



Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme Mindfulness: A Current Review

İpek Aktepe¹ , Özlem Tolan¹ 

Öz

Kabat-Zinn tarafından yılında tanımlanan bilinçli farkındalık kavramı, yaşantıların an be an dikkat odağı içerisinde gerçekleştiği bir mekanizmayı ifade eder. Yaklaşık 2500 yıllık bir kökene sahip olan bu kavram son yıllarda birçok araştırmacının dikkatini çekmeyi başarmıştır. Bilinçli farkındalığın psikopatolojilerin tedavisine katkı sunabileceği öne sürülmüş ve buna bağlı olarak çeşitli müdahale yöntemleri geliştirilmiştir. Diğer bir yandan, bu müdahale yöntemlerinin etki mekanizmaları üzerine incelemeler de alanyazında yer almıştır. Bu derleme makalesinde öncelikli amaç, bilinçli farkındalık kavramını tanımlamak, psikopatolojiler ve tanılararası değişkenler ile ilişkilerini incelemek, farkındalık becerileri ve bunları geliştirmek amacıyla düzenlenen teknikler hakkında genel bir çerçeve sunmaktır.

Anahtar sözcükler: Bilinçli farkındalık, psikopatoloji, psikoterapi

Abstract

The concept of mindfulness, defined by Kabat-Zinn, refers to a mechanism where the experiences are always at the center of attention. This concept, which dates back almost 2500 years, attracted the attention of several researchers in recent years. It was suggested that mindfulness could contribute to the treatment of psychopathologies and various intervention methods were developed. On the other hand, there are also studies on the action mechanisms of these intervention methods in the literature. The present literature review aimed to describe the concept of mindfulness, to investigate the correlations between mindfulness and psychopathologies and transdiagnostic variables, and to provide a general framework on awareness skills and techniques designed to develop these skills.

Keywords: Mindfulness, psychopathology, psychotherapy

¹ Dicle Üniversitesi, Diyarbakır

✉ Özlem Tolan, Dicle Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Diyarbakır, Turkey
ozlemtolan@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 21.02.2020 | Kabul tarihi/Accepted: 10.04.2020 | Çevrimiçi yayın/Published online: 05.05.2020

GÜN içerisinde yemek yerken, işe giderken, bir arkadaşımızla sohbet ederken, basit ya da karmaşık işlerle uğraşırken birçok uyarana maruz kalırız ve bazen her şey o kadar hızlı yaşanır ki, yediğimiz yemeğin tadından soluduğumuz havaya kadar birçok şeyin farkına dahi varamayabiliriz. Bu tip durumlarda hayatımızın kontrolü otomatik bir pilotun elinde gibidir (Brown ve Ryan 2003). Buna karşı olarak varlık bulan bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, yargılardan olabildiğince uzaklaşarak belli bir rota doğrultusunda yaşanan o anın getirilerine dikkat kesilmeyi ve fark etmeyi savunur (Kabat-Zinn 2012). Bu bağlamda, derleme makalemizdeki öncelikli amaç bu kavramı tanıtmak, farkındalığın yapısını, psikopatolojiler ile olan ilişkisini açıklamak ve bilinçli farkındalık temelli müdahale ve teknikler hakkında bilgi vermektir.

Tarihsel süreçte bilinçli farkındalık

Bilinçli farkındalık, son yıllarda özellikle batı dünyasında birçok araştırmacının dikkatini çekmiş olsa da doğduğu topraklarda yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir (Kang ve Whittingham 2010). Kavramın kökeni Buda öğretilerinin benimsediği Pali dilinden türeyen "Sati" kelimesidir ve bu kavram hafıza (memory) kelimesine karşılık gelmektedir. Rhys Davids tarafından 1881 yılında İngilizce karşılığı olarak "mindfulness" olarak çevirilen bu kavram (Levey ve Levey 2018) Türkçede bilinçli farkındalık olarak kullanılmaktadır (Özyeşil ve ark. 2011). Bilinçli farkındalık, Sati kelimesinin çizdiği çerçeveyi aşarak daha geniş bir anlam ve uygulama yelpazesi içerirken (Bodhi 2011) sağlık, endüstri gibi çeşitli alanlara da hitap eden bir kavram haline gelmiştir (Atalay 2019).

Tarihsel süreç incelendiğinde, bilinçli farkındalık büyük ölçüde Budist geleneği ile bağlantılı olsa da birçok din ve gelenekte de çeşitli formlarda kendini gösterdiği görülmüştür (Brown ve ark. 2007a). Bilinçli farkındalığın geleneksel ve din kökenli bir yapıdan daha laik ve evrensel bir boyuta taşınması bazı süreçlerin sonucunda gerçekleşmiştir. Bu süreçte ilk karşımıza çıkan isimlerden biri Nyanaponika Thera'dır. Bu alanda önemli uygulamaları içeren kitaplara sahip olan Budist keşiş, daha çok zihinsel açıklık, denge, öz kontrol gibi kavramlar üzerinde durmuştur (Thera 2008). Bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili ilerleyen dönemlerde atılan diğer önemli adım, Tibetli Budistlerin lideri Dalai Lama'nın Massachuset'de Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün (Mind and Life Institute) kurulmasına öncülük etmesidir. Bu kurum bilimsel anlamda bilinçli farkındalığın hem gelişmesinde hem de yayılmasında önemli bir rol oynamıştır (Moniz ve Slutzky 2015). Bir dönüm noktası olarak, Dr. Jon Kabat-Zinn'in 1979 yılında Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği'ni kurmasıyla bilinçli farkındalık hem doğu sınırlarını hem de dinsel öğretileri aşarak batı da popüler bir kavram haline gelmeye başlamış (Schmidt 2011) ve hızlı bir şekilde bu kavram; Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stres Reduction; FTSAP), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy; FTBT), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy; KKT), Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy; DDT) gibi psikoterapilerin merkezinde yer alarak birçok psikiyatrik bozukluğun tedavisinde dikkatleri üzerine çekmeyi başarmıştır (Davis ve Hayes 2011).

Bilinçli farkındalık kavramının tanımı ve yapısal özellikleri

Farkında olmak "görülmesi veya bilinmesi gereken şeylerden haberi bulunmak, kavranması gereken bir şeye dikkat etmek" olarak tanımlanmıştır (Türk Dil Kurumu 2011). Farkındalık, uyarıların bilinçli kayıdır ve gerçeklikle doğrudan ve en yakın temasımız-

dır (Brown ve ark. 2007a). Farkında olma durumu basit olarak 3 basamakta incelenebilir. İlk basamak, yaşamın devam edebilmesi ve canlıların kendilerini dış faktörlerden koruyabilmesi için gerekli olan en temel farkındalık seviyesidir (Mithen 1994). İkinci basamak, bireyin kendisini algılama ve fark etme becerisi olan kendilik farkındalığıdır (Dymond ve Barnes 1997). Son ve en üst basamakta olan farkında olma durumunda bilinçli farkındalık yer almaktadır. Bu kavram, şimdiye an be an önyargılardan arınmış bir şekilde dikkat etmeyi ifade etmektedir (Kabat-Zinn 2005). Alanyazında bilinçli farkındalığın ne olduğu ve hangi süreçleri içerdiğiyle ilgili farklı tanımlar yapılmıştır. Bilinçli farkındalık Marlatt ve Kristeller'e (1999) göre, kabul ve şefkati ön planda tutarak yaşanan anın getirilerine dikkatin yoğunlaşması olarak tanımlanırken, Siegel ve arkadaşları (2009) ise, bilinçli farkındalığı anın deneyimlerinin nezaketle ve yargılama olmaksızın kabul edilmesi olarak tanımlamışlardır. Bu bağlamda, farkında olmanın ana merkezinde deneyimin iyi veya kötü olduğuna bakılmaksızın kabullenici, nezaket dolu bir tavır ve merak ile anı gözlemlenmenin bulunduğu belirtilmektedir (Bishop ve ark. 2004, Ameli 2016).

Bilinçli farkındalık kavramında altı çizilen bazı farklı özellikler karşımıza çıkmaktadır. Bu kavram bağlamında örneğin; bireylerin düşünceleri, duyguları, eylemleri, maruz kaldıkları çevre gibi iç ve dış dünyaları hakkında net bir farkındalığa vurgu yapılmakta (Brown ve ark. 2007b) ve bu durum "saf ve berrak dikkat" olarak adlandırılmaktadır (Gethin 2011). Başka bir açıdan, birçok uyaran ile karşılaşma, bunlarla ilgili çeşitli yorumlamalarda bulunma ve zihnimizde çeşitli kategorilere sınıflandırma gibi durumları gün içinde sıklıkla yaşayabiliriz. Bilinçli farkındalığın diğer bir özelliği olan ayırıcı olmayan farkındalık kapsamında yaşadığımız olayları ve deneyimleri kategorize etmeden, karşılaştırma yapmadan basit bir şekilde farkındalık alanımıza girmesine izin verme durumu vurgulanmaktadır (Brown ve ark. 2007b). Son olarak açıklanacak bir özellik ise farkındalığın ve dikkatin esnek yapısıdır. Bu esnek yapı ile ifade edilen şey farkındalığın duruma göre daha geniş veya daha dar zihin durumlarına doğru hareket edebilir olması şeklinde açıklanmaktadır (Kornfield 2009).

Bilinçli farkındalığın içinde farklı katmanları ve bileşenleri barındıran şemsiye bir terim olduğu söylenebilir. Bu bileşenlerden biri olan dikkat, karşılaştığımız uyarıcılara odaklanma yetisidir. Etrafımızda birçok uyaran bulunmakta ve bu uyarıların hepsine dikkatimizi yoğunlaştırmamızın zor bir durum olması nedeniyle, zihnimiz bazı uyarınları işlemek için içeri alırken, bir kısmını da dışarda bırakarak filtre işlevi görmektedir (Brewer ve ark. 2013). Bu çerçevede, güçlü olan uyarınlara dikkatin ona yönelmesinde etkili olabilmektedir. Farkındalık penceresinden bakıldığında dikkat, bireylerin buldukları anı hem iç hem de dış süreçlerinin işleyişlerini gözlemlenmeye ilgili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Deneyimlerimizden oluşan geniş yelpazenin tüm yollarını askıya alıp kendimizi bulduğumuz anda tutarak bilincin içeriğine katılmamız mümkündür (Shapiro ve ark. 2006). Maruz kaldığımız uyarınlara arasında seçim yapmamıza yardımcı olan bilinçli farkındalığın diğer bir unsuru niyetlerimizdir (Atalay 2019). Niyetler, dikkatin temel unsuru olmakla birlikte, dinamik ve gelişime açık bir yapının temsili olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca yaptığımız eylemlerin gerekçesini oluşturmamız ve farkındalık süreçlerini bütün olarak anlamamız için önemli bir basamak oluşturmaktadır (Shapiro ve ark. 2006). Shapiro (1992) tarafından yapılan bir çalışmada, katılımcıların meditasyondan edindikleri fayda ile niyetlerinin paralel oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Örneğin, kendini keşfetme amacıyla olan katılımcı meditasyon çalışmalarının sonunda bu amaç doğrultusunda mesafe alırken, hedefi kendini özgürleştirme olan birinin kendini özgürleştirmeye ve şefkate yöneldiği saptanmıştır. Bilinçli farkındalığın son unsuru ise

tutumudur. Bilinçli farkındalığın tutum bileşeni kişilerin karşılaştıkları deneyimler karşısında aldıkları tavır olarak ifade edilmektedir (Kabat-Zinn 1990). Gün içinde hem olumlu hem de olumsuz birçok olayla karşılaşmamız mümkündür ve önemli olan bu yaşantılara olan yaklaşımımızdır (Atalay 2019). Bilinçli farkındalık kapsamında yaklaşımların; sabır, merhamet, kabul, merak gibi formlarda olmaları gerektiğinin altı çizilmektedir (Bishop ve ark. 2004, Shapiro ve ark. 2006). Bu çerçevede dikkati, niyeti ve tutumu bilinçli farkındalığın temelindeki üç ana kök gibi düşünebiliriz. Bu kökleri beslemek, bireyleri adım adım bilinçli farkındalık düzeyine ulaştıracaktır. Fakat bireylerin bilinçli farkındalık unsurlarını yaşamlarına işleyebilmeleri belli bir süreci, farklı becerileri edinmeyi ve pratik yapmayı gerektirmektedir.

Bilinçli farkındalık becerileri

Farkındalık kavramında duygu yükü ağır deneyimleri bastırmak veya denetimi elde tutmaya çalışmak yerine nasıl hissettiğimizi algılamak ve bunu düzenlemek önerilmektedir. Bir başka açıdan bakıldığında, farkındalık “hatırlamak” anlamına eş değer tutulmakta, fakat buradaki anlam geçmiş deneyimleri hatırlamak yerine bir amaç doğrultusunda farkında olmayı hatırlamak olarak ifade edilmektedir (Siegel ve ark. 2009). Farkındalıkta temel nokta, hoş olmayan yaşantıları değiştirmekten ziyade onları tüm varlığıyla görmek ve dikkat etmek olarak açıklanmaktadır (Kabat-Zinn 2003). Bilinçli farkındalığın mantığı basittir fakat onu hayata geçirebilmek için bir kası geliştirir gibi yoğun bir şekilde pratik yapmak ve bazı tutumlarımıza şekil vermek gerekmektedir (Ameli 2016). Bu çerçevede Kabat-Zinn (1990) bilinçli farkındalık becerilerinin temellerini atmak için bazı tutumların geliştirilmesi gerektiğini belirtmektedirler. İzleyen bölümde söz edilen bu tutumlar aktarılmaya çalışılmıştır.

