



Research Article/ Araştırma Makalesi

Kısa Bilinçli Farkındalık Egzersizinin Kaygıya Etkisi*

The Effect of Brief Mindfulness Exercise on Anxiety

Sıla Sena ÇELEBİ SAĞAN  ¹

<https://doi.org/10.15659/tjss.2025.015>

ÖZ

Bu çalışmada, kısa bilinçli farkındalık egzersizinin durumluk kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Ayrıca çalışmada kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek olup olmadığı araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini ulaşılabilirlik esas alınarak yaşları 20 ile 55 yaş aralığında değişen, Türkiye’de yaşayan 30 yetişkin oluşturmuştur. Ölçüm aracı olarak Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Katılımcılar seçkisiz olarak sekiz dakikalık bilinçli farkındalık egzersizi, sesli hikaye ya da sadece ölçeğin verildiği üç gruba atanmışlardır. DeneySEL bir çalışma yürütülerek üç grup arasında manipülasyon öncesi ve sonrası durumluk kaygı bakımından fark olup olmadığına Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile bakılmıştır. Bilinçli farkındalık egzersizi grubunun deney öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanları arasında fark olup olmadığı Bağımlı Örneklem T-Testi ile incelenmiştir. Yapılan analizler sonucu bilinçli farkındalık egzersizinin katılımcıların durumluk kaygı puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir düşüşe etki ettiği bulunmuştur. Ayrıca yapılan Bağımsız Örneklem T-Testi sonucuna göre kadınların sürekli kaygı puanlarının erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmada sekiz dakikalık bir bilinçli farkındalık egzersizinin durumluk kaygı üzerindeki etkisine bakılarak literatüre kısa pratiklerin kaygıya yönelik olumlu etkisini göstermesi bakımından katkıda bulunmuş ve kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde sürekli kaygı gösterdiği bulgusunu Türkiye popülasyonu için destekleyen veriler ortaya koymuştur. Türkiye’de kaygıya yönelik planlanacak müdahale çalışmaları için bilinçli farkındalık egzersizlerinin kullanılmasının faydalı olacağı yönünde bir destek sunması bakımından çalışma önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık egzersizi, kaygı, durumluk kaygı, sürekli kaygı

*S. S. ÇELEBİ SAĞAN, “Kısa Bilinçli Farkındalık Egzersizinin Kaygıya Etkisi,” presented at the 1. Ulusal Topkapı Psikoloji Kongresi, İstanbul, 2024
¹Arş. Gör. İstanbul Topkapı Üniversitesi, Psikoloji (İngilizce) Bölümü, silasencelebisagan@topkapi.edu.tr ORCID: 0009-0002-6417-9313

ABSTRACT

In this study, mainly the effect of brief mindfulness exercise on state anxiety was examined. It was also investigated that whether women's anxiety levels were higher than men. The participants of the study were composed of 30 adults who live in Turkey, aged between 20 and 55 years old. State and Trait Anxiety Inventory is used as a measurement tool. The sample was randomly divided into three groups where adults did exercise, listened audio story or just were given the scale. An experimental study was conducted to see whether there was a difference between the three groups in terms of state anxiety before and after the manipulation, using One-Way Analysis of Variance (ANOVA). Dependent Samples T-Test was used to determine whether there was a difference between state anxiety scores before and after the mindfulness exercise of experiment group. As a result of the analysis, it was seen that mindfulness exercise had a statistically significant decrease in state anxiety scores. Additionally, the Independent Samples T-Test revealed that women's trait anxiety scores are higher than men's. In conclusion, by investigating the effect of eight minute mindfulness exercise on state anxiety, it was contributed to the literature that a short practice may have a positive effect on anxiety. The literature that suggests women show higher levels of trait anxiety than men was supported by the findings. The study is important as it provides support that the use of mindfulness exercises will be beneficial for intervention studies to be planned for anxiety in Turkey.

