eleştirdikleri özellikleri grup üyeleriyle paylaştı.

5) Üyelerin, kendilerinde acımasızca eleştirdikleri özelliklerin birçoğunun diğer grup üyelerinde de var olduğunu fark etmeleri sağlandı.

6) Grup üyeleriyle diğer grup üyeleriyle olan benzerlikleri, kendilerini kabul etmeleri ve içinde buldukları an'ın kendilerini sevmek için sahip oldukları tek zaman olduğu konusu tartışıldı.

7) Son oturum olan sekizinci oturumda genel bir özetleme yapıldı.

8) Grup üyelerinden ilk oturum ve son oturum arasında kendilerinde ne gibi değişiklikler olduğuna dair geri bildirimler alındıktan sonra son test uygulandı.

Programın Uygulanması

Şubat 2016 - Mayıs 2016 tarihleri arasında toplam sekiz hafta süreyle, hazırlanan program katılımcılara uygulanmıştır. Program 32 katılımcı ile başlamış ve üç katılımcı oturumlara devam etmemiştir. Bu nedenle 29 katılımcıdan alınan veriler analiz edilmiştir. Oturumlar haftada bir kez 90 dakika süreyle uygulanmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular yer almaktadır. Araştırmada bilinçli farkındalık temelli terapi programının üniversite öğrencilerinin stres düzeylerine etkisi incelenmiştir.

Tablo 1: Çalışma Grubundaki Bireylerin Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Öntest ve Sontest Puan Ortalamaları

| Stres | N | \bar{X} | Ss |
|----------|----|-----------|-------|
| Ön Test | 29 | 33,62 | 3,052 |
| Son Test | 29 | 32,13 | 2,936 |

Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların stres son test puan ortalamaları $\bar{X}=32,13$, ön test puan ortalamaları $\bar{X}=33,62$ olduğu görülmektedir. Öntest - sontest puan ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı Wilcoxon işaretli sıralar testi ile analiz edilmiş, sonuçlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Öntest - Sontest Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

| | Sıra İşaretleri | n | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | z | P |
|-------|-----------------|----|-----------------|--------------|--------|------|
| Stres | Negatif Sıra | 13 | 16,88 | 219,50 | -1,999 | ,046 |
| | Pozitif Sıra | 11 | 7,32 | 80,50 | | |
| | Eşit | 5 | | | | |

*Negatif sıralar temeline dayalı

Tablo 2 incelendiğinde çalışma grubunun stres öntest-sontest puanları arasında anlamlı derecede farklılaştığı görülmüştür ($z=-1,999$ $p<.05$). Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık temelli terapi programının öğrencilerin stres düzeylerini azaltmada önemli bir etken olduğu ifade edilebilir.

Sonuç ve tartışma

Bu araştırmanın amacı bilinçli farkındalık temelli terapi programının üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin stres düzeylerine yönelik etkisinin ortaya çıkarılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda terapi programına katılan öğrencilerin program öncesi ve sonrası stres puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde değişiklik olup olmadığına bakılmıştır. İstatistiksel analiz sonucu terapi programının üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.

Farkındalık temelli terapiler kişinin bulunduğu o ana odaklanmasını sağlayan uygulamaları içerir. Bu pratikler ile beraber kişi problemleri ile başa çıkma, içsel ve dışsal deneyimleri kabul etme ve bu problemlerden uzaklaşma stratejilerini öğrenir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lilis, 2006). Farkındalık istenmeyen duygu ve düşünceleri değiştirmeyi değil onları olduğu gibi kabul etmeyi sağlar (Davidson vd., 2003; Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık pratikleri, rahat bir koltuğa oturup solunuma odaklanılarak başlar. Nefes alışverişi esnasında o anda olma durumu hissedilmeye ve odak noktası hâline getirilmeye çalışılır. Bu egzersiz, bilinçli farkındalık temelli terapinin ana merkezidir ve bireylerde kişisel farkındalığı, öz denetimi arttırmak, stresi azaltmak amacı ile yapılır (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010).