Yargılamama

Günlük yaşantımızda karşılaştığımız her bir deneyimi değerlendirmek, onun hakkında yorumlar yapmak zihnimizin karşı konulamaz bir eylemidir. Yaptığımız bu değerlendirmeler çoğu zaman yanlı olabilmekte ve yargılayıcı tutumlar içerebilmektedir. Kabat-Zinn'e (1990) göre, zihin kendi akışına bırakıldığında aileden, çevreden, geçmiş deneyimlerden oluşan altyapı ile karşılaştığı durumları ve olayları değerlendirme, iyi veya kötü olarak kategorize etme eğilimindedir. Raingruber'e (2007) göre, yapılan sınıflandırmalar genellikle farkındalık sınırlarımızın dışında kalmakta ve tamamen otomatik şekilde gerçekleşmektedir. Bu yaklaşım, yaşadığımız anı daha objektif ve saydam bir şekilde fark etmemize ket vurabilmekte (Kabat-Zinn 1990), aynı zamanda zihnin kontrolünü yargılamaların ele almasıyla birlikte mevcut iyilik hali olumsuz etkilenebilmektedir (Matchim ve ark. 2011). Bu bağlamda, yargılamama becerisinde amaç bireylerin kendi yaşantılarına üçüncü bir göz ile bakıp ne düşündükleri ne yaptıklarını ve ne hissettiklerini gözlemlemek ve mekanik tepkilerin farkına varmalarını sağlamaktır. Yargıların fark edilmesi ve en aza indirilmesi kademeli bir süreci içerir. Basmakalıp inanışlardan kurtulmak, zihnin katı düğümlerini çözmek için çaba gösterilmelidir (Ninivaggi 2019). Zihni kontrol altına almaya çalışmadan duyguları, eylem ve kararları şefkat ile fark etmek ve merak içinde gözlem yapmak önemlidir (Kabat-Zinn 1990). Burada unutulmaması gereken şey, yargılamamak ile kastedilen deneyimleri eleştirmemek veya hepsini sevmek zorunda olmak değil, sevdiğimiz veya sevmediğimiz tüm deneyimler karşısında tutunduğumuz tavrın ve dünyaya baktığımız pencerenin farkına varmak, geçmiş deneyimlerin ve gelecek kaygısı-

nın olası etkileri olmadan şu anki deneyimlerimize nasıl odaklanabileceğimiz üzerinde düşünmektir (Atalay 2019). Bu beceriye sahip oldukça, zihnimizden anlık geçen düşüncelerin fark edilebilmesi ve onların yaratabileceği olumsuz duygulanım ile baş edebilme kapasitemizin artması beklenmektedir.

Sabır

Sabır içinde metanet, direnç kontrol gibi farklı unsurları barındıran bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bulduğumuz çağın hızını göz önüne aldığımızda, bir sırada beklemek gibi kısa süreli bir şeyden, terfi almak gibi uzun dönemli bir sürece, bulunduğumuz anı fark etmeden bir sonraki adımı düşünerek yaşamak bize sabrın önemini attığımızı gösterir (Atalay 2019). Sabır, bize geçen an içinde ek bir zaman tanır ve olayların doğal akışının devamına izin verir. Böylelikle zihnin bir şeyler ile sürekli meşgul olma durumundan dinlenme, olayları gözlemleyebilme durumuna geçebilmesi için bir kapı aralar (Ninivaggi 2019). Sabır kavramı her olgunun gelişmek için kendi zamanını beklediğini bilmesi şeklinde açıklanmıştır. Sabır, şimdiki anı bütünüyle kabul etmek ve tüm yaşantıların hayata geçebilmesi için zamana ihtiyaç olduğunu fark etmektir (Kabat-Zinn 1990). Bu bağlamda sabır, farkındalığın tüm yönlerinin merkezinde sayılabilecek bir boyut olarak karşımıza çıkmaktadır (Ninivaggi 2019). Farkındalık becerilerini geliştirmek için sabretmek, bu amaçta yol kat etmenin zaman alabileceğini bilmek önemlidir (Atalay 2019). Bu beceri sayesinde yaşadığımız anı kabullenmenin ve fark edebilmenin anahtarı elde edilecektir. Buna ek olarak sabır, maruz kaldığımız olumsuzluklara veya zaman alan süreçlerin yaratabileceği umutsuzluğa karşı da koruyucu bir rol üstlenecektir.

Acemi (yeni başlayan) zihni

Bilinçli farkındalık becerileri açısından önemli olan tutumlardan biri de acemi zihni olarak adlandırılmaktadır. Her bir anımız diğerine benzemiş gibi görünse de özünde farklılıklar içerir. Tsang ve arkadaşlarına (2012) göre, şimdiki anın kendine has yapısını görmek ve o anı ilk kez deneyimler gibi hevesli, meraklı olmak için bu beceriye sahip olmak gerekir. Yeni başlayan zihni, dünyayı bir çocuğun gözlerinden izler gibi heyecan içinde izleyen ve duyumlarımıza daha çok önem veren bir keşfetme ruhu olarak tanımlanmaktadır (Ninivaggi 2019). Bu beceri, kişinin yeni fırsatları ve bir yaşantıdaki diğer olası ihtimalleri görmesini kolaylaştırmaktadır (Kabat- Zinn 1990). Buna ek olarak, bireyleri garip veya yabancı olabilecek yaşantılara hazırlamaktadır (Ninivaggi 2019). Her gün yaptığımız işler, görüştüğümüz kişiler, bir süre sonra monotonlaşmaya, farkındalığımızın azalmasına ve bu durum bizim otomatik pilota hareket etmemize neden olabilir. Bu çerçevede, söz edilen yeni başlayan zihni becerisiyle hem bilinçli farkındalık yolunda otomatik pilottan çıkıp yaşamın her anını deneyimleme fırsatının elde edilebilmesine hem de çevremizdekiler ile iletişimimizin daha verimli bir boyuta taşınabilmesine olanak sağlayacağı belirtilmektedir (Witek-Janusek ve ark. 2008, Atalay 2019). Bununla birlikte, önyargular ile sarılan zihnimizin farklı değerlendirmelere, farklı yollara açık olması için bu beceri kritik bir öneme sahiptir.

Güven

Güven, bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli bir parçasıdır. Kabat-Zinn'e (1990) göre bu kavram, kendi benliğimizin ortaya konulmasını ve ona karşı duyarlılığımızın artmasını ifade etmektedir. Farkındalığa güven duymak, bireyin kendine olan güvenini

beslemenin yanı sıra, farkındalığa yaklaşmak ve kararlar, eylemler için sorumluluk almak gibi özelliklere sahiptir. Bu beceri tahmin edilemeyen ve bir anda gelişen durumlarda, örneğin bir öfke anında, huzursuzluk hissetmekten ziyade güven sayesinde yönetimi başarılı bir şekilde sağlanabilecek olumlu duyguları tetiklemektedir (Ninivaggi 2019). Kişi hata yapsa bile kendi iradesi ile verdiği karar başkalarının yönlendirmesinden daha etkili bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Raingruber 2007). Farkındalık egzersizleriyle birey kendini dinleme ve güven sağlama alanlarında kendini geliştirmekte ve bunu diğer insanlara güvenerek, iyi taraflarını görerek çevresine de yansıtmaktadır (Kabat-Zinn 1990). Bir başka açıdan, bireylerin kendileriyle ilgili kararlar üzerinde söz sahibi olmaları, yanlış karar alınmış olsa bile, yaşantılara dair daha fazla tecrübe edinmelerinde güçlü bir rol oynayacaktır.

Hırslanmamak

İnsanoğlu devamlı olarak bir şeyler elde etmek için, bir amaç doğrultusunda çaba göstermeyi tercih etmektedir. Bilinçli farkındalıkta ise, herhangi bir amaç olmadan sadece kişinin var olma durumuna dikkat çekilerek kendi bedenini duyması istenmektedir (Kabat-Zinn 1990). Değiştirilmeye çalışılan bir durum yoktur ve şu anda kalmaya özen gösterilir çünkü geçmiş ve gelecekle ilgilenmek bugünü dolaylı olarak etkileyecektir ve boş yere harcanan çaba kendini hırsla bırakacaktır. Bilinçli farkındalıkta önemli olan gelen ve giden yaşantılara farkındalık gözlüğüyle bakıp onlara tanıklık etmektir (Ninivaggi 2019). Böylelikle yaşam için belirlediğimiz amaçlara, bulunduğumuz koşulları fark ederek ve kabul ederek daha sağlıklı adımlar ile yaklaşabiliriz.

Kabul

İnsanoğlu çoğu zaman istemediği duyguları bastırmaya, zorlandığı yaşantılardan kaçınmaya çabalar. Fakat bu çaba yersiz kalmakta ve bireylere daha çok stres yaratabilmektedir. Bu kapsamda, kabul, kendimizi tüm gerçekliğiyle görmeye gönüllü olduğumuz bir teslimiyet olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn 1990). Olumlu ve olumsuz yaşantıya aynı mesafeden bakabilmek, başarıyı kabul ettiğimiz gibi başarısızlığı da kabul etmektir (Atalay 2019). Yaşantıları sınıflandırmadan yorumlar getirmeden oldukları gibi görüp fark etmektir. Bu kapsamda, kabulün yargılamama üzerine kurulu bir beceri olduğunun altı çizilmektedir (Ninivaggi 2019). Yaşantımız boyunca birçok olumsuz durum ile karşılaşmamız olasıdır. Eğer tercih edilen yol bu olumsuzluğu tamamen yok etmeye çalışırsa bu kişi için daha fazla psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Demir 2014). Bu bağlamda, bireyin işlevselliğini olumsuz yönde etkileyen, huzursuzluğunu arttıran değişim çabalarını bırakıp düşünce, duygu ve deneyimlerini kabul etmesinin daha faydalı olacağı vurgulanmaktadır (Kabat-Zinn 1990). Bu bağlamda, kabul ile daha işlevsel bir mekanizma aracılığıyla stresle başa çıkılması beklenmektedir.

İzin vermek (akışına bırakmak)

Akışına bırakmak, kabul becerisini tamamlayan diğer bir beceridir. Bu kavram ile zihni belirli bir görüş, istek veya duygu ile sınırlamamanın ve dünyayı var olduğu gibi anlamaya, görmeye çaba göstermenin önemi belirtilmektedir (Kabat-Zinn 1990). Bu çerçevede, bir şeye aşırı düzeyde gelişen “bağımlılık” kişileri zor durumlara sokabilir, kaygı, stres, korku gibi durumlar ile yüzleşme olasılığını arttırabilir. Çünkü işlevsiz bağımlılıklar, sınırlandırılmış duygular bir süre sonra bireyler için kısır döngüler yaratabilir ve bu dön-

günün dışına çıkmak onlar için zorlaşabilir (Ninivaggi 2019). Zihnimiz birçok değerlendirmenin, beklentinin, önyargıların geçidi haline gelebilir, bu noktada kritik olan bunları fark edip şimdiki anımıza, odak noktamıza geri dönebilmektir. Bu sayede izin verme sürecini geliştirebiliriz (Ameli 2016). Bir şeylerin akışına izin vermek onları reddetmek, kaçınmak anlamına gelmemekte, bağlandığımız şeyin geçmiş deneyimler veya gelecekle ilgili beklentilerle nasıl bir ilişki içinde olduğunu kavramak ve olabildiğince eşit mesafe alıp yaşadığımız andaki deneyimleri fark etmek gibi bir anlam taşımaktadır (Atalay 2019).

Bilinçli farkındalık yaklaşımı, bireyin yaşamının “otomatik pilottan” çıkmasını ve dikkat ile şimdiki anda varolmasını sağlamaktadır (Germer ve ark. 2005). Zihin geçmişte veya gelecekte gezinmeye eğilimli olabilir fakat onu şimdiki anda tutabilmek bilinçli farkındalık için gerekli bir beceridir. Zihnin şimdiki andan koptuğu noktaları fark edebilmek ve tekrar deneyimlenen ana dönmek, geleceğin ve geçmişin zincirlerinden kurtulmanın, endişeden veya pişmanlıklardan arınabilmenin önemli bir yoludur (Ameli 2016). Şimdiki ana olan farkındalığı arttırmanın yanı sıra dikkat odağımıza giren tüm deneyimleri, duyguları belli tutumlar ışığında ele alabilmek de bilinçli farkındalığı bütünüyle anlayabilmek adına önemlidir. Bu bağlamda; deneyimlere yargılama yapmadan sabır ve merak ile yaklaşmak, tüm yaşantılara kucak açmak, bireylerin yaşantılara daha farklı bir açıdan yaklaşmasını sağlayacağı için olumlu etkiler yaratması beklenmektedir. Birey, bilinçli farkındalık tutumlarını hayatına işledikçe iyilik halinin artacağı da düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan araştırmalar incelendiğinde, Al-Ghalib ve Salim (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, deney grubuna 3 haftalık bilinçli farkındalık eğitimi verilmiştir. Uygulanan eğitim sonucunda, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna oranla kaygı, stres ve depresyon düzeylerinin düştüğü iyilik hali ve yaşam doyumlarının arttığı belirlenmiştir. Çalışan yetişkin bireyler ile yürütülen bir başka araştırmada, bilinçli farkındalığın iş stresi ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisi incelenmiştir. Söz edilen araştırma kapsamında, akıllı telefon uygulaması aracılığıyla katılımcılara 8 hafta boyunca günde birkaç kez bilinçli farkındalık araştırmaları yaptırılmış ve araştırma sonucunda psikolojik iyilik halinin olumlu yönde geliştiği, stresin ise anlamlı ölçüde azaldığı saptanmıştır (Bostock ve ark. 2019). Lomas ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir diğer araştırmada ise, bilinçli farkındalık uygulamalarının eğitimcilerin performansı ve iyilik hali üzerindeki etkisi incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bilinçli farkındalık uygulamalarının; iyilik halini, performansı, uyku kalitesini, öz-şefkati arttırdığı, tükenmişlik, kaygı, depresyon gibi olumsuz duyguları azalttığı belirlenmiştir. Alanyazındaki bilgiler ışığında, bilinçli farkındalık müdahalelerinin ve becerilerinin psikolojik sağlık ve iyilik hali üzerinde önemli bir rol oynayabileceği araştırma sonuçlarıyla desteklenmektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ve tekniklerin bilinmesinin hem temel bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmede hem de psikolojik sorunlar ile baş etmede önemli katkılarının olacağı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık temelli becerilerin gelişimi

Bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek farkındalık yolunda atılacak en önemli adımdır. Alanyazın incelendiğinde, bu becerileri geliştirebilmek için birçok tekniğin olduğu görülmektedir. Germer'e (2009) göre, bilinçli farkındalık müdahaleleri “dur”, “gözlemle”, “geri dön” gibi üç katmandan oluşmaktadır. Dur, hızla akan yaşamı yavaşlatmak, olup

bitenlere kuş bakışı bakabilmek ve fark edebilmektir. Bu katman yürürken hızımızı azaltıp etrafımızdaki oluşumları görebilmek olarakta ifade edilmektedir. Gözleme, içinde bulunulan deneyimi tüm boyutlarıyla hissetmektir. Nefesi, duyumu ve duyguyu hissedebilmektir. Geri dön, zaman zaman dikkat odağı kaybedilebilir önemli olan bunu fark edebilmektir çünkü fark ettiğimiz an odak noktamızı yeniden kazanırız ve yaşadığımız anı bütünüyle deneyimlemeye devam edebiliriz. Pollak ve arkadaşlarına (2019) göre bilinçli farkındalık, yaşamın her alanına nüfuz eden ve gelişmesi zaman ve çaba isteyen bir beceridir. Daha formda görünmek için nasıl spor salonunda zaman harcıyorsak ve vücudumuza şekil vermek için tekrar tekrar egzersiz yapıyorsak bilinçli farkındalıkta da bizi buna benzer bir süreç beklemektedir. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık uygulamaları üç başlık altında incelenebilmektedir. Bunlardan ilki informal, yani günlük bilinçli farkındalık uygulamalarıdır. Bu uygulamalar, günlük rutinizde değişiklik yapmadan ve uygulama için ayrı bir zaman ayırmadan her gün yaptığımız işleri farkındalık ile yapmaktır. Yemek yerken, yürürken, araba kullanırken, çalışırken o anda olmaktadır. İkinci ise formal uygulamalardır. Yeri, zamanı ve yöntemi belli olan yapılandırılmış uygulamalardır. Örneğin, beden tarama, farkındalıkla nefes gibi birçok uygulama mevcuttur. Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler bu uygulamalardan faydalanmaktadır. Son olarak, inziva uygulaması birkaç gün için bireyin günlük rutinlerini farkındalıkla geçirmesi, yapılandırılmış uygulamalar için vakit ayırması ve kişinin başkalarıyla iletişim kurmayı ertelemesi gibi davranışları içermektedir.

Bir başka açıdan, zihnimizin lensi olarak tanımlayabileceğimiz ve diğer becerileri elde edebilmek için gerekli bir yapı olan odaklanmış dikkat, bulunduğumuz an içinde nasıl deneyimler yaşadığımızı fark edebilmeye olanak sağlayan yargısız gözlem, olası iyi veya kötü yaşantıları fark edip kucaklamamıza yardımcı olan şefkatle kabul bilinçli farkındalık için gerekli olan üç temel beceriyi yansıtmaktadır (Lutz ve ark. 2008). Bu becerilerin geliştirilmesi için gerekli olan teknikler, Pollak ve arkadaşları (2019) ve Ameli'nin (2016) açıklamaları doğrultusunda aktarılmaya çalışılmıştır.

Yalnızca dinlemek-Farkında dinlemek: Bu teknikte kişinin arabaların korna seslerinden, kuşların ötüşüne kadar etrafındaki seslerin farkına varması istenir. Bu sesleri sınıflandırmalarına veya yorumlamalarına gerek yoktur sadece olduğu şekilde dinlemek önemlidir. Adım adım tüm bu farklı seslerin birer başlangıç ve son noktalarının varlığına dikkat etmeleri beklenir. Duyulan her bir sesin o ana özel olduğu ve aynı şekilde bir daha tekrar etmeyeceğinin farkına varmaları sağlanır (Pollak ve ark. 2019).

Farkında Nefes Alma: Temel tekniklerden biri olan nefes, bulunduğumuz anı yargılamadan fark etmeye yardımcı olabilir. Farkında nefes almaya öncelikle nefesi bulmaya çalışarak başlanabilir. Bu doğrultuda, nefesin baskın olarak nerede duyumsandığı ve solunan her bir nefesin bedende uyandırdığı hissiyat fark edilmeye çalışılmalıdır (Pollak ve ark. 2019). Bu teknikte, dikkatin nefes alıp vermeye odaklanması hedeflenir. Sürecin tüm detaylarının farkına varmayı ve süreci bilinç ile izlemeyi içerir. Havanın ciğerlere gidişini, bedende dolaşımını ve çıkışını fark etmek gerekir (Ameli 2016).

Farkında Yürüme: Bu tekniğin amacı gün içinde otomatik olarak gerçekleştirdiğimiz eylemlerin farkına varmaktır. Bedenin ağırlığının her iki bacakta da eşit bir şekilde hissedilmesi ve kolların rahat bir şekilde bırakılmasıyla başlar. Ayağın, parmak ve topukların, zemin üzerindeki hissiyatı algılanmalı ve bunu daha iyi anlayabilmek için eşit dağılmış ağırlık değiştirilebilmelidir. Ardından yavaşça yürümeye başlanır. Burada her adımın nasıl deneyimlendiği temel odak noktası olacak şekilde çevrenin de farkına varmaya çalışılmalıdır (Pollak ve ark. 2019).

Beden taraması

Farkındalığı bedenin her bir alanına odaklayarak o alandaki duyuumlara dikkat edebilmek bu tekniğin özünü oluşturur. Tekniğin temel amacı bedenle ilgili olarak bireylerin bilincini genişletmektir. Öncelikle sessiz bir yerde uygulanması gerekir. Kişi sol ayaktan başlayarak bedenin her bir bölümüne adım adım dikkat etmelidir. Dikkatin odaklandığı bölge neler hissediyor, örneğin kasılma, baskı veya bir ağrı var mı, buna odaklanmalı ve acele edilmemelidir. Her bir bölge de yeterli sürede kalınması da önemli bir boyuttur (Ameli 2016).

Duyguları etiketlemek

Duyguları fark etme temelinde uygulanan tekniklerden biridir. Duyguları etiketlemek tepki verme sürecinden uzaklaşıp o duyguya bakış açısı kazanmamıza yardımcı olur. Bu teknik, derin bir nefes ve rahat oturur bir pozisyonda başlar. Duygulara kabul ile farkındalık sağlayarak etiketlemeye geçilebilir, örneğin; endişe, öfke, mutluluk gibi. Duygunun bedenin neresinde deneyimlendiği ve duyguyu etiketlerken nasıl bir tutum sergilendiğine de dikkat edilmelidir. Bu uygulama sırasında duygu analiz edilmemeli ve kişi onunla ilgili geçmiş yaşantılara takılmamalıdır. Sadece kabul edici bir tavır ile duyguyu etiketleyip bırakmalıdır (Pollak ve ark. 2019).

Farkında yeme

Çoğu zaman yemek yerken bir yandan telefonla ilgilenebiliriz, gelen e-postaları kontrol eder belki de sevdiğimiz bir televizyon programına odaklanmış olabiliriz. Tüm bu olasılıklar ne yediğimiz, ne kadar yediğimiz gibi durumları fark etmemize engel olabilir. Farkında yeme özellikle yeme bozukluğuna sahip kişilerde etkili bir uygulama olabilir (Slyter 2012). Bu teknikte, genellikle kuru üzüm kullanılmaktadır. Birey öncelikle kuru üzümü parmaklarının arasında tutar ve üzümü detaylıca sanki ilk defa eline almış gibi merakla inceler. Üzümün rengi, dokusu, kokusu, yumuşaklığı veya sertliği algılanmaya çalışılır. Sonra kuru üzüm ağza doğru getirilir ve ağza alındıktan sonra çiğnemenin dokusu hissedilmeye çalışılır. Daha sonra yavaşa ve olabildiğince çok çiğnemeneye başlanır ve o an ki deneyimler, aldığımız tat mercek altına alınır. Son olarak, yutma işlemini de farkındalık ile gerçekleştirilmelidir (Ameli 2016).

Kendimize sevgi dolu nezaket sunmak

Bu teknikte, bedende acı veya gerginlik hissedilen bir kısım varsa bunu rahatlatmakla başlanır ve nefesi de kullanarak sakinleşmeye çalışılır. Ardından kişi kendisi için uygun gördüğü rahatlatıcı bir ifade belirler, örneğin “güvendeyim”, ‘huzurluyum’ gibi. Seçilen cümle sessizce tekrar edilir ve bu cümlenin bir vitamin gibi bedenin neye gereksinimi varsa onu karşılayacağı hayal edilerek kişinin zihninde onu iyi hissettirebilecek bir imge oluşturması beklenir (Pollak ve ark. 2019).

Şefkatli varoluş

Bu teknik, bireylerin kendilerini suçladıkları ve katı eleştirel bir tavır içinde oldukları durumlarda önemli etkilere sahip olabilmektedir. İlk olarak, rahat bir pozisyon alınır, yaşanılan zamana odaklanmak için farkında nefes ve dinleme tekniklerinden de yardım alınabilir. Ardından kişiden onun için güvenli olabilecek bir yeri zihninde oluşturması

istenir. Yanında bilgeliği ve şefkatli oluşuyla bildiği bir kişiyi hayal etmesi de istenebilir. Bireyi zorlayan olumsuzluğa bu varlığın nasıl tepki vereceği, ona nasıl önerilerde bulunabileceği de hayal edilir. Burada önemli olan bu varlığın şefkat dolu halini özümseyebilmektir. Sonraki dönemlerde yardım alınması gereken durumlarda oluşturulan bu imgeye yeniden başvurulabilmesine de vurgu yapılmalıdır (Pollak ve ark. 2019).

Özetle, geçmiş yaşantıların olası pişmanlıklarını azaltmakta şimdiki anda olmakta önemli rol oynayan odaklanmış dikkat, nefes alıp vermeye, çevredeki sesleri fark etmeye dikkati odaklayarak yardımcı olabilir. Hayatın akışına kapılıp gitmek yerine dinlenmeye ve yavaşlamaya katkı sağlayabilir. Odaklanmış dikkat ile seslerin, nefesin algımızdan geçip gittiğini deneyimleriz. Yargısız gözlem zihinde belirebilen düşünce ve duyguları aynı mesafede fark edebilmeyi öğretir. Bu kapsamda beden taraması, duyguları etiketlemek gibi tekniklerinin bu beceriyi geliştirme de önemli olduğu söylenebilir. Düşünce ve duygu süreçlerimizi olası tüm kusur ve hatalarıyla kabul edebilmek bilinçli farkındalık sürecinin önemli bir tamamlayıcısı olabilmektedir. Bu beceriyi geliştirmek için ise, kendimize sevgi dolu nezaket sunmanın ve şefkatli varoluş tekniklerinin kullanılmasının etkili olabileceği düşünülmektedir.

İlgili alanyazında bilinçli farkındalık becerilerinin bireyin psikolojik iyi oluşuna önemli katkılarda bulunduğu, yaşam doyumunu arttırdığı (Şahin 2019) ve birçok ruhsal bozukluğun tedavisinde önemli bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Baer ve ark. 2004, Kristeller ve Wolever 2011, LePera 2011). Farkındalık becerilerini geliştirmek için FTSAP, FTBT, KKT, DDT gibi standartlaştırılmış ve olumlu etkileri çeşitli araştırmalarca ortaya konulmuş tedavi prosedürleri mevcuttur. İzleyen bölümde söz edilen terapi yaklaşımlarıyla ilgili bilgilerin aktarılması amaçlanmıştır.

Bilinçli farkındalık temelli müdahaleler

Bilinçli farkındalığın merkezde olduğu terapiler Hayes (2016) tarafından üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler olarak adlandırmakta ve terapilerin önceki nesil davranışsal ve bilişsel terapilere yeni bir form verme ve yeniden sentezleme özelliğine sahip olduğunun altı çizilmektedir. Bu terapiler, teknikleri bağlamında daha farklı bir yelpazeye sahip olsalar da amaç olarak birinci ve ikinci dalga terapilerle örtüşen özelliklere sahiptirler. Hepsinde temel olan mekanizma, yaşantıları bastırmak yerine onları yaşanılan an içinde benimseme ve düzenleme istediğini arttırmak olarak açıklanmaktadır (Khoury ve ark. 2013).