Keywords: *mindfulness, mindfulness exercise, anxiety, state anxiety, trait anxiety*

1. Giriş

Kaygı geçmişte olduğu gibi belki de daha fazla bugün de yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olmaya devam etmektedir. Kaygı istenmeyen, kişiye rahatsızlık veren, ondan kurtulunması gerektiği düşünülen, zaman zaman kişinin hayatını sekteye uğratan, işlevselliğine zarar verebilen ve hatta psikopatolojilere temel oluşturabilen bir kavram olarak karşımıza çıkabilmektedir. Kaygı; belirsizlik ve rahatsızlık hissiyle kendini gösteren bir duygudur (VandenBos, 2007). Kaygı ve korku duygularının arasındaki farka bakıldığında korku; gerçek veya algılanan yakın tehdide karşı duygusal tepki iken kaygı; gelecekteki tehdit beklentisiyle karşımıza çıkmaktadır (American Psychiatric Association [APA], 2014). Kaygının kişilerin işlevselliklerini etkileyerek yaşamlarında sorun alanları meydana getirdiği durumlar DSM-5'te anksiyete bozuklukları kategorisi altında açıklanmaktadır. Anksiyete bozuklukları DSM-5'te tanımlandığı haliyle normal seviyelerin üstünde endişe, tekrarlayan panik ataklar ve sinirlilik gibi belirli tipik semptomlarla karakterize psikopatolojik rahatsızlıklardır. Anksiyete bozukluğunun türleri şu şekilde sınıflandırılmaktadır: Yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete bozukluğu, panik bozukluğu, agorafobi, ayrılma kaygısı bozukluğu, özgül fobi ve seçici mutizm, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, tanımlanmış diğer bir kaygı bozukluğu ve tanımlanmamış kaygı bozukluğudur (APA, 2013).

Dünyada bu psikopatolojilerin yaygınlığına baktığımızda nüfusun %3.6'sına tekabül etmekte olan 264 milyon kişinin anksiyete bozukluklarından en az birine sahip olduğu görülmektedir. (World Health Organization [WHO], 2017). Bu bozukluklar ABD'de görülen en yaygın psikiyatrik hastalık sınıfı olarak ortaya çıkmakta ve yaşam boyu yaygınlığının %28.8 olduğu ortaya konulmaktadır (Kessler, vd., 2005). Cinsiyet açısından karşılaştırmaların yapıldığı çalışmalarda ortaya konulduğu üzere kadınların anksiyete bozukluğu geliştirme riski erkeklere göre %60 daha fazladır. Bu bağlamda ek olarak kadınlarda anksiyete bozukluklarının en yaygın tanılar olduğu görülmüştür (Kessler, vd., 2005). Türkiye özelinde de benzer bulgular ortaya çıkmaktadır (Kessler, vd., 2005). Çalışmasında en az bir anksiyete bozukluğu tanısı alan bireylerin, tüm katılımcıların %28,9'unu oluşturduğu görülmüştür. Yine tüm anksiyete bozukluklarının kadınlarda erkeklerle karşılaştırıldığında daha yaygın olduğu

bulunmuş ve kadın cinsiyete sahip olmak anksiyete bozuklukları açısından risk faktörü olarak ortaya konmuştur. Bu durumun ortaya çıkmasına etki eden faktörler arasında kadınların sosyal stresörlere daha fazla maruz kalıyor olması, eğitim ve gelir düzeylerinin görece düşük olması ve buna bağlı olarak sağlık kuruluşlarına ulaşımında yaşayabilecekleri olası zorluklar gösterilmektedir. Günümüzde yoğunluğu giderek artan kişiler arası ilişkiler, yaşam baskıları ve çeşitli diğer faktörler sebebiyle anksiyete bozukluklarının yaygınlığının giderek artmakta olduğu çalışmalarda ortaya konmaktadır (Kong ve Han, 2024).

Bir duygu olarak kaygı, alan yazında durumluk ve sürekli kaygı şeklinde Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilerek envanter haline getirilmiş, Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye adaptasyonu yapılarak farklı değişkenlerle ilişkisi bakımından ele alındığı pek çok çalışma yapılmıştır (Öner ve Le Compte, 1983). Alan yazında kaygının yaygınlığına ve cinsiyetlere göre dağılımına baktığımızda, kadınlarda daha fazla kaygı ve kaygı bozukluklarının görüldüğü ortaya çıkmaktadır. Grenier ve arkadaşlarının (2019) 16 ilgili çalışmayı dahil ederek ortaya koydukları bir meta-analiz makalesinde, kadınlarda kaygı bozukluklarının yaygınlığının erkeklere göre anlamlı olarak daha fazla görüldüğü belirtilmiştir. Yine başka bir çalışmada ergenlik döneminde kaygının kızlarda görülmesi ihtimalinin %21.8 oranı ile erkeklerde görülme olasılığı olan %11.6 oranına göre anlamlı olarak fazla olduğu bulunmuştur (Khesht-Masjedi vd., 2019).