Bilinçli farkındalık pratiklerinin bireyler üzerinde olumlu sonuçlar doğurduğu birçok akademik çalışma ile desteklenmiştir (Davis ve Hayes, 2011). Bireylerde duygu düzenleme ve empati becerilerini arttırdığı, bireylerin tepkisellik düzeylerini azalttığı, bilişsel esnekliklerini arttırdığı, kişisel ve kişilerarası ilişkilerinde iyileşme sağladığı çeşitli çalışmalarca tespit edilmiştir (Cahn ve Polich, 2006; Lutz, Dunne ve Davidson, 2008; Valentine ve Sweet, 1999). Ayrıca bu pratiklerin kronik ağrı çeken kanser hastalarında stres, öfke, depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur (Specia, Carlson, Goodey ve Angen, 2000; Zernicke vd., 2014). Kanser hastalarında yarar sağlayan bilinçli farkındalık pratikleri diyabet hastalarında, anksiyete bozuklukları ve depresyon gibi psikolojik problemler yaşayan bireylerde de önemli koruyucu etkiler sağlamaktadır (Arch ve Ayers, 2013; Kuyken vd., 2008; Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995; Nyklíček ve Kuijpers, 2008; Wittek-Janusak vd., 2008).

Bilinçli farkındalık, düşüncelerin sadece bir düşünce, duygularının ise sadece bir duygu olduğunun farkına varılmasını sağlar. Kişinin duygu ve düşüncelerinin diğer bireylerin duygu ve düşünceleriyle benzerliği yönünde farkındalık geliştirmeleri kendilerine yönelttikleri olumsuz yargılayıcı tutumları önlemektedir. Çalışmamızda katılımcıların duygu ve düşüncelerine odaklanarak onları fark etmeleri ve bu duygu ve düşüncelerin diğer katılımcıların duygu ve düşünceleri ile benzerlik gösterdiğini fark etmeleri çalışmada uygulanan programın temel amaçları arasındaydı. Bu farkındalık bireylerde stres düzeylerini azaltmaktadır (Brown ve Ryan 2003; Segal vd., 2012; Zvolensky vd., 2006). Demir (2014) tarafından bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri üzerine etkisini saptamak amacıyla ile yaptığı çalışmada katılımcılara sekiz oturumdan oluşan bir

program uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, çalışma grubundaki öğrencilerin stres düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Yapılan izleme testine göre stres düzeylerinde gözlenen bu azalmanın on hafta süresince devam ettiği tespit edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini azaltmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli terapi yöntemleri uygulanarak yapılan araştırmaların kısıtlı olması elde ettiğimiz sonuçları karşılaştırmamızı sınırlamaktadır. Yine de çalışmanın, diğer örneklerle yapılan bazı araştırmalar ile karşılaştırılması mümkündür. Mackenzie ve arkadaşlarının (2006) hemşireler ile yaptıkları çalışmalarında farkındalık temelli pratikleri içeren uygulamaların hemşirelerin yaşadıkları stresi ve mesleki yıpranmayı azalttığını ortaya koymuşlardır. Praissman (2008) yaptığı çalışmada farkındalık pratiklerini içeren stres azaltma programının stresi ve anksiyeteyi azalttığına vurgu yapmıştır. Carlson ve Brown (2005) tarafından kanser hastası bireylere bilinçli farkındalık temelli terapi uygulanmıştır. Program sonucunda katılımcıların stres düzeylerinde belirgin bir azalma olduğu saptanmıştır.