FTSAP, 1980'li yılların başında Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. FTSAP, bilinçli farkındalık müdahaleleri arasında hem ilk geliştirilen hem de en popüler olanıdır (Kabat- Zinn 1982). İlk olarak, kronik ağrı ile mücadele eden kişileri tedavi etmek için geliştirilen FTSAP'nın, bu amacın sınırlarını aşması ve birçok psikopatolojinin tedavisinde etkili bir rol alması dikkat çekmektedir (Serpa ve ark. 2014). Bu müdahale 8 hafta süresince çeşitli farkındalık becerilerini geliştirmeye yönelik yaklaşık 2 saatlik derslerden ve kişilerin evde geliştirmek için uygulama yapacakları becerilerden oluşmaktadır (Atalay 2019). Becerileri edinmedeki genel amaç, bedendeki duyumların bilinçli farkındalık ile nasıl algılanabileceğini ve yaşamdaki stresörler ile etkili bir şekilde baş edebilmek adına bu becerilerin günlük yaşama nasıl aktarılabilceğinin öğrenilmesi olarak açıklanmaktadır (Hoffman ve Gomez 2017).

FTBT, Teasdale ve arkadaşları (1995) tarafından oluşturulmuş bir yaklaşımdır. Bu müdahale programı majör depresyonun tedavisinde özellikle de nüksetmeyi önlemek

amacıyla tasarlanmış ve ilerleyen süreçte başarılı sonuçlara ulaştığı görülmüştür (Teasdale ve ark. 2000). Söz edilen yaklaşımda bilinçli farkındalık eğitiminin ve bilişsel terapinin ortak bir payda da buluşması amaçlanmaktadır. Bu müdahale programında kişinin kendisini yönetebilmesi ve geliştirebilmesinin vurgulamasının yanı sıra kendine karşı sorumluluklarının olduğu da belirtilmektedir (Simkin ve Black 2014). Bu bağlamda, bir yandan iç görüyü destekleyecek, deneyimleri yargılamadan önce yarattığı hissiyatı ve o anı deneyimlemeye olan isteği arttıracak bilinçli farkındalık uygulamaları, diğer yandan da bireylerin depresif ruh halini tetikleyen olası uyumsuz şemalarını fark etmelerine katkı sağlayacak bilişsel ilkeler müdahale programına dahil edilmektedir (Hoffman ve Gomez 2017).

KKT, Hayes ve Wilson (1994) tarafından bireylerin yaşadıkları zorluklara karşı düşünme stillerini değiştirerek yani psikolojik esneklik kazanarak daha dingin bir yaşam elde edebileceklerini aktarmak için geliştirilen bir yaklaşımdır. Bu terapinin içeriğinde meditasyon uygulamalarının yer almadığı ancak terapötik stratejiler açısından bilinçli farkındalık uygulamalarıyla özdeşleştiği belirtilmektedir (Hoffman ve Gomez 2017). Psikolojik esnekliğin kazanılması için temelde altı sürecin yer aldığı öne sürülmektedir. Bunlar duygulanımları tepki göstermeden önce kucaklayabilmeyi işaret eden kabul, düşünceler ile olan bağın değişimini ifade eden bilişsel ayrışma, bulunduğumuz anı keşfetmeyi sağlayan şu anda olmak, iç fenomenleri değerlendirmeye almadan basitçe gözlemlemeyi öneren gözlemci benlik, bireyler için neyin önemli olduğunu, temsil etmek istedikleri değerlerin neler olduğunu ifade eden değerlerin açıklanması ve son olarak, değerler doğrultusunda amaçlar oluşturmak ve bunun sorumluluğunu alarak bu yolda ilerlemeyi ifade eden kararlı eylem aşamalarından oluşmaktadır (Harris 2016).

DDT, Linehan (1993) tarafından sınır kişilik bozukluğu tanılı kişilerin tedavisine katkı sunmak amacıyla geliştirilen bir yaklaşımdır. Bu terapide bireylere bilinçli farkındalık, iletişim becerileri, sıkıntılara karşı tahammül ve duygu düzenleme alanlarında beceriler kazandırmak amaçlanmaktadır (Üstündağ-Budak ve Özeke-Kocabaş 2019). Bilinçli farkındalığın buradaki katkısı iç olguları yargısızca gözlem yapabilmeyi sağlamasıdır. DDT, FTSAP' de olduğu gibi birçok egzersizi içermektedir fakat ondan farklı olarak DDT 'de bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek için uygulanan egzersizler, birçok beceriyi kapsayan eğitim serisinde öğretilen becerilerden sadece biridir (Baer 2003, Hoffman ve Gomez 2017). Bu yaklaşımın özellikle intihar ve dürtüsellik üzerinde de önemli etkilerinin olduğu vurgulanmaktadır (Linehan ve ark. 2000). Özetle, FTSAP, FTBT, KKT, DDT gibi yaklaşımların son dönemde gerek uygulama gerekse araştırma alanları açısından yaygın bir şekilde kullanılmaya başladığı önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bilinçli farkındalık ve psikopatoloji

Farkındalık temelli müdahale çeşitleri hem geniş bir kitleye hitap etmekte hem de çeşitli psikolojik bozuklukların tedavisinde yer alabilmektedir (Kocovski ve ark. 2009, Mandal ve ark. 2012). İlgili alanyazın incelendiğinde, farkındalık temelli müdahalelerin olumlu duygulanımın artmasında (Falkenström 2010) ve stres seviyesinin düşmesinde (Astin 1997, Chiesa ve Serretti 2009) rol oynadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığın psikopatolojiler üzerindeki etkisi daha detaylı incelendiğinde, öncelikli olarak, depresyon ve kaygı gibi dünya genelinde yaygın olarak görülen psikolojik sorunlar üzerinde önemli etkilere sahip olduğu görülmektedir (Lomas ve arkadaşları 2017, Al-Ghalib ve Salim

2018). Norouzi ve arkadaşları (2019) tarafından FTSAP'nin stres, kaygı ve depresyon üzerindeki etkisini incelemek amacıyla İranlı futbolcular üzerinde bir araştırma yapılmıştır. Katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış ve deney grubundaki katılımcılara 8 haftalık FTSAP uygulanmıştır. Müdahalenin öncesinde, sonrasında ve takip aşamasında alınan veriler doğrultusunda; kontrol grubunda herhangi bir değişim gözlenmezken deney grubundaki katılımcıların stres, kaygı ve depresyon düzeylerinde düşme, psikolojik iyilik hallerinde ise yükselme olduğu saptanmıştır. Atia ve Sallam (2019), yaptıkları çalışmada, yarı-deneysel yöntem ile bilinçli farkındalık teknikleri eğitiminin depresyon, stres ve kaygı üzerindeki etkisini değerlendirmişlerdir. Bu eğitim kapsamında, bilinçli farkındalık ile nefes, bilinçli farkındalık ile yeme gibi teknikler depresyon tanısına sahip kişilere öğretilmiştir. Yapılan ön-test ve son test sonucunda, bilinçli farkındalık tekniklerinin bireylerin depresyon, stres ve kaygı seviyelerinde anlamlı bir düşüşe yol açtığı ortaya çıkarılmıştır. Song ve Lindquist (2015) tarafından yapılan ve FTSAP'nin kaygı, stres ve depresyon üzerindeki etkisinin araştırıldığı bir başka çalışmada, katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmış ve 8 haftalık müdahale programından sonra, deney grubundaki katılımcıların kontrol grubuna oranla kaygı, stres ve depresyon düzeyleri azalırken, bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı olarak artış olduğu belirlenmiştir. Deneysel araştırmalara ek olarak, bilinçli farkındalığın kaygı, stres ve depresyon üzerindeki etkisi alanyazında betimsel araştırmalar tarafından da incelenmiştir. Medvedev ve arkadaşlarının (2018) yaptığı bir çalışmada, yüksek düzeydeki bilinçli farkındalık yönelimi, düşük düzeydeki depresyon, stres ve kaygı ile ilişkili bulunmuştur. LePera (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça kaygı, depresyon ve madde bağımlılığında düşme olduğunu saptanırken, Schneider ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada ise bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olmasının depresyon, kaygı ve uykusuzluk ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, Valikhani ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan ve bilinçli farkındalığın psikopatolojiler üzerindeki olumlu etkisinin altında yatan mekanizmanın ortaya çıkarılmasının amaçlandığı çalışmada, algılanan stresin bilinçli farkındalık, yaşam kalitesi ve ruh sağlığı arasındaki aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bilinçli farkındalığın algılanan stresi düşürerek yaşam kalitesini arttırmada ve ruh sağlığını iyileştirmede etkili olduğu tespit edilmiştir. Zhong ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, yaşama anlam yükleyebilmenin yapısal olarak bilinçli farkındalığa yatkın olma (dispositional mindfulness) ve psikolojik semptomlar ile ilişkisi kanser hastalarının örneklem olduğu bir grupta incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bilinçli farkındalığa yatkın olma düzeyi ile kaygı, depresyon, sosyal işlev bozukluğu ve güven kaybı gibi psikolojik semptomlar arasında negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Aktarılan deneysel ve betimsel araştırmaya sonuçları genel olarak incelendiğinde, bilinçli farkındalık uygulamalarının kaygı, stres ve depresyon belirtileri gibi psikolojik değişkenlerin iyileşmesi üzerinde önemli bir işleve sahip olduğu çarpıcı bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Depresyon ve bilinçli farkındalık ilişkisi

Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin iyilik halini arttırması ve stresörlerin olumsuz etkilerini azaltması, bu uygulamaların çeşitli psikopatolojilerin tedavisinde etkili olabileceğini akla getirmektedir. Bu kapsamda, öncelikle bilinçli farkındalığın kronik depresyon üzerindeki etkisi incelenebilir. Kronik ve tekrarlayan depresyonlar bireylerin

işlevselliğini olumsuz yönde etkilerken tedaviye yanıt verebilme olasılıkları da düşük olabilmektedir (Thase ve ark. 1994). Bu bağlamda, FTBT, tekrarlayan depresyon ataklarını önlemek amacıyla geliştirilen bir yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır (Teasdale ve ark. 1995). Barnhofer ve arkadaşlarının (2009) kronik ve tekrarlayan depresyona sahip kişiler üzerinde yaptıkları bir çalışmada, katılımcıların aldıkları FTBT uygulamasından sonra depresyon düzeylerinde düşme olduğu belirlenmiştir. 65-85 yaş aralığında ve major depresyon tanısı almış bireyler ile yapılan bir başka çalışmada, 4 haftalık bilinçli farkındalık eğitiminden sonra katılımcıların depresyon semptomlarında anlamlı bir düşüş olduğu ve eğitimden 4 hafta sonra da bu etkinin devam ettiği saptanmıştır (Ahmadpanah, 2017). Lönnberg ve arkadaşlarının (2019) hamile kadınlar ile yaptıkları araştırma ise, FTBT uygulamalarının kadınlarda algılanan stres düzeyini düşürdüğü, doğum öncesi ve doğum sonrası depresyonu önlediği ortaya çıkarılmıştır. Başka bir çalışmada ise, bilinçli farkındalık temelli grup danışmanlığının, infertilite tanısı almış kadınlarda depresyon semptomlarını düşürdüğü belirlenmiştir (Kalhari ve ark. 2020). Winnebeck ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan diğer bir çalışmada, akut depresyona ve kronik-tekrarlayan depresyon öyküsüne sahip kişilerde uygulanan bilinçli farkındalık eğitiminin depresyon belirtileri üzerinde ne kadar etkili olduğu incelenmiştir. Müdahale öncesinde ve sonrasında elde edilen veriler sonucunda, bilinçli farkındalık eğitimi alan kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde yükselme olduğu, ruminasyon ve bilişsel tepkisellik düzeylerinde ise azalma olduğu tespit edilmiştir. Bunun sonucunda, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin işlevsel olmayan tepkilere karşı bir tampon işlevi gördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Anastasiades ve arkadaşlarının (2017) yaptığı çalışmada algılanan stres ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide depresyonun aracı etkisinin olduğu ve bilinçli farkındalığın bu aracı etki üzerinde azaltıcı bir role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Farklı örneklem grupları üzerinde bilinçli farkındalık uygulamaları dahilinde yapılan deneysel çalışmalarda, depresyon belirtilerinin iyileşmesi ile ilgili olarak olumlu sonuçların elde edildiği görülmektedir. Deneysel araştırmaların yanı sıra betimsel araştırmalarda da bilinçli farkındalık uygulamalarının depresyon belirtilerinin iyileşmesi üzerindeki olumlu etkisi önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Kronik ağrı ve bilinçli farkındalık ilişkisi

İlgili alanyazında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kronik ağrılar üzerindeki etkisi de çalışılan konular arasında yer almaktadır. Migren ve gerilim tipi baş ağrısına sahip katılımcılardan oluşan bir çalışmada katılımcıların bir kısmı FTSAP'ye katılırken, diğerleri kontrol grubunu oluşturmuşlardır. Araştırma sonucunda, FTSAP'de yer alan katılımcıların ağrı şiddeti algısının kontrol grubuna göre anlamlı olarak daha düşük olduğu belirlenmiştir (Bakhshani ve ark. 2015). Bu bağlamda, farkındalık temelli müdahalelerin ağrı bozuklukların tedavisinde orta düzeyde bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Bu tedavi prosedürlerinin kaygı ve depresyon gibi kronik ağrı bozukluğuna eş tanı olabilecek bozuklukların tedavisi üzerinde etkili olabileceği ve ağrıyı dindirmeye yönelik gereksiz ilaç kullanımını azaltmada fayda sağlayacağı öne sürülmektedir (Majeed ve Sudak 2017). Lee ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada, osteoartrit tanısı almış kişilerde bilinçli farkındalık, yaşam kalitesi, ağrı ve psikolojik semptomlar arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, bilinçli farkındalık düzeyi yaşam kalitesi ve öz yeterlilik ile pozitif yönde, depresyon ve stres ile negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Bunun yanı sıra, ağrı ve stres ilişkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü

olduğu saptanmıştır. Xu ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan bir başka araştırma da ise, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin travmatik bir deneyimden sonra depresyon ile mücadele etmede daha işlevsel baş etme yöntemlerini kullandıkları tespit edilmiştir. Bu bağlamda, kronik ağrı ve eşlik eden depresyon ve stres belirtileri üzerinde bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin olumlu etkilerinin olduğu son dönemde yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur.