Kaygıyla baş ederek kişilerin işlevselliklerini artırmak adına öne sürülen çok çeşitli yöntemler mevcut olsa da bilinçli farkındalık etrafında yapılan araştırmalar günümüzde en çok dikkat çeken faydalı çalışmalar olarak göze çarpmaktadır. Bu çalışmanın konusunu oluşturan temel kavramlardan biri olan ve Türkçede “bilinçli farkındalık” olarak geçen terimin kökeni, tarihsel olarak eski Pali dilinde “sati” kelimesiyle ifade edilen ve Buda’nın öğretilerinde yer alan 2600 yıllık geçmişe sahip bir kavramdır. “Sati” kelime anlamı olarak “hafıza” anlamına gelse de İngiliz çevirmen Rhys Davids’in 1881’deki teklifiyle birlikte “mindfulness” olarak çevrilmiş ve böyle kabul görmüştür (Levey ve Levey, 2018). Batı’da popüler bir kavram olarak ortaya çıkışına ise Dr. Jon Kabat-Zinn kurmuş olduğu Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği ile öncü olmuştur. Kronik ağrı hastaları üzerinde uygulanan “Stres Azaltma ve Rahatlama” programının etkililiğinin görülmesinin ardından pek çok başka ekol ve yöntem içeriğine bilinçli farkındalık uygulamalarını dahil etmeye başlamıştır (Kabat-Zinn, 1982). Bunlardan en bilinenleri, Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBRS), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi, Kabul ve Kararlılık Terapisi ve Diyalektik Davranış Terapisidir. Günümüzde bilinçli farkındalık yaklaşımları, farkındalık ve kabulü önceleyerek değişimin bunlarla birlikte gerçekleşebileceğini varsaymaktadır. Bu perspektife göre duygu ve düşünceleri bastırmaya ya da kontrol etmeye çalışmak yerine; merakla, yargısızca ve şefkatle şimdiki ana odaklanmak duyguları düzenlemeye yardımcı olmaktadır (Siegel vd., 2009). Nitekim Brown ve Ryan (2003) kanser hastalarıyla yürüttükleri bir klinik müdahale çalışmasında zamanla bilinçli farkındalıkta meydana gelen artışı duygu durum bozuklukları ve streste düşüşle ilişkili bulmuşlardır.

2. Literatür

Bilinçli farkındalık ile kaygının ilişkisini gösteren çalışmalara baktığımızda; bir çalışmada anne sürekli kaygı düzeyi ile ergen kaygı düzeyi ilişkisinde bilinçli farkındalığın tam aracı etkiye sahip olduğu bulunmuştur (Boğday vd., 2020). Demir (2017) çalışmasında bilinçli farkındalık temelli bilişsel teknikler kullanılarak uygulanan terapi programının öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşmesine etki ettiğini ortaya koymuştur. Anksiyete bozukluğu teşhisi alan ve herhangi bir psikiyatrik tanı almamış kişilerle yapılan başka bir çalışmada, anksiyete puanının bilinçli farkındalık ile negatif yönde ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Yıldırım, 2019). Yine Kısmetoğlu (2019) 15-18 yaş arası ergenlerle yürüttüğü çalışmasında, bilinçli farkındalık ile kaygı arasında negatif yönlü, bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kaygı semptomları gösteren gençlere uygulanan MBRS programlarının etkililiği üzerine yapılan bir

meta-analiz çalışmasında, program uygulanan grubun anksiyete semptomlarının kontrol gruplarına göre anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir (Zhou vd., 2020).