Bu araştırmanın bazı sınırlılıkları vardır. Ayrıca çalışmada katılımcılar uygulanan deneysel süreçten bağımsız olarak grup çalışmasına katıldıkları için araştırmacıların katılımcılardan olumlu yönde davranış değişikliği beklentisinde olmaları dolayısıyla bu beklentiyi boş çıkarmamak için özel bir gayret içerisine girmelerinden kaynaklanan etkiyi kontrol etmek amacıyla kontrol grubu oluşturulabilirdi. Bu çalışmada kontrol grubunun olmaması sınırlılık olarak düşünülebilir. Bununla beraber çalışma sonucunu etkileyebilecek yaşam şartları, aile şekilleri, iş yoğunluğu gibi faktörler değerlendirilmemiştir. Bu araştırmanın diğer bir sınırlılığı ise başka terapi yaklaşımları ile karşılaştırılma yapılmaması dolayısıyla diğer terapi yaklaşımlarından daha etkili olup olmadığı konusunda bilgi vermemesidir. Ancak yukarıda belirtilen araştırma sınırlılıklarına rağmen bilinçli farkındalık temelli terapi programının üniversite öğrencilerinin stres düzeylerini azalttığı görülmüştür.

Ülkemizde bilinçli farkındalık uygulamaları ile ilgili olarak yapılan çalışmalar bakımından yeterli düzeyde araştırmaya rastlanılmamıştır. Bilinçli farkındalığa sahip bireylerin farkındalık düzeylerini geliştirmeleri ile ilgili yeni araştırmalara gerek duyulmaktadır. Nitekim literatürden elde edilen bulgular ışığında farkındalığa sahip olmanın psikolojik sağlık ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Araştırmamız bu sonuçları desteklemek ve ülkemizde psikoterapi alanında yer edinmeye başlayan bilinçli farkındalığı içeren terapi uygulamalarına dikkat çekmek amacıyla önemlidir. Ayrıca ülkemizde bu konuda literatüre katkı sağlamak amaçlanmıştır. Bilinçli farkındalık uygulamalarının etkinliğini değerlendiren yeni yapısal çalışmaların yapılması faydalı olacaktır. Benzer çalışmalar daha geniş ve çeşitli özelliklere sahip örneklem grupları üzerinde yapılabilir. Bilinçli farkındalık uygulamaları iş ve eğitim dünyasında stresi azaltmaya yönelik olarak yaygınlaştırılabilir. Bu çalışmada üniversitede okuyan öğrencilerin stres düzeylerine etkisi araştırılmakla beraber, yeni çalışmalar anksiyete, tükenmişlik, fobiler, öfke kontrolü, duygu düzenleme, kişilerarası ilişkilere etkisi gibi diğer konularda gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- Arch, J. J., & Ayers, C. R. (2013). Which treatment worked better for whom? Moderators of group cognitive behavioral therapy versus adapted mindfulness based stress reduction for anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 51(8), 434-442.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10 (2), 125-143.
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78, 48-52.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of marital and family therapy*, 33(4), 482-500.
- Beck, J. S. (2001). Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi. *Ankara: Türk Psikologlar Derneği*.
- Bédard, M., Felteau, M., Marshall, S., Cullen, N., Gibbons, C., Dubois, S., ... & Gainer, R. (2014). Mindfulness-based cognitive therapy reduces symptoms of depression in people with a traumatic brain injury: results from a randomized controlled trial. *The Journal of head trauma rehabilitation*, 29(4), 13-22.
- Belen, F. Z. (2016). Manevi Danışmanlıkta Bibliyoterapi Uygulama Örneği: Bibliyoterapinin Algılanan Stres Ve Dini Başa Çıkma Üzerindeki Etkisi. *Toplum Bilimleri Dergisi*. 10 (19) :9-42.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E., & Oran, N. T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 25(2), 61-72.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Cahn, B.R. & Polich, J.(2006).Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, (132),180-211.
- Can, E. N. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceri programının depresif belirtilerdeki psikolojik ve üst-bilişsel süreçlere etkileri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Carlson, L. E., & Brown, K. W. (2005). Validation of the Mindful Attention Awareness Scale in a cancer population. *Journal of psychosomatic research*, 58(1), 29-33.