Yeme bozuklukları ve bilinçli farkındalık ilişkisi

Bir diğer psikolojik sorun alanı olan yeme bozuklukları, genel olarak beslenme düzeninde günlük ihtiyacın çok üzerinde besin alma veya yemek yemekten aşırı derecede kaçınmayla karakterizedir (Godsey 2013). Farkındalık temelli müdahalelerin, gerek bulimia ve anoreksiya nervoza tedavisinde kalıcı ve etkili sonuçlar alınması üzerinde gerekse sağlıklı gıda tüketimi ve dengeli beslenme konularında bireyler üzerinde olumlu etkilere sahip olduğu belirlenmiştir (Hepworth 2010). Bir başka açıdan, yeme ile ilgili bilişlerin tahribatı olumsuz psikolojik sonuçlara yol açabilmekte ve farkındalık düzeyinin düşük olmasına neden olabilmektedir (Masuda ve Wendeell 2010). Kristeller ve Wolever (2011) yaptıkları bir çalışmada tıkanırçasına yeme bozukluğu tanılı kişilerde bilinçli farkındalık temelli yeme eğitiminin etkilerini gözlemlemiştirlerdir. Bu eğitimin tıkanırçasına yeme bozukluğu ile bağlantılı kompulsif yeme örüntülerinin kontrol altına alınması, yiyecek seçiminde farkındalık kazandırılması, yemek yemeye başlamama, yemek yemeyi durdurma ve doyumluk sinyallerini düzenleme gibi konularda anlamlı katkıları olduğu saptanmıştır. Bu sonucu destekleyen betimsel bir çalışmada; bilinçli farkındalık ile yeme, tıkanırçasına yeme ve duygudurum arasındaki ilişki incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ile yeme tutumu azaldıkça, tıkanırçasına yeme örüntüsünün ve duygudurumda dengesizliklerin arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Giannopoulou ve ark. 2020).

Sınır kişilik bozukluğu ve bilinçli farkındalık ilişkisi

Kişilik bozuklukları bağlamında, dürtüsel bir örüntü, dengesiz duygulanım ve kişilerarası problemler gibi semptomlar ile çevrelenen sınır kişilik bozukluğu (Leichsenring ve ark. 2011), tedaviyi yarıda bırakma olasılığının yüksek olduğu bozukluklardan biridir (Tull ve Gratz 2012). Sınır kişilik bozukluğuna sahip olan kişilerin bu bozukluğa sahip olmayanlara göre daha az bilinçli farkındalık özelliklerine sahip oldukları ve bunun kişilerin kırılabilirliğinin altında yatan bir faktör olabileceği belirtilmektedir (Baer ve ark. 2004). Buna ek olarak, bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe bireylerin sınır kişilik bozukluğu özellikleri ve intihar düşüncelerinin azaldığı saptanmıştır (Sharey, 2016). Bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların sınır kişilik bozukluğunun tedavisinde önemli bir role sahip olabileceği düşünülmektedir. Soler ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan bir başka çalışmada, sınır kişilik bozukluğu tanısı alan katılımcılar DDT-bilinçli farkındalık eğitimi alan kişiler ve genel psikiyatrik yönlendirme alan kişiler olarak iki gruba ayrılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, birinci gruptaki katılımcıların dikkat ve dürtüsellik boyutlarında diğer gruba göre daha fazla gelişim gösterdikleri belirlenmiştir. Sınır kişilik bozukluğuna sahip kişiler ile yapılan başka bir çalışmada ise, DDT alan kişilerin sınır kişilik bozukluğu semptomlarında, depresyon ve stres düzeylerinde anlamlı derecede bir düşme olduğu tespit edilmiştir (Mitchell ve ark. 2019). Buna ek olarak, Farrés ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir çalışmada sınır kişilik bozukluğu tanısı alan kişilerin bir kısmı DDT'nin bilinçli farkındalık modülüne, diğer kısmı ise DDT'nin

kişilerarası etkililik becerisi modülüne alınmıştır. 10 haftalık programın sonunda bilinçli farkındalık modülünde yer alan kişilerin hem duygu düzenlemede gelişim gösterdiği hem de dürtüsellik düzeylerinde azalma olduğu belirlenmiştir. Bir diğer sonuç olarak, kişilerarası etkililik becerisi modülünde yer alan kişilerin sadece duygu düzenleme boyutu açısından gelişim gösterdiği ifade edilmiştir.

Şizofreni ve bilinçli farkındalık ilişkisi

Bir başka açıdan ilgili alanyazında bilinçli farkındalık temelli yaklaşımın şizofreni üzerindeki etkisinin de incelendiği görülmektedir. Farkındalık temelli müdahalelerde, şizofreni tanısı almış kişilerin doğrudan düşünce ve inanç süreçlerini baskılamaya çalışmak yerine kişilerin psikotik deneyimleriyle nasıl ilişki kurdukları ve bunlara nasıl tepki verdiklerine odaklanılmıştır (Dannahy ve ark. 2011). Langer ve arkadaşları (2012) tarafından yapılan bir araştırmada, farkındalık temelli müdahalenin şizofreni için uygunluğu ve etkisi test edilmiştir. Deney ve kontrol grubuna ayrılan katılımcılardan, deney grubunun kontrol grubundan farklı olarak müdahale sonunda stresli iç süreçlere farkındalık ile yanıt verdiği saptanmıştır. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin şizofreni tanısı almış bireylerde uygulanımında ve davranışlarda bozulmalara yol açan negatif semptomların azalmasında (Lee 2019), odaklanma problemleri, çalışan belleğin (working memory) işlevselliğinin kaybı gibi semptomlara karşı koruyucu bir role sahip olmasında ve bireylerin iyilik hallerinin artmasında etkili olduğu alanyazında dikkat çeken bulgular arasında bulunmaktadır (Langer ve ark. 2017). Khoury ve arkadaşlarının (2013) yaptığı araştırmada, farkındalığın şizofreni üzerindeki etkisi bir meta analiz çalışması ile incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, farkındalık temelli müdahalelerin şizofreninin negatif belirtileri üzerinde daha etkili olduğu ve ilaç tedavisine ek olarak kullanıldığında hastalığın seyrini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalığın etkileri

Farkındalık eğitimi sadece yetişkin grupta değil, çocuklar üzerinde de olumlu etkilere sahip olabilmektedir (Burke 2010). Liehr ve Diaz (2010) tarafından yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık eğitiminin azınlık grubundan olan çocukların depresyon ve kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Söz edilen bilinçli farkındalık eğitiminde farkında nefes, beden taraması gibi teknikler iki hafta süresince her gün uygulanmıştır. Bunun sonucunda çocukların depresyon ve kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zoogman ve arkadaşlarının (2015) yaptıkları çalışmada, farkındalık temelli müdahalelerin 18 yaşın altındaki bireyler üzerindeki etkisi bir meta analiz çalışmasıyla incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık müdahalelerinin olumlu etkilere sahip olduğu saptanmıştır. Yang ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan bir başka araştırmada ise, ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile kaygı ve depresyon ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolü araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, akıllı telefon bağımlılığı ile kaygı ve depresyon ilişkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici (moderatör) değişken olduğu ve bu ilişkiyi zayıflatan bir etkisi olduğu da ortaya çıkarılmıştır.

Türkiye’de yapılmış bilinçli farkındalıkla ilgili araştırmalar

Türkiye’de yapılan bilinçli farkındalık odaklı çalışmalarda son yıllarda bir artış olduğu

görülmektedir. Bu kapsamda, bilinçli farkındalığın farklı psikopatolojiler ve duygu düzenleme, iyi oluş gibi kavramlar üzerindeki etkisi birçok araştırmaya konu olmuştur. Kısmetoğlu (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, ergenlik dönemindeki bireylerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, düşük düzeydeki bilinçli farkındalık, kaygı düzeyinin artması ve duygu düzenlemenin işlevsiz olmasıyla ilişkili bulunurken, yüksek düzeydeki bilinçli farkındalıkta ise bunun tam tersi yönde sonuçlar elde edilmiştir. Aydınlı'nın (2019) yaptığı bir başka araştırmada ise, bilinçli farkındalık düzeyinin düşük veya yüksek olmasının algılanan stres veya somatizasyon bozuklukları üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunun incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, düşük düzeyde bilinçli farkındalığın hem somatizasyon bozukluklarının hem de algılanan stresin artmasında etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Şehidoğlu (2014) tarafından yapılan çalışmada, 15-17 yaş arası ergenler üzerinde bilinçli farkındalık ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık düzeyinin artması ile problemli internet kullanımı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dönmez'in (2018), 12-55 yaş arası örneklem ile çevrimiçi oyun bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığının düştüğü, yaşam doyumunun ise arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Buna ek olarak, bilinçli farkındalığın diğer iki değişken arasında kısmi düzeyde bir aracı rolü olduğu da bu araştırmada tespit edilmiştir. Cep telefonu bağımlılığı ve bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan bir başka araştırma da ise, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerde cep telefonu bağımlılığı ve günlük olarak cep telefonu kullanım süresi daha düşük bulunmuştur (Güner 2019). Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar genel olarak incelendiğinde, bilinçli farkındalığın çeşitli türde bağımlılıkları azaltmada önemli bir müdahale yöntemi olduğu dikkat çekici bir şekilde karşımıza çıkmaktadır.

Bir başka sorun alanı olan sosyal fobi ile ilişkili olarak, Durusoy (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada, sosyal kaygı düzeyi yüksek olan kişilerde bilinçli farkındalığın düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal kaygı ile ilgili olarak yapılan başka bir çalışmada, sosyal kaygının üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığı ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği ve azalttığı belirlenmiştir (Tuncer 2017). Buna ek olarak, Bayram'ın (2019) yaptığı bir araştırmada, sosyal görünüş kaygısının bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Diğer bir açıdan, FTBT'nin obsesif-kompulsif bozukluk semptomları üzerinde ne kadar etkili olduğu Gündoğan (2019) tarafından incelenmiştir. Yapılan çalışmada deney grubu (müdahaleyi alan) ve kontrol grubu (müdahaleyi almayan) karşılaştırıldığında deney grubundaki kişilerin OKB semptomlarında müdahale sonrasında düşme olduğu ve bu düşüşün müdahaleden dört ay sonra da devam ettiği görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle; OKB, kaygı ve ilişkili bozukluklarda bilinçli farkındalığın kaygıyı kontrol altına alabilmede etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Yavuz (2019) tarafından öğretmen adayları ile yapılan bir araştırma da bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılığı artırma da önemli bir katkısı olduğu ileri sürülmektedir. Buna ek olarak, bu araştırmada manevi iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yılmam (2019) yetişkin bireyler ile yaptığı araştırmada, bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşun artmasında etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlara benzer olarak, Özdoğan'ın (2018) yaptığı bir başka araştırmada, bilinçli farkın-

dalığın iyimserlik düzeyi ve yaşam doyumu üzerinde etkisi olduğu ve farkındalık düzeyi arttıkça diğer değişkenlerde de artma olduğu saptanmıştır.

Ulusal alanyazında bilinçli farkındalıkla ilgili olarak daha çok betimsel çalışmalar yer almaktadır. Sınırlı sayıda olsa da yarı deneysel yöntem ile bilinçli farkındalık müdahalelerinin etkilerinin araştırıldığı görülmektedir. Yılmaz ve Kavak'ın (2015) tarafından yapılan bir araştırmada, şizofreni tanısı almış kişilere 12 seans süresince yüz yüze ve grup halinde bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim verilmiş ve bu psikoeğitimin içselleştirilmiş damgalama üzerindeki etkisi incelenmiştir. Uygulama sonucunda, bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim programının içsel damgalamayı azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Diğer bir araştırmada ise, FTBT'nin hemşirelik bölümü öğrencilerinin stres, depresyon, kaygı ve bilinçli farkındalık boyutlarını ne düzeyde etkilediği araştırılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, deney grubunun kontrol grubuna oranla bilinçli farkındalık düzeyinde artma ve stres düzeyinde azalma olduğu saptanmıştır (Yüksel ve Bahadır-Yılmaz 2019). Üniversite öğrencileri ile yapılan diğer bir araştırmada, orta ve şiddetli düzeyde kaygı yaşayan katılımcılar çalışmaya dahil edilmiş ve FTBT'nin etkisi incelenmiştir. 8 oturumluk terapi programından sonra katılımcıların kaygı puanlarında anlamlı derecede bir düşme olduğu saptanmıştır (Demir 2017). Yurtiçinde bilinçli farkındalık ile ilgili olarak yapılan çalışmalarda, betimsel araştırmalara ağırlık verilmeyle birlikte, son dönemde deneysel çalışmaların da artış gösterdiği görülmektedir.