Bilinçli farkındalık programlarının etkililiğinin ortaya konmasıyla birlikte bu uygulamaların hızlı, ulaşılabilir ve pratik olarak insanlarla buluşabilmesi, böylece daha yararlı hale gelmesi için çok çeşitli çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Bir çalışmada, üç dakikalık bilinçli farkındalık egzersizini dört hafta boyunca uygulayan hemşire grubunda, şefkat yorgunluğunda anlamlı bir azalma olduğu gözlenmiştir (Owens vd., 2020). Tek seanslık, beş dakika süren, bilgisayar tabanlı bir bilinçli farkındalık egzersizinin uygulandığı bir çalışmada, katılımcıların durumsal bilinçli farkındalığında artış olduğu ortaya konmuştur (Mahmood vd., 2016). Yine iki hafta boyunca uygulanan, beş dakikalık ve 20 dakikalık bilinçli farkındalık egzersizlerinin etkililiğinin karşılaştırıldığı bir çalışmada hem kısa hem de uzun egzersizin bilinçli farkındalık özelliğinde, depresyon, anksiyete ve streste gelişmeye etki ettiği gözlenmiş, şaşırtıcı biçimde kısa süreli egzersizin diğerinden daha etkili olduğu bulunmuştur (Strohmaier vd., 2021).

2.1. Çalışmanın Amacı

Literatürdeki araştırmalar ışığında, tek seanslık, kısa süreli bir bilinçli farkındalık egzersizinin bireylerin durumluk kaygıları üzerine etkisinin araştırılması hedeflenmiştir.

Hipotez₁: Üç grup (bilinçli farkındalık egzersizi, sesli hikâye ve kontrol) arasında manipülasyon sonrası anlamlı bir fark olacağı beklenmektedir.

Hipotez₂: Bilinçli farkındalık egzersizini uygulayan katılımcıların durumluk kaygı puanlarında düşüş gözlemlenecektir.

Ayrıca literatürde yer alan bulgular kapsamında, cinsiyet faktörüne bağlı olarak sürekli kaygı düzeyleri arasında bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

Hipotez₃: Kadınların sürekli kaygı puanının erkeklerle göre daha yüksek olması beklenmektedir.

3. Yöntem

3.1. Örneklem

Araştırmanın örneklemini ulaşılabilirlik esasıyla oluşturulan ve seçkisiz olarak üç gruba (bilinçli farkındalık egzersiz grubu, sesli hikâye dinleme grubu, kontrol grubu) atanan her grupta 10'ar kişi olmak üzere toplamda 30 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 20 ile 55 yaş arasında değişmektedir, yaş ortalamaları 29,63 ve standart sapmaları 8,8'dir. Katılımcıların 25'i kadın, 5'i erkektir. Örneklem %80'i üniversite mezunu kişilerden oluşmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Deney grubuna dinletilen bilinçli farkındalık egzersizi ile diğer gruba dinletilen sesli kitap materyali Google Forms aracılığıyla ilk kısımda sorulan kişisel bilgilerin (yaş, cinsiyet, eğitim durumu) tamamlanmasının ardından, ikinci kısımda forma eklenen bir link üzerinden katılımcılara sunulmuştur. Bilinçli farkındalık eğitimine sahip bir psikolog tarafından yürütülerek kaydedilen ve yaklaşık sekiz dakika süren, başlangıç seviyesinde bir bilinçli farkındalık egzersizi ile sesli hikâye olarak Anton Çehov'un "Cahillik" isimli yaklaşık sekiz dakika süren öyküsü dinletilmiştir.