- Carlson, L. E., Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M., & Speca, M. (2001). The effects of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6-month follow-up. *Supportive care in Cancer*, 9(2), 112-123.
- Carmody J, Baer RA, Lykins ELB et al. An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *J Clin Psychol* 2009.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(8), 1239-1252.
- Chinaveh, M., Ishak, N. M., & Salleh, A. M. (2010). Improving mental health and academic performance through multiple stress management intervention: implication for diverse learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 7, 311-316.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*, 385-396.
- Craigie, M. A., Rees, C. S., Marsh, A., & Nathan, P. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder: A preliminary evaluation. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(5), 553-568.
- Cüceloğlu, D. (1994). *İnsan ve Davranışı. Psikolojinin Temel Kavramları*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564-570.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2015). Görme Engellilerde Depresif Belirtilere Yönelik Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Etkililiği. *Nesne*, 3(6), 77- 93.
- Demir, V.(2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *OPUS –Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12),98-118.

- Demir, V., & Yıldırım, B. (2017). Sanatla Terapi Programının Üniversite Sınavına Hazırlanan Öğrencilerin Depresyon, Anksiyete ve Stres Belirti Düzeylerine Etkililiği. *Ege Eğitim Dergisi*, (18), 1, 311-344.
- Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26.
- Dyson, R., ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal Of Clinical Psychology*, 62, (10), 1231-1244.
- Ekinci, H., & Ekici, S. (2003). Yöneticiler Üzerindeki Etkileri Açısından Stres Kaynakları ve Bir Uygulama. *Uludağ Üniversitesi İİBF Dergisi*, 22(2), 93-111.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: science and practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Jannati, Y., Mohammadi, R., & Seyedfatemi, N., (2011), "Iranian clinical nurses' coping strategies for job stress", *Journal of Occupational Health*, 53, 123-129.
- Kabat-Zinn J (2005) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, 3.baskı, New York, Bantam Dell, s.34.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: The program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2).
- Kaya, M., Genç, M., Kaya, B. & Pehlivan, E. (2007). Tıp fakültesi ve sağlık meslek yüksekokulu öğrencilerinde depresif belirti yaygınlığı, stresle başa çıkma tarzları ve etkileyen faktörler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 137-146.
- Keçeli, Ş. S. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceriler programının genel anksiyete semptomlarındaki psikolojik ve üst-biliş süreçlerine etkileri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Kenny, M. A. ve Williams, J. M. G. (2007). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour Research Hand Therapy*, 45(3), 617-625.

- Kim, Y. W., Lee, S. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim, B., Kim, C. M., ... & Song, S. K. (2009). Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy as an adjuvant to pharmacotherapy in patients with panic disorder or generalized anxiety disorder. *Depression and anxiety*, 26(7), 601-606.
- Kocaoğlu, M. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli beceri programının obsesif kompulsif belirtilerdeki psikolojik ve üst-bilişsel süreçlere etkileri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Korkmaz, M., & Ceylan, B. (2012). Örgütsel Stres Yönetimi ve Stresin İstanbul Büyükşehir Belediyesi Çalışanlarının İş Performansı Üzerine Etkisinin Uygulamalı Olarak İncelenmesi. *Adıyaman University Journal of the Institute of Social Sciences, Year*, 5(10), 340-370.
- Körükçü, Ö., & Kukulu, K. (2015). Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(1), 68-80.
- Kristofersson, G. K. (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 dissertation, University of Minnesota).
- Kuyken, W., Byford, S., Taylor, R. S., Watkins, E., Holden, E., White, K., ... & Teasdale, J. D. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 966.
- Larouche, M., Lorrain, D., Côté, G., & Belisle, D. (2015). Evaluation of the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy to treat chronic insomnia. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 65(3), 115-123.
- Leung, S. S., Chiang, V. C., & Wong, D. F. (2011). A brief cognitive-behavioral stress management program for secondary school teachers. *Journal of occupational health*, 53(1), 23-35.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in cognitive sciences*, 12(4), 163-169.
- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(1), 31.
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied nursing research*, 19(2), 105-109.

- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Moosaviani, N., Moradi, A., Sarkarati, A. H., Taheri, F., & Nouri, R. A. (2012). P-554- The effects of mindfulness based cognitive therapy on obesity and it's psychologic consequences. *European Psychiatry*, 27, 1.
- Nykliček, I., & Kuijpers, K. F. (2008). Effects of mindfulness-based stress reduction intervention on psychological well-being and quality of life: is increased mindfulness indeed the mechanism?. *Annals of Behavioral Medicine*, 35(3), 331-340.
- Ögel, K. (2012). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler.
- Özmen, M., & Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. *İÜ Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi*, 47, 171-180.
- Özyeşil, Z., & Ögel, K. (2013). The Effects of a Mindfulness and Acceptance Based (Education) Program on University Students' Perceived Stress and Test Anxiety. Oral presentation. In *First International Conference on Mindfulness (ICM)*, Sapienza University of Rome, May (pp. 8-12).
- Piet, J., Hougaard, E., Hecksher, M. S., & Rosenberg, N. K. (2010). A randomized pilot study of mindfulness-based cognitive therapy and group cognitive-behavioral therapy for young adults with socialphobia, *Scandinavian Journal of Psychology*, 51(5),403-410.
- Rinpoche, S. (2002). Tibet'in Yaşam ve Ölüm kitabı. *İstanbul: Dharma Yayınları*.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(6), 1083.
- Rosovsky, H. (1998). Üniversite (Bir Dekan Anlatıyor).Çev. S. Ersoy. Tübitak Yayınları, Ankara.
- Schonert-Reichl, K. A., & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre-and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Press.
- Selye, H. (1977). Stress Without Distress. *School Guidance Worker*, 32(5), 5-13.
- Semple, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness*, 1(2), 121-130.

- Serpil, Ö. (2017). *Bilinçli farkındalık eğitiminin öğrencilerin ikinci dilde konuşma korkusu, konuşma isteği ve bilinçli farkındalık seviyesi ve konuşma performansına etkisi.* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12 (2), 164–176.
- Smith, J. E., Richardson, J., Hoffman, C., & Pilkington, K. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *Journal of advanced nursing*, 52(3), 315-327.
- Specia, M., Carlson, L. E., Goodey, E., & Angen, M. (2000). A randomized, wait-list controlled clinical trial: the effect of a mindfulness meditation-based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic medicine*, 62(5), 613-622.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., Ridgeway, V. A., Soulsby, J. M., & Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, 68(4), 615.
- Tovote, K. A., Schroevers, M. J., Snippe, E., Sanderman, R., Links, T. P., Emmelkamp, P. M., & Fleer, J. (2015). Long-term effects of individual mindfulness-based cognitive therapy and cognitive behavior therapy for depressive symptoms in patients with diabetes: a randomized trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 84(3), 186-187.
- Tsang, S. C. H., Mok, E. S. B., Lam, S. C., & Lee, J. K. L. (2012). The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *Journal of clinical nursing*, 21(17-18), 2690-2696.
- Turan, Ş., ve Poyraz, C.A. (2015). Günlük Yaşam Stresiyle Baş Etmek için Kullanılan Psikoterapi Yöntemleri. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi* 3, 133-140.
- Türkçapar, H. (2009). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve uygulama.* HYB Yayıncılık, 2002 (Medico Graphics Ofset).
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Valentine, E. R., & Sweet, P. L. (1999). Meditation and attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(1), 59-70.
- Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116 (3), 843-852.

- Weinstein N., Brown, K. W. & Ryan R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Whitebird, R. R., Kreitzer, M. J., & O'Connor, P. J. (2009). Mindfulness-based stress reduction and diabetes. *Diabetes Spectrum*, 22(4), 226-230.
- Williams JMG, Kuyken W (2012) Mindfulness-based cognitive therapy: a promising new approach to preventing depressive relapse. *British Journal of Psychiatry*, 200: 359–360.
- Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K. R., Chroniak, C., Durazo-Arvizu, R., & Mathews, H. L. (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, behavior, and immunity*, 22(6), 969-981.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Zernicke, K. A., Campbell, T. S., Specia, M., McCabe-Ruff, K., Flowers, S., & Carlson, L. E. (2014). A randomized wait-list controlled trial of feasibility and efficacy of an online mindfulness-based cancer recovery program: the etherapy for cancer applying mindfulness trial. *Psychosomatic medicine*, 76(4), 257-267.
- Zvolensky, M. J., Solomon, S. E., McLeish, A. C., Cassidy, D., Bernstein, A., Bowman, C. J., & Yartz, A. R. (2006). Incremental validity of mindfulness-based attention in relation to the concurrent prediction of anxiety and depressive symptomatology and perceptions of health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 148-158.