Farkındalık temelli müdahalelerin birçok psikiyatrik tanı üzerinde etkili bir şekilde kullanılabileceği ve bu bozuklukların tedavisinde önemli bir yere sahip olabileceği ileri sürülmektedir (Allen ve ark. 2006). Araştırma sonuçları genel olarak incelendiğinde, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin; olumlu duyguların artması, olumsuz duyguların ise azalması üzerinde etkili olabileceği görülmektedir. Ayrıca günümüzde yaygınlığı giderek artan depresyon, kaygı bozuklukları ve stres gibi psikolojik sorunlardan, tedavisi nispeten daha zor olan şizofreni, OKB, sınır kişilik bozukluğu gibi psikopatolojilere kadar geniş yelpazede bir etki mekanizmasına sahip olduğu dikkat çekici bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır. Buna ek olarak, hem yetişkin bireylerde hem de çocuk ve ergenler üzerinde olumlu etkilere sahip olması bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin etki alanının geniş olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin farklı semptom gruplarına sahip psikopatolojilerde nasıl etkili olduğunun ve tanılararası değişkenlerle olan ilişkisinin aktarılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

Bazı tanılararası değişkenler ve bilinçli farkındalık ilişkisi

İlgili alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın geniş bir etki alanına sahip olduğu görülmektedir. Bu çerçevede yaşam doyumunun ve olumlu duygulanımın artmasından stresin azalmasına kadar faydalı çıktılara sahip olduğu ileri sürülmektedir (Brown ve Ryan 2003). Bu durumun olası nedeni, farkındalık eğitiminin çoğu psikiyatrik tanının ortak süreçlerine etki ediyor olması şeklinde açıklanmaktadır (Baer 2007). Bu ortak süreçleri daha iyi anlayabilmek için, tanılararası (transdiagnostic) yaklaşımdan yararlanmanın önemi üzerinde durulmaktadır. Bu yaklaşım kapsamında, tamamıyla bir bozukluğa özgü olmayıp çeşitli bozuklukların bilişsel ve davranışsal süreçleri üzerinde etki göstererek süregelenleşmesine katkı sağlayan kavramlara dikkat çekilmektedir (Mansell ve ark. 2008). Bu bağlamda, Carmondy ve arkadaşları (2009) farkındalığın iyilik haline götüren mekanizmasında öz düzenleme, bilişsel, davranışsal ve duygusal esneklik gibi değişkenle-

rin etkili olabileceğini öne sürmüştür. İzleyen bölümde, bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu öne sürülen değişkenlerle ilgili bilgilerin aktarılması amaçlanmıştır.

Duygu düzenleme

Bilinçli farkındalığın etkilediği süreçlerden birinin duygu düzenleme olduğu belirtilmektedir. Duygu düzenleme, duyguları yaşama, yansıtma biçimi (Gross 2002) ve onları idare etmek için gösterilen çaba olarak tanımlanmaktadır (Kooze 2009). Yüksek farkındalık düzeyinin duygu durumu düzenleme, öz kabul ve olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu yönünde araştırma sonuçları bulunmaktadır (Jimenez ve ark. 2010). Lutz ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık eğitiminin duygusal uyarılma anında nörobiyolojik olarak nasıl etkilerinin olabileceği araştırılmıştır. Kontrol ve deney gruplarına çeşitli resimler gösterilmiş ve fonksiyonel manyetik rezonans görüntüleme kullanılarak kayıtlar alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, farkındalık eğitimine katılan bireylerin negatif uyarılar gösterildiğinde beyin duygu işleme ile ilgili bölgelerinde azalmış bir aktivasyon gösterdikleri belirlenmiştir. Bu sonuç, farkındalık düzeyleri yüksek bireylerin duygusal uyarılmayı azaltmak için daha az düzenleyici kaynağa ihtiyaç duydukları şeklinde açıklanmıştır. Başka bir çalışmada, Demir ve Gündoğan (2018), yarı deneysel yöntem ile FTBT'nin duygu düzenleme üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların ön test-son test sonuçları arasında duygu düzenleme gücünün azaldığı yönünde anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir. Ortaya çıkan bu etkinin devamlılığı da bu araştırma kapsamında test edilmiş ve on beş ay sonra yapılan izleme testi sonuçları da katılımcıların duygu düzenlemede başarılı olma durumlarının devam ettiği yönünde bulunmuştur.

Olumsuz deneyimlerden kaçınma, baskılama veya sürekli olarak duygu deneyimleri ile meşgul olmak, endişe ve takıntılar ile boğuşmak duygu düzenleme problemlerinin iki ucu olarak görülmektedir (Hayes ve Feldman 2004). Bu tarz işlevsiz yöntemlerin psikolojik problemlerle yakından ilişkili olduğu öne sürülmektedir (Gross 2002). Bilinçli farkındalık müdahaleleri hem olumlu hem de olumsuz duyguların kabul edilmesinde, yarguların azaltılmasında rol oynamaktadır (Kabat-Zinn 1990, Jimenes ve ark. 2010). Aynı zamanda, duyguların daha net bir şekilde algılanabilmesinde ve bireylerin duygu durumlarını onarmaları üzerinde de etkili olduğu vurgulanmaktadır (Hayes ve Feldman 2004). Hill ve Updegraff (2012)'in deneyim örnekleme yöntemiyle yaptıkları bir çalışmada, katılımcılardan bir hafta boyunca günde altı kez duygu deneyimleri hakkında kayıt tutmaları istenmiş ve katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile duygusal farklılaşma ve duygu değişimleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, bilinçli farkındalığın daha fazla duygu farklılaşması (hem pozitif hem de negatif duygular için) ve daha az duygusal değişim ya da duygu düzensizliği gibi duygusal zorluklarla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda, bilinçli farkındalığın duyguların daha iyi tanınmasında, fark edilmesinde ve kabul edilip işlevsel bir şekilde düzenlenmesinde önemli bir role sahip olduğu görülmüştür.

Ruminasyon

Bilinçli farkındalık mekanizmasında yer alabilecek bir diğer kavramın ruminasyon olabileceği belirtilmektedir. Ruminasyon, bireylerin deneyimlediği olumsuz yaşantılarla ilgili olarak tekrarlanan ve kontrolü mümkün olmayan düşünceler olarak tanımlanabilir (Ingram 1990). Ruminasyon kişinin dikkat odağını kendine yönelterek yaşadığı bir kayıp,

uğradığı bir haksızlık gibi çoğunlukla geçmişe yönelik olumsuz deneyimleri yinelenen bir biçimde düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Trapnell ve Campbell 1999). Ruminasyonun niceliksel anlamda artması bireyin bu düşünceleri kendisiyle özdeşleştirmesine ve bu düşüncelerin dünyaya baktığı, yorumladığı bir çerçeve haline gelmesine neden olabilmektedir. Bu durum bireyin tek düze bir zihin süreci içinde kalmasına ve etrafında olup bitenler hakkında farkındalığının azalmasına neden olabilir (Ögel 2012). Bu eğilim depresyon, kaygı gibi farklı psikopatolojilerin ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksema 2000). Bir başka açıdan, bilinçli farkındalık, geçmişe ya da geleceğe değil, şu ana odaklanmayı içerir ve bilinçli farkındalığa sahip kişiler yaşadıkları anda var olan düşünce ve hislerine odaklanabilir (Baer 2003). Buna ek olarak, koşulsuz kabul ile bireylerin negatif hislere de karşı bir kabul sergileyerek bu düşüncelerin onları incitmesinden sakınabileceklere ve bu durum sonucunda da ruminasyon ihtiyacının azaltılabileceği öne sürülmektedir (Thompson ve Waltz 2008). Ruminasyon, kişinin uyumsuz ve katı bir şekilde kendine odaklanmasayken, bilinçli farkındalık uygulamalarında bilişsel esneklik ön plana çıkarılarak ruminasyonun kısır döngülerinin kırılması amaçlanmaktadır (Shapiro ve ark. 2006). Diğer taraftan, bilinçli farkındalık uygulamalarında bireylere düşüncelerinin içeriğini değiştirmekten ziyade düşünceleriyle ne şekilde ilişkili olmaları gerektiği aşılansarak ruminasyon ile baş etmede etkili olmaları sağlanmaktadır (Borders ve ark. 2010).

Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ruminasyonu kontrol altına alabildiği birçok araştırmada gözlenmiştir (Raes ve Williams 2010). Labelle ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, FTSAP'nin kanser hastalarının depresyon ve ruminasyon düzeylerini nasıl etkilediği incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, kontrol grubuna oranla deney grubunun depresyon ve ruminasyonlarının anlamlı bir şekilde düştüğü ve ruminasyon değişkeninin, depresyon ve bilinçli farkındalık temelli müdahale programı arasında aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulguları destekleyen başka bir araştırmada bilinçli farkındalığın, ruminasyonu azaltarak stresin düşmesine etki ettiği belirlenmiştir (Cenkseven-Önder ve Utkan 2018). Yurtiçinde yapılan bir diğer araştırmada ise, bilinçli farkındalığın, ruminasyon ve depresyonu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Yiğit 2018). Genel olarak, bilinçli farkındalığın şu ana odaklanma, kabul, yaşantıların akışına izin verme becerileri yoluyla ruminasyonu azaltabileceği ve bu sayede depresyon, kaygı ve stres gibi ruminasyonun yüksek olabileceği problemlerin tedavisinde olumlu bir etkiye sahip olabileceği düşünülmektedir.

Öz-saygı

Öz-saygı, kişinin kendine yönelik tutumu, kendini yeterli görme hissi olarak tanımlanmaktadır (Rosenberg 1965). Öz-saygı aynı zamanda bireylerin karşılaştıkları zorluklar ile baş edebilme gücü, kendine verdiği değer ile karakterizedir (Mruk 2006). Öz-saygının yüksek olmasının yaşam doyumu, iş ve ilişkiler gibi çeşitli alanlarda ortaya çıkan başarı üzerinde etkili olduğu öne sürülmektedir (Leary ve MacDonald 2003). Düşük öz-saygı ise kaygı ve depresyon ile ilişkili olabilmektedir (Sowislo ve Orth 2013). Bilinçli farkındalık ve öz saygı arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Randal ve ark. 2015) ve bilinçli farkındalığın öz saygı gelişimine katkıda bulunduğu belirtilmektedir (Thompson ve Waltz 2008). Bir diğer açıdan, öz saygının, iyi bir şekilde organize edilmiş müdahaleler ile geliştirilebileceğinin altı çizilmektedir (Ree ve Cragie 2007). Bilinçli farkındalığın, düşüncelere karşı daha az tepkisel olmasından dolayı farkındalık düzeyi yüksek olan kişilerin,

düşük öz saygının neden olduğu katı öz eleştiriler ve olumsuz düşüncelerden daha az etkilendikleri belirtilmektedir (Baer ve ark. 2006). Özetle, düşük öz saygıya sahip olan kişilerin kendileri hakkında olumsuz şemalara ve önyargılara sahip olabilecekleri ve bilinçli farkındalığın bu inançları aşmada yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Pepping ve ark. 2013). Bir başka açıdan, bilinçli farkındalığın bir diğer özelliği yargılamamaktır. Bu bağlamda, çeşitli düşünce ve duyumlara açık olmanın öz saygıya olumlu yönde katkı sağlayacağı ve kişinin kendisini yargılama olasılığını düşürerek özsaygının artmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Pepping ve ark. 2013).

Bilinçli farkındalık ve özsaygı ilişkisi çeşitli araştırmalarda ortaya konulmuştur. Biegel ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan bir çalışmada, 8 hafta boyunca uygulanan FTSAP sonrasında katılımcıların öz saygılarında anlamlı derecede bir gelişme olduğu tespit edilmiştir. Bajaj ve arkadaşlarının (2016) yaptığı bir araştırmada, bilinçli farkındalığın öz-saygı aracılığıyla depresyon ve kaygıyı dolaylı bir şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu araştırmaları destekleyen diğer bir çalışma, Rasmussen ve Pidgeon (2011) tarafından yapılmıştır. Söz edilen araştırmada, bilinçli farkındalığın yüksek düzeyde öz-saygı ve düşük sosyal kaygı ile ilişkili olduğu ve öz saygının, bilinçli farkındalık ile sosyal kaygı arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Bilinçli farkındalığın, öz saygıyı artırma yoluyla yaşam doyumu üzerinde olumlu bir etki yaratması da araştırmacıların dikkatini çekmiştir (Pepping ve ark. 2013). Bu sonuçlar ışığında, bilinçli farkındalığın bireyin kendine verdiği değeri ve kendini yeterli görme hissini olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Bu etkinin bir sonucu olarak, bireylerin birçok psikopatolojiyle mücadele etmede daha başarılı olabilecekleri önemli bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük, kişinin belirsiz durumlara karşı duygusal, bilişsel ve davranışsal düzeyde olumsuz tepki verme eğilimini ifade eden bir kavramdır (Buhr ve Dugas 2009). Bilinçli farkındalığın etkilediği süreçlerden birinin de belirsizliğe tahammülsüzlük olduğu ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkisinde, farkındalığın deneyimlerin daha az tehdit edici olarak görülmesine katkı sunabileceği ve bireylerin belirsizliğe karşı dirençlerinin bu yolla arttırılabileceği belirtilmektedir (Kraemer ve ark. 2016). Bilinçli farkındalığın, yanlış inançların bile hassasiyetle ve yargılamadan ele alınması gerektiğini önemseyen bir yaklaşımı bulunmaktadır. Bu yaklaşım, kaygı bozuklukları üzerinde bilinçli farkındalığın nasıl olumlu bir etkiye sahip olduğunu da açıklar niteliktedir (Kim ve ark. 2016). Buna ek olarak, bilinçli farkındalık, kişinin odaklandığı zaman dilimini düzenleme yani geleceğin belirsizliğinden kaygılanmak yerine şu ana odaklanıp kaygıyı azaltma üzerinde de kolaylık sağlayıcı bir özelliğe sahiptir (Jha ve ark. 2007).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı psikopatolojilerle olan ilişkiler üzerinde de aracı bir değişken olabileceği düşünülmektedir (Gentes ve Ruscio 2011). Özellikle endişe ve anksiyete bozukluklarının belirsizliğe tahammül edememe ile yakından ilişkili olabileceği öne sürülmektedir (Mahoney ve McEvoy 2012). Panik bozukluğu tanısı alan kişilerde FTBT'nin panik belirtileri, depresyon ve belirsizliğe tahammülsüzlüğe etkisini inceleyen bir araştırmada, müdahale sonrasında alınan ölçümler sonucunda katılımcılarda depresyon, panik ve belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinde düşme olduğu görülmüştür. Bu araştırmada depresyon puanları kontrol altına alındıktan sonra bile belirsizliğe taham-

mülsüzlükte anlamlı bir düşüş olduğu saptanmıştır (Kim ve ark. 2016). Kraemer ve arkadaşları (2016) tarafından farkındalık temelli müdahalelerin sağlık kaygısını ne tür bir mekanizma ile etkilediği incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucunda, belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolüne dikkat çekilmiş ve bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaldığı ve bu yolla sağlık kaygısının da düştüğü vurgulanmıştır.