3.2.1. Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri

Katılımcıların kaygı düzeylerini ölçmek amacıyla, Spielberger ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Öner ve Le Compte tarafından Türkçeye adaptasyonu, geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır (Öner ve Le Compte, 1983). Envanter, ergen ve yetişkinler için kullanılmakta ve iki ayrı ölçekten meydana gelmektedir. Durumluk Kaygı Ölçeği 20 madde ve her biri için 4'lü likert tipinde seçeneklerden oluşmaktadır (1=Hiç 2=Biraz 3=Çok 4=Tamamıyla). Ardından gelen Sürekli Kaygı Ölçeği ise 21-40 arasındaki maddelerden oluşmaktadır ve yine 4'lü likert aralığı üzerinden değerlendirilmiştir (1=Hemen hiçbir zaman 2=Bazen 3=Çok zaman 4=Hemen her zaman). Ölçekte yer alan 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, ve 18. maddeler için pozitif; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20. maddeler için ise kendi değerlerinde negatif puan kaydedilmektedir. Sürekli Kaygı Ölçeği'nde ise ters kodlanan maddeler 21, 26, 27, 33, 36 ve 39. maddelerdir. Her iki ölçekten de alınabilecek en yüksek puan 80 olup en düşük puan ise 20'dir. Durumluk kaygı toplam puanına 50 sabiti eklenerek, sürekli kaygı puanına ise 35 sabiti eklenerek nihayet puana ulaşılmaktadır. Elde edilen kaygı puanının yüksek olması kişinin kaygısının yüksek olduğunu göstermektedir. 0-19 puan kaygının olmadığını, 20-39 puan hafif, 40-59 puan orta, 60-79 puanın ağır kaygıyı göstermekte, 60 puan üzerinin ise profesyonel yardıma ihtiyaç duyulduğunu gösterdiği bilinmektedir.

3.3. İşlem

Katılımcılar seçkisiz olarak üç gruba atanmış, bilgilendirilmiş onam formu ve kişisel bilgileri doldurmalarının ardından; ilk grup yaklaşık sekiz dakika süren bir bilinçli farkındalık egzersizi, ikinci grup ise yine yaklaşık sekiz dakikalık bir sesli hikâye dinlemiştir. Üçüncü gruba herhangi bir uygulama yapılmamış, sadece ölçek sunulmuştur. Tüm gruplara deneyden 10 gün önce hem kişisel bilgi formu hem de Durumluk ve Sürekli Kaygı Envanteri verilerek gruplar arasında durumluk ve sürekli kaygı bakımından bir fark olup olmadığına bakılmıştır. Deneyin ardından ölçeğin yalnızca Durumluk Kaygı Ölçeği maddeleri tüm katılımcılara sunularak durumluk kaygı puanları kaydedilmiştir. Katılımcılara numara verilerek her iki aşamada aynı grupta yer almaları sağlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi için IBM SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgileri olan yaş, cinsiyet ve eğitim durumu için frekans tablosu oluşturulmuş; yaş için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Deney öncesinde durumluk ve sürekli kaygı puanlarının gruplara göre dağılımının incelenmesinde Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Deney sonrası üç grubun durumluk kaygıları arasında fark olup olmadığını incelemek için yine Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Cinsiyete göre sürekli kaygı puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek adına Bağımsız Örneklemeler için T-Testi yapılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık egzersizini alan grup için deney öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanlarını karşılaştırmak amacıyla Bağımlı Örneklemeler için T-Testi yapılmıştır.

4. Bulgular

Örneklemin deney öncesi durumluk ve sürekli kaygı puanları hesaplanarak frekans analizi yapıldığında, 12 kişinin orta düzeyde, 18 kişinin ise hafif düzeyde durumluk kaygısı olduğu görülmüştür. Aynı analizde, katılımcıların 4'ünün ağır, 22'sinin orta ve 4'ünün hafif şiddette sürekli kaygı yaşadığı tespit edilmiştir. Manipülasyon sonrasında durumluk kaygı puanları ölçüldüğünde ise katılımcılardan 1'inin ağır, 9'unun orta, 20'sinin hafif düzeyde kaygı sahibi olduğu görülmüştür.

Deney öncesinde kaydedilen durumluk ve sürekli kaygı puanları açısından üç grup arasında bir fark olup olmadığını incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna

göre üç grup arasındaki durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F_{24,29} = .982, p > .05$). Benzer şekilde üç grup arasında sürekli kaygı puanı açısından da anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F_{20,29} = .971, p > .05$). Bu sonuçlara göre grupların durumluk ve sürekli kaygı puanı açısından dengeli dağıldığı varsayılarak deney aşamasına geçilmiştir.