A PROGRAM TO REDUCE STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS: MINDFULNESS

Extended abstract

Introduction

Stress, an inevitable part of everyday life, is among the most important psychological problems that individuals and societies face in their lives (Korkmaz & Ceylan, 2012; Yurtsever, 2009). Firstly, stress is defined as “Non-specific response of the body to any external stimulus” by Selye (Selye, 1977). University education is inevitably a mirror of society with its pluses and minuses and ups and downs (Rosovsk, 1998). University students’ psychological health is among important factors of social health (Kaya et al., 2007). In this period, people’s adaptation problems, school problems, and family and social relations related problems create stress on students (Dyson & Renk, 2006). Studies conducted with university students showed that students with high levels of conscious awareness have a low level of stress (Ülev, 2014; Weinstein et al., 2009). Various methods are used to deal with stress (Jannati et al., 2011). Various psychotherapeutic approaches such as cognitive-behavioral therapies, psychodynamic therapies, and emotional or problem focused therapies in today’s living conditions are effective in coping with stress (Turan & Poyraz, 2015). One of the various therapy methods is mindfulness based therapy (Semple, 2010). Mindfulness based psychotherapeutic ways are also one of the methods used to reduce stress (Carmody, Baer, Lykins, & Olendzki, 2009).

Method

This research is a one-group pretest-posttest quasi-experimental study designed to investigate the effect of therapy program involving mindfulness based therapy practices on the stress levels of university students. Participants of the study consisted of students selected from among the university students studying in the first and second grades of the child development department of the 2015-2016 academic year. The total number of students participating in the study is 29. Participants’ ages range from 19 to 24. Students who received a total score of “moderate” and “severe” according to the scores obtained from the “Perceived Stress Scale (PSS)” and who voluntarily agreed to participate in the study were included in this research. The eight-session therapy program was developed using a variety of sources by researchers (Demir, 2014; Demir, 2015a; Demir, 2015b; Körükcü & Kukulu, 2015; Ögel, 2012; Özyeşil & Ögel, 2013). The information to be given to each participant in the session, the exercises to be done, and the assignments to be given at the end of the session were determined. Firstly mental, physical and mental exercises that the participants must achieve were determined and then in this direction each session purpose was designed.

Results

The post-test score average of the study group is = 32,13 and the pretest score average is = 33.62. According to the Wilcoxon Signed Rank Test results on whether the study group showed a significant difference in terms of stress pre-test and post-test scores, it was found that the students in the study group had a significant difference between pretest-posttest scores ($z = -1,999$ $p < .05$)

Discussion and conclusion

As a result of the statistical analysis, there was a significant difference between pretest - posttest scores of Perceived Stress Scale of the individuals participating in the program. This finding showed that mindfulness-based therapy programs have an important effect in decreasing the stress levels of students at university. It has been found in several studies that individuals improve emotional regulation and empathy skills, reduce levels of reactivity of individuals, improve cognitive flexibility, and improve personal and interpersonal relationships (Cahn & Polich, 2006; Lutz, Dunne, & Davidson, 2008; Valentine & Sweet, 1999). In this study, we aimed to focus on the participants' emotions and thoughts so that they could be aware of their own emotions and thoughts. We also noticed that these emotions and thoughts were similar to the emotions and thoughts of the other participants. This awareness reduces the level of stress in the individual (Brown & Ryan 2003; Segal et al., 2012; Zvolensky et al., 2006).