Sonuç olarak, bilinçli farkınlık ile yaşanan an da kalmayı başarabilen birey, geleceğin olası belirsizliklerine karşı daha güçlü bir tutum sergileyecektir. Bu tutumun, birey ve kaygıları arasında tampon bir bölge oluşturduğu düşünülebilir. Bu şekilde, bilinçli farkındalığın özellikle de kaygı bozukluklarının tedavisinde olumlu sonuçlar elde etmeye katkı sağlayabileceği beklenmektedir.

Sonuç

Bilinçli farkındalık kavramı 2500 yıllık bir geçmişe sahip olmasıyla birlikte günümüzde artan bir ilginin odak noktasındadır (Kang ve Whittingham 2010). Bu nedenle, farklı alanlarda bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların önemli etkileri görülmektedir. Sporda özellikle de NBA takımlarında sporcuların, politikada siyasetçilerin ve endüstri alanında P&G gibi önemli kuruluşların çalışanlarını bilinçli farkındalık uygulamalarına yönlendirmesi bilinçli farkındalığın geniş bir etki alanına sahip olduğunu örneklerini oluşturmaktadır (Atalay 2019). Bilinçli farkındalık kavramında temelde dikkat, niyet ve tutum olmak üzere üç bileşene dikkat çekilmektedir. İçinde bulunulan anın getirilerini iyi veya kötü olarak sınıflandırmadan (Kabat-Zinn 2012), kabul ve şefkati merkeze alarak (Marlatt ve Kristeller 1999), merak ile anı gözlemleyebilmek bilinçli farkındalığın gerekliliklerindendir (Bishop ve ark. 2004). Bunun yanında bilinçli farkındalık becerileri; yargılamama, sabır, acemi (yeni başlayan) zihni, güven, hırslanmamak, kabul, izin vermek (akışına bırakmak) olarak 7 başlıkta incelenmiştir (Kabat-Zinn 1990).

Bilinçli farkındalık becerilerinin ve farkındalık temelli müdahalelerin birçok psikopatolojinin tedavisinde etkili olabileceği düşünülmüştür (Allen ve ark. 2006). Bu bağlamda yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalığın kaygı ve madde bağımlılığında (LePera 2011), kronik-tekrarlayan depresyonda (Winnebeck ve ark. 2017), sınır kişilik bozukluğunda (Soler ve ark. 2011), yeme bozukluklarında (Kristeller ve Wolever 2011) ve şizofreninin (Lecomte ve ark. 2013) tedavisinde önemli katkıları olduğunu ortaya koymaktadır. Farkındalık eğitiminin farklı tanıların tedavisinde rolü olmasının nedeni çoğu tanının ortak süreçlerine etki etmesi şeklinde açıklanmaktadır (Baer 2007). Yapılan araştırmalar bilinçli farkındalığın duygu düzenleme (Hill ve Updegraff 2012), ruminasyon (Raes ve Williams, 2010), öz-saygı (Bajaj ve ark. 2016), belirsizliğe tahammülsüzlük (Kraemer ve ark. 2016) gibi tanılararası değişkenler üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Psikopatolojiler üzerindeki yararlı etkilerinden dolayı bilinçli farkındalığın merkezde olduğu birçok terapi yaklaşımı araştırmacılar tarafından geliştirilmiştir. Bunlar üçüncü dalga bilişsel-davranışçı terapiler olarak adlandırılmaktadır (Hayes 2004). Farkındalık becerilerini geliştirmek için FTSAP (Kabat-Zinn 1982), FTBT (Teasdale ve ark. 1995), KKT (Hayes ve Wilson 1994), DDT (Linehan 1993) gibi standartlaştırılmış tedavi yaklaşımları bunlardan en önemlileridir.

Son yıllarda, bilinçli farkındalık hem ulusal hem de uluslararası alanyazında dikkat çeken bir kavram olarak yerini almaktadır. Genel olarak yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık temelli terapilerin önemine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda ülkemizde bilinçli farkın-

dalık müdahalelerinin yaygınlaştırılmasının ve desteklenmesinin bireylere psikolojik anlamda önemli katkıları olacağı düşünülmektedir. Diğer bir açıdan, farkındalık müdahaleleriyle ilgili araştırmaların ulusal alanyazında daha fazla yer alması bilinçli farkındalığın kültürümüz üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya katkı sunabilir. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık kavramının etki mekanizmasını daha iyi anlamak adına, bilinçli farkındalık ve tanılararası değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmaların planlanmasının da hem ulusal hem de uluslararası alanyazında önemli etkilerinin olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Ahmadpanah M, Akbari T, Akhondi A, Haghighi M, Jahangard L, Bahmani DS et al. (2017) Detached mindfulness reduced both depression and anxiety in elderly women with major depressive disorders. *Psychiatry Res*, 257:87-94.
- Al- Ghalib SJ, Salim AY (2018) A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4:142-157.
- Allen NB, Chamber R, Knight W (2006) Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Aust N Z J Psychiatry*, 40:285-294.
- Ameli R (2016) 25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Anastasiades MH, Kapoor S, Wootten J, Lamis DA (2017) Perceived stress, depressive symptoms, and suicidal ideation in undergraduate women with varying levels of mindfulness. *Arch Womens Ment Health*, 20:129-138.
- Astin JA (1997) Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychother Psychosom*, 66: 97-106.
- Atalay Z (2019) Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı. İstanbul, İnkılap Yayınevi.
- Atia MM, Sallam LE (2020) The effectiveness of mindfulness training techniques on stress anxiety and depression of depressed patient. *Am J Nurs*, 8:103-113.
- Baer RA (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clin Psychol (New York)*, 10:125-143.
- Baer RA (2007) Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychol Inq*, 18:238-242.
- Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L (2006) Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13:27-45.
- Baer RA, Smith, GT, Allen KB (2004) Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11:191-206.
- Bajaj B, Robins RW, Pande N (2016) Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Pers Individ Dif*, 96:127-131.
- Bakhshani NM, Amirani A, Amirifard H, Shahrakipoor M (2015) The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on perceived pain intensity and quality of life in patients with chronic headache. *Glob J Health Sci*, 6:8:142-51.
- Barnhofer T, Crane C, Hargus E, Amarasinghe M, Winder R, Williams JM (2009) Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: a preliminary study. *Behav Res Ther*, 47:366-373.
- Bayram E (2019) Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasındaki ilişkinin spor ve farklı değişkenler açısından incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Erzurum, Atatürk Üniversitesi.
- Biegel GM, Brown KW, Shapiro SL, Schubert CM (2009) Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *J Consult Clin Psychol*, 77:855-866.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, Devins G et al. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol (New York)*, 11:230-241.
- Bodhi B (2011) What does mindfulness really mean? a canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12:19-39.
- Borders A, Earleywine M, Jajodia A (2010) Could mindfulness decrease anger, hostility, and aggression by decreasing rumination? *Aggress Behav*, 36:28-44.

- Bostock S, Crosswell AD, Prather AA, Steptoe A (2019) Mindfulness on-the-go: effects of a mindfulness meditation app on work stress and well-being. *J Occup Health Psychol*, 24:127-138.
- Brewer JA, Davis JH, Goldstein J (2013) Why is it so hard to pay attention, or is it? mindfulness, the factors of awakening and reward-based learning. *Mindfulness (NY)*, 4:75-80.
- Brown KW, Ryan RM (2003) The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84:822.
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD (2007a) Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq*, 18:211-237.
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD (2007b) Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychol Inq*, 18:272-281.
- Budak AMÜ, Kocabaş EÖ (2019) Diyalektik davranış terapisi ve beceri eğitimi: kullanım alanları ve koruyucu ruh sağlığındaki önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11:192-204.
- Buhr K, Dugas MJ (2009) The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: an experimental manipulation. *Behav Res Ther*, 47:215-223.
- Burke CA (2010) Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emergent field. *J Child Fam Stud*, 19:133-144.
- Carmody J, Baer RA, LB Lykins E, Olendzki N (2009) An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness - based stress reduction program. *J Clin Psychol*, 65:613-626.
- Cenkseven ÖF, Utkan Ç (2018) Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duyu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14:1004-1019.
- Chiesa A, Serretti A (2009) Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *J Altern Complement Med*, 15:593-600.
- Dannahy L, Hayward M, Strauss C, Turton W, Harding E, Chadwick P et al. (2011) Group person-based cognitive therapy for distressing voices: pilot data from nine groups. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 42:111-116.
- Davis D M, Hayes JA (2011) What are the benefits of mindfulness? a practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chic)*, 48:198.
- Demir V (2014) Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Demir V (2017) Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7:98-118.
- Demir V, Gündoğan NA (2018) Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duyu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19: 46-66.
- Dönmez Ş (2018) Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Durusoy G (2019) Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üst bilişlerin değerlendirilmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Arel Üniversitesi.
- Dymond S, Barnes D (1997) Behavior-analytic approaches to self-awareness. *Psychol Rec*, 47: 181-200.
- Falkenström F (2010) Studying mindfulness in experienced meditators: a quasi-experimental approach. *Pers Individ Dif*, 48:305-310.
- Farrés CC, Elices M, Soler J, Domínguez-Clavé E, Pomarol-Clotet E, Salvador R et al. (2019) Effects of mindfulness training on borderline personality disorder: impulsivity versus emotional dysregulation. *Mindfulness (NY)*, 10:1243-1254.
- Gentes EL, Ruscio AM (2011) A meta-analysis of the relation of intolerance of uncertainty to symptoms of generalized anxiety disorder, major depressive disorder, and obsessive-compulsive disorder. *Clin Psychol Rev*, 31:923-933.
- Germer C (2009) *The Mindful Path to Self-compassion: Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York, Guilford Press.
- Germer CK, Siegel RD, Fulton PR (2005) *Mindfulness and Psychotherapy*, 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Gethin R (2011) On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12:263-279.
- Giannopoulou I, Kotopoulea-Nikolaïdi M, Daskou S, Martyn K, Patel A (2020) Mindfulness in eating is inversely related to binge eating and mood disturbances in university students in health-related disciplines. *Nutrients*, 12:396.

- Godsey J (2013) The role of mindfulness based interventions in the treatment of obesity and eating disorders: an integrative review. *Complement Ther Med*, 21:430-439.
- Gross JJ (2002) Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39:281-291.
- Gündoğan AN (2019) Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtilere etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Güner U (2019) Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık (Yüksek lisans tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Harris R (2016) ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç (Çeviri HT Karatepe, KF Yavuz). İstanbul, Litera Yayıncılık.
- Hayes AM, Feldman G (2004) Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clin Psychol (New York)*, 11:255-262.
- Hayes SC (2016) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies-republished article. *Behav Ther*, 47:869-885.
- Hayes SC, Wilson KG (1994). Acceptance and commitment therapy: altering the verbal support for experiential avoidance. *Behav Anal*, 17:289-303.
- Hepworth NS (2010) A mindful eating group as an adjunct to individual treatment for eating disorders: A pilot study. *Eat Disord*, 19:6-16.
- Hill CL, Updegraff JA (2012) Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12: 81.
- Hofmann SG, Gómez AF (2017) Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatr Clin North Am*, 40:739-749.
- Ingram RE (1990) Self-focused attention in clinical disorders: review and a conceptual model. *Psychol Bull*, 107:156.
- Jha AP, Krompinger J, Baime MJ (2007) Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 7:109-119.
- Jimenez SS, Niles BL, Park CL (2010) A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions, mood regulation expectancies, and self-acceptance as regulatory mechanisms. *Pers Individ Dif*, 49:645-650.
- Kabat-Zinn J (1982) An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*, 4:33-47.
- Kabat - Zinn J (2003) Mindfulness - based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol (New York)*, 10:144-156.
- Kabat-Zinn J (2005) *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and The World Through Mindfulness*. New York, Hyperion.
- Kabat-Zinn J (2012) *Mindfulness For Beginners: Reclaiming The Present Moment and Your Life*. Boulder, Sounds True.
- Kabat-Zinn, J (1990) *Full Catastrophe Living: The Program of The Stress Reduction Clinic at The University Of Massachusetts Medical Center*. New York, Delta.
- Kalhari F, Masoumi SZ, Shamsaei F, Mohammadi Y, Yavangi M (2020) Effect of mindfulness-based group counseling on depression in infertile women: clinical trial study. *Int J Fertil Steril*, 14:10-16.
- Kang C, Whittingham K (2010) Mindfulness: a dialogue between Buddhism and clinical psychology. *Mindfulness (NY)*, 1:161-173.
- Khouri B, Lecomte T, Gaudiano BA, Paquin K (2013) Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. *Schizophr Res*, 150:176-184.
- Kısmetoğlu G (2019) 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Gelişim Üniversitesi.
- Kim MK, Lee KS, Kim B, Choi TK, Lee SH (2016) Impact of mindfulness-based cognitive therapy on intolerance of uncertainty in patients with panic disorder. *Psychiatry Investig*, 13:196.
- Kocovski NL, Segal ZV, Battista SR (2009) Mindfulness and psychopathology: problem formulation. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (Eds F Didonna):85-98. New York, Springer.
- Koole SL (2009) The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition Emotion*, 23: 4-41.
- Kornfield J (2009) *A Path With Heart: A Guide Through The Perils and Promises of Spiritual Life*. New York, Bantam.
- Kraemer KM, O'Bryan EM, McLeish AC (2016) Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness (NY)*, 7: 859-865.