Hipotez 1'i test etmek adına, manipülasyon sonrası üç grubun durumluk kaygı puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını incelemek için Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre üç grubun durumluk kaygı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunamamıştır ($F_{20,29} = 1,898, p > .05$). Ardından Hipotez 2'yi test etmek adına deney grubu için manipülasyon öncesi ve sonrası durumluk kaygı puanları karşılaştırılmış ve Bağımlı Örneklemeler için T-Testi yapılmıştır. Analiz sonucuna göre manipülasyon öncesi durumluk kaygı puanlarına ($\bar{x}_{\text{deney öncesi kaygı}} = 40,50$) göre manipülasyon sonrası durumluk kaygı puanlarında ($\bar{x}_{\text{deney sonrası kaygı}} = 33,3$) istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu görülmüştür ($t_{(9)} = 2,601, p < .05$). Bu sonuçların Hipotez 2'yi destekler nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Durumluk Kaygı Puanına İlişkin Bağımlı Örneklemeler T-Testi Sonucu

		Ort	S	Sh	t	df	sig
Kaygı Puanı	İlk	40,5	9,23	2,92	2,601	9	.029
	Son	33,3	5,83	1,85			

* $p < .05$

Hipotez 3'ü test etmek amacıyla kadın ve erkeklerin deney öncesi kaydedilen durumluk ve sürekli kaygı puanlarını karşılaştırmak adına Bağımsız Örneklemeler için T-Testi yapılmıştır. İki grup arasında durumluk kaygı bakımından bir fark olduğu tespit edilmese de kadınların sürekli kaygı puanlarının ($\bar{x}_{\text{kadın kaygı}} = 38,04$) erkeklere göre ($\bar{x}_{\text{erkek kaygı}} = 33,8$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur ($t_{(13,332)} = 2,526, p < .05$). Bulgulara göre Hipotez 3'ün desteklendiği görülmüştür. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Gruplar Arası Farka İlişkin T-Testi Sonucu

Erkek Vaka		Kadın Vaka		
Ort.	S	Ort.	S	t
43,2	4,32	50,04	9,48	2,526

* $p < .05$

5. Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Araştırma sonuçlarına göre literatürdeki çalışmaların sonuçlarıyla uyumlu şekilde araştırmanın iki hipotezinin desteklendiği, bir hipotezin ise desteklenmediği görülmektedir. Bilinçli farkındalık grubunun manipülasyon sonrası kaygı puanlarında anlamlı bir düşüş görülmesine ve diğer iki grupta böyle bir düşüşün görülmemesine rağmen; üç grup arasında anlamlı bir fark çıkmamış olmasının, örneklem sayısının azlığı ya da üçüncü değişken probleminden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Çalışmada bilinçli farkındalık egzersizini uygulayan katılımcıların durumluk kaygı puanlarında düşüş ile birlikte kadınların sürekli kaygılarının erkeklere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Hipotez 2'nin, kısa bilinçli farkındalık egzersizinin kaygı üzerindeki olumlu etkisini destekler

nitelikte olduğu görülmüştür. Bu çalışma, tek seanslık, beş dakika süren bilgisayar tabanlı bilinçli farkındalık egzersizinin bilinçli farkındalıkta artışa etki ettiğini gösteren çalışmayı (Mahmood vd., 2016) ileriye taşıyarak, tek seanslık sekiz dakikalık bilgisayar tabanlı bilinçli farkındalık egzersizinin kaygıda düşüşe etki ettiğini ortaya koymuştur. Burada egzersizin durumsal bilinçli farkındalığın aracı değişken olmasıyla kaygı üzerinde bir düşüşe etki ettiği düşünülmektedir. Bu açıdan araştırmanın kısa bilinçli farkındalık egzersizlerinin kaygı üzerindeki olumlu etkisine yönelik yapılacak diğer araştırmalara kaynak oluşturabileceği söylenebilir.

Hipotez 3'ün desteklenmesi, Grenier vd. (2019) kadınların erkeklere göre daha yüksek kaygı düzeyi olduğunu gösteren 16 çalışmayı dahil ettikleri meta-analiz makalesiyle uyumlu niteliktedir. Türk kültürü ve popülasyonunda da bu sonuçlar desteklenmiştir. Kadınların sürekli kaygı puanlarının yüksek olmasında ne gibi faktörlerin rol oynadığı ve bu kaygıyla baş edebilmeleri için neler yapılabileceği, farklı araştırmalarda ele alınması gereken önemli konu başlıkları olarak ortaya çıkmaktadır.

Bilinçli farkındalığın kaygı üzerindeki etkisi pek çok çalışmada gösterilmiş olsa da kısa süreli ve çevrim içi platformda sunulan egzersizlerin kaygı üzerindeki etkisine ilişkin araştırmaların yetersiz olması bu çalışmanın çıkış noktasını oluşturmaktadır. Elde edilen bulguların literatüre bu bağlamda bir katkı sunduğu düşünülmektedir.

Çalışmanın birtakım sınırlılıklarının olduğu görülmektedir. Bilgisayar tabanlı bir veri toplama süreci yürütülmesinin pratik ve çok fazla kişiye ulaşılmasını sağlamasının yanında ciddi dezavantajları vardır. Katılımcılar onam formunda, deneye sessiz ve sakin bir ortamda katılmalarının önem arz ettiği konusunda bilgilendirilmiş olsalar da bu ortamın ne ölçüde sağlanabildiği ve deneklerin hangi şartlarda deneye katıldıkları bilinmemektedir. Deneklerin durumluk kaygı puanları, deney öncesinde ve sırasında ne yaşadıklarından etkilenebileceğinden, ortam şartlarının kontrol edilememesi önemli bir sınırlılık olarak karşımıza çıkmaktadır. Çalışmanın ikinci bir sınırlılığı olarak ise katılımcı sayısının az olması gösterilebilir. İleride her bir grupta en az 30 katılımcının yer aldığı çalışmaların yapılmasının sonuçların daha geçerli ve güvenilir olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association, D. S. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association.

Boğday, H., Aktan, Z. D. ve Yardımcı, E. (2020). Anne kaygı düzeyinin ergen kaygı düzeyi üzerindeki etkisinde ergenin bilinçli farkındalık düzeyinin aracı etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 25-42. <https://doi.org/10.51503/gpd.878839>

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS-Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118. <https://doi.org/10.26466/opus.294058>

- Grenier, S., Payette, M. C., Gunther, B., Askari, S., Desjardins, F. F., Raymond, B., & Berbiche, D. (2019). Association of age and gender with anxiety disorders in older adults: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 34(3), 397-407. <https://doi.org/10.1002/gps.5035>
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the national comorbidity survey replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Khesht-Masjedi, M. F., Shokrgozar, S., Abdollahi, E., Habibi, B., Asghari, T., Ofoghi, R. S., & Pazhooman, S. (2019). The relationship between gender, age, anxiety, depression, and academic achievement among teenagers. *Journal of family medicine and primary care*, 8(3), 799. https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_103_18
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 588663) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü]. YÖK Tez Merkezi.
- Kong, Q. & Han, B. (2024) Pharmacotherapy and cognitive bias modification for the treatment of anxiety disorders, *Expert Review of Neurotherapeutics*, 24:5, 517-525. <https://doi.org/10.1080/14737175.2024.2334847>
- Levey J. & Levey M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3). <https://doi.org/10.31219/osf.io/m38rg>
- Mahmood, L., Hothrow, T., & Randsley de Moura, G. (2016). A moment of mindfulness: Computer-mediated mindfulness practice increases state mindfulness. *PLoS One*, 11(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0153923>
- Owens, R. A., Alfes, C., Evans, S., Wyka, K., & Fitzpatrick, J. J. (2020). An exploratory study of a 3-minute mindfulness intervention on compassion fatigue in nurses. *Holistic Nursing Practice*, 34(5), 274-281. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000402>
- Öner, N. & Le Compte, A. (1983). *Süreksiz durumluk/sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Siegel, R.D., Germer, C.K., & Olendzki, A. (2009) Mindfulness: What is it? Where did it come from? *In Clinical Handbook of Mindfulness*. 17-35. https://doi.org/10.1007/9780-387-09593-6_2
- Strohmaier, S., Jones, F. W., & Cane, J. E. (2021). Effects of length of mindfulness practice on mindfulness, depression, anxiety, and stress: A randomized controlled experiment. *Mindfulness*, 12(1), 198-214. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01512-5>
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- World Health Organization. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Switzerland: *World Health