- Kristeller JL, Wolever RQ (2011) Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord*, 19:49-61.
- Labelle LE, Campbell TS, Carlson LE (2010) Mindfulness-based stress reduction in oncology: Evaluating mindfulness and rumination as mediators of change in depressive symptoms. *Mindfulness (NY)*, 1:28-40.
- Langer ÁI, Cangas AJ, Salcedo E, Fuentes B (2012) Applying mindfulness therapy in a group of psychotic individuals: a controlled study. *Behav Cogn Psychother*, 40:105-109.
- Langer ÁI, Schmidt C, Mayol R, Díaz M, Lecaros J, Krogh E et al. (2017) The effect of a mindfulness-based intervention in cognitive functions and psychological well-being applied as an early intervention in schizophrenia and high-risk mental state in a Chilean sample: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*, 18:1-9.
- Leary MR, MacDonald G (2003) Individual differences in self-esteem: a review and theoretical integration. In *Handbook of Self and Identity* (Eds MR Leary, JP Tangney):401-418. New York, The Guilford Press.
- Lee AC, Harvey WF, Price LL, Morgan LP K, Morgan NL, Wang C (2017) Mindfulness is associated with psychological health and moderates pain in knee osteoarthritis. *Osteoarthritis Cartilage*, 25:824-831.
- Lee KH (2019) A randomized controlled trial of mindfulness in patients with schizophrenia. *Psychiatry Res*, 275:137-142.
- Leichsenring F, Leibing E, Kruse J, New AS, Leweke F (2011) Borderline personality disorder. *Lancet*, 377: 74-84.
- LePera N (2011) Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *New School Psychol Bull*, 8:15-25.
- Levey J, Levey M (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28:3
- Liehr P, Diaz N (2010) A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Arch Psychiatr Nurs*, 24:69-71.
- Linehan MM (1993) Dialectical behavior therapy for treatment of borderline personality disorder: implications for the treatment of substance abuse. *NIDA Res Monogr*, 137:201-201.
- Linehan MM, Comtois KA, Murray AM, Brown MZ, Gallop RJ, Heard HL et al. (2006) Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Arch Gen Psychiatry*, 63:757-766.
- Lomas T, Medina JC, Iltzan I, Rupprecht S, Eiroa-Orosa FJ (2017) The impact of mindfulness on the wellbeing and performance of educators: a systematic review of the empirical literature. *Teach Teach Educ*, 61:312-141.
- Lönnerberg G, Jonas W, Unternaehrer E, Bränström R, Nissen E, Niemi M (2020) Effects of a mindfulness based childbirth and parenting program on pregnant women's perceived stress and risk of perinatal depression—results from a randomized controlled trial. *J Affect Disord*, 262:133-142.
- Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ (2008) Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends Cogn Sci*, 12:163-169.
- Lutz J, Herwig U, Opialla S, Hittmeyer A, Jäncke L, Rufer M, Brühl AB et al. (2013) Mindfulness and emotion regulationan fMRI study. *Soc Cogn Affect Neurosci*, 9:776-785.
- Mahoney AE, McEvoy PM (2012) A transdiagnostic examination of intolerance of uncertainty across anxiety and depressive disorders. *Cogn Behav Ther*, 41:212-222.
- Majeed MH, Sudak DM (2017) Cognitive behavioral therapy for chronic pain-one therapeutic approach for the opioid epidemic. *J Psychiatr Pract*, 23:409-414.
- Mandal SP, Arya YK, Pandey R (2012) Mental health and mindfulness: mediational role of positive and negative affect. *SIS Journal of Projective Psychology and Mental Health*, 19:150-159.
- Mansell W, Harvey A, Watkins ER, Shafran R (2008) Cognitive behavioral processes across psychological disorders: A review of the utility and validity of the transdiagnostic approach. *Int J Cogn Ther*, 1:181-191.
- Marlatt GA, Kristeller JL (1999) Mindfulness and meditation. In *Integrating Spirituality Into Treatment: Resources For Practitioners* (Eds WR Miller): 67-84. Washington DC, American Psychological Association.
- Masuda A, Wendell JW (2010) Mindfulness mediates the relation between disordered eating-related cognitions and psychological distress. *Eat Behav*, 11:293-296.
- Matchim Y, Armer JM, Stewart BR (2011) Mindfulness-based stress reduction among breast cancer survivors: a literature review and discussion. *Oncol Nurs Forum*, 38:61-71.

- Medvedev ON, Norden PA, Krägeloh CU, Siegert RJ (2018) Investigating unique contributions of dispositional mindfulness facets to depression, anxiety, and stress in general and student populations. *Mindfulness (NY)*, 9:1757-1767.
- Mitchell R, Roberts R, Bartsch D, Sullivan T (2019) Changes in mindfulness facets in a dialectical behaviour therapy skills training group program for borderline personality disorder. *J Clin Psychol*, 75:958-969.
- Mithen S (1994) From domain specific to generalized intelligence: a cognitive interpretation of the Middle/Upper Palaeolithic transition. In *The Ancient Mind: Elements of Cognitive Archaeology*, (Eds. C Renfrew, EBW Zubrow):29-39. Cambridge, Cambridge University Press.
- Moniz R, Slutzky H (2015) A brief introduction to mindfulness: origins, science, the brain, and practice. In *The Mindful Librarian: Connecting The Practice of Mindfulness to Librarianship* (Eds R Moniz, JE Eshleman, J Henry, H Slutzky, L Moniz):1-24. New York, Elsevier.
- Mruk CJ (2006) Defining Self-Esteem: An often overlooked issue with crucial implications. In *Self-esteem Issues and Answers: A Sourcebook of Current Perspectives* (Eds MH Kernis):10-15. New York, Psychology Press.
- Ninivaggi FJ (2019) *Learned Mindfulness: Physician Engagement and MD Wellness*. Oxford, UK, Academic Press.
- Nolen-Hoeksema S (2000) The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *J Abnorm Psychol*, 109:504-511.
- Norouzi E, Gerber M, Masrouf FF, Vaezmosavi M, Pühse U, Brand S (2019) Implementation of a mindfulness-based stress reduction (MBSR) program to reduce stress, anxiety, and depression and to improve psychological well-being among: Retired Iranian football players. *Psychol Sport Exerc*, 47:101636.
- Ögel K (2012) *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara, HYB Basım Yayın.
- Özdoğan H (2018) Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi (Yüksek lisans tezi). Samsun, Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME (2011) Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36:160.
- Pepping CA, O'Donovan A, Davis PJ (2013) The positive effects of mindfulness on self-esteem. *J Posit Psychol*, 8:376-386.
- Pollak SM, Pedulla T, Siegel RD (2019) *Mindfulness Farkındalık Temelli Psikoterapi Becerileri* (Çeviri Ed. B Uzun). İstanbul, APAMER Psikoloji Yayınları.
- Rae F, Williams JMG (2010) The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness (NY)*, 1:199-203.
- 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.
- Randal C, Pratt D, Bucci S (2015) Mindfulness and self-esteem: a systematic review. *Mindfulness (N Y)*, 6:1366-1378.
- Rasmussen MK, Pidgeon AM (2011) The direct and indirect benefits of dispositional mindfulness on self-esteem and social anxiety. *Anxiety Stress Coping*, 24: 227-233.
- Ree MJ, Craigie MA (2007) Outcomes Following mindfulness-based cognitive therapy in a heterogeneous sample of adult outpatients. *Behav Cogn Psychother*, 24:70-86.
- Rosenberg M (1965) *Society and The Adolescent Self-Image*. New Jersey, Princeton University Press.
- Schmidt S (2011) Mindfulness in east and west—is it the same? in neuroscience, consciousness and spirituality (Eds H Walach, S Schmidt, W Jonas): 23-38. Dordrecht, Springer.
- Schneider MN, Zavos HM, McAdams TA, Kovas Y, Sadeghi S, Gregory AM et al. (2019) Mindfulness and associations with symptoms of insomnia, anxiety and depression in early adulthood: a twin and sibling study. *Behav Res Ther*, 118:18-29.
- Serpa JG, Taylor SL, Tillisch K (2014) Mindfulness-based stress reduction (MBSR) reduces anxiety, depression, and suicidal ideation in veterans. *Med Care*, 52:19-24.
- Shapiro DH (1992) A preliminary study of long term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24:23-39.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA, Freedman B (2006) Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62:373-386.
- Shorey RC, Elmquist J, Wolford-Clevenger C, Gawrysiak MJ, Anderson S, Stuart GL (2016) The relationship between dispositional mindfulness, borderline personality features, and suicidal ideation in a sample of women in residential substance use treatment. *Psychiatry Res*, 238:122-128.

- Siegel RD, Germer CK, Olendzki A (2009) Mindfulness: what is it? where did it come from? In *Clinical Handbook of Mindfulness* (Eds F. Didonna):17-35. New York, Springer.
- Simkin DR, Black NB (2014) Meditation and mindfulness in clinical practice. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 23:487-534.
- Slyter M (2012) Treating eating disorders with the Buddhist tradition of mindfulness. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS*, 32:1-2.
- Soler J, Valdepérez A, Feliu-Soler A, Pascual JC, Portella MJ, Martín-Blanco A, Pérez V et al. (2012) Effects of the dialectical behavioral therapy-mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behav Res Ther*, 50:150-157.
- Song Y, Lindquist R (2015) Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Educ Today*, 35:86-90.
- Sowislo JF, Orth U (2013) Does low self-esteem predict depression and anxiety? a meta-analysis of longitudinal studies. *Psychol Bull*, 139:213.
- Şahin A (2019) Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8:151-176.
- Şehidoğlu Z (2014) 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA et al (2000) Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *J Consult Clin Psychol*, 68: 615.
- Teasdale, JD, Segal Z, Williams JMG (1995) How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther*, 33:25-39.
- Thase ME, Reynolds CF, Frank E, Simons AD (1994) Response to cognitive-behavioral therapy in chronic depression. *J Psychother Pract Res*. 3:204-214.
- Thera N (2008) *The Power of Mindfulness*. Kandy, Sri Lanka, Wheel Publication.
- Thompson BL, Waltz JA (2008) Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *J Ration Emot Cogn Behav Ther*, 26:119-126.
- Trapnell PD, Campbell JD (1999) Private self-consciousness and the five-factor model of personality: distinguishing rumination from reflection. *J Pers Soc Psychol*, 76:284-304.
- 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.
- Tull MT, Gratz KL (2012) The impact of borderline personality disorder on residential substance abuse treatment dropout among men. *Drug Alcohol Depend*, 121:97-102.
- Tuncer N (2017) Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Işık Üniversitesi.
- Türk Dil Kurumu (2011) *Büyük Türkçe Sözlük*. Ankara, Türk Dil Kurumu.
- Valikhani A, Kashani VO, Rahmanian M, Sattarian R, Rahmati Kankat L, Mills PJ (2020) Examining the mediating role of perceived stress in the relationship between mindfulness and quality of life and mental health: testing the mindfulness stress buffering model. *Anxiety Stress Coping*, 6:1-15.
- Winnebeck E, Fissler M, Gärtner M, Chadwick P, Barnhofer T (2017) Brief training in mindfulness meditation reduces symptoms in patients with a chronic or recurrent lifetime history of depression: a randomized controlled study. *Behav Res Ther*, 99:124-130.
- 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.
- Xu W, Ding X, Goh PH, An Y (2018) Dispositional mindfulness moderates the relationship between depression and posttraumatic growth in Chinese adolescents following a tornado. *Pers Individ Dif*, 127:15-21.
- Yang X, Zhou Z, Liu Q, Fan C (2019) Mobile phone addiction and adolescents' anxiety and depression: the moderating role of mindfulness. *J Child Fam Stud*, 28:822-830.
- Yavuz B (2019) Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Sabahattin Zaim Üniversitesi.

- Yılmam B (2019) Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Üsküdar Üniversitesi.
- Yılmaz E, Kavak F (2018) Effects of mindfulness-based psychoeducation on the internalized stigmatization level of patients with schizophrenia. *Clin Nurs Res*, 14:1-15.
- Yiğit MA (2018) Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Maltepe Üniversitesi.
- Yüksel A, Yılmaz EB (2020) The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: a quasi-experimental study. *Nurse Educ Today*, 85:104268.
- Yüksel CG (2019) Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi (Yüksek lisans tezi). İstanbul, Beykent Üniversitesi.
- Zhong M, Zhang Q, Bao J, Xu W (2019) Relationships between meaning in life, dispositional mindfulness, perceived stress, and psychological symptoms among Chinese patients with gastrointestinal cancer. *J Nerv Ment Dis*, 207:34-37.
- Zoogman S, Goldberg SB, Hoyt WT, Miller L (2015) Mindfulness interventions with youth: a meta-analysis. *Mindfulness (N Y)*, 6:290-302.

Yazarların Katkıları: Tüm yazarlar, her bir yazarın çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağladığını ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğunu kabul etmişlerdir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir

Authors Contributions: All authors attest that each author has made an important scientific contribution to the study and has assisted with the drafting or revising of the manuscript.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared by the authors.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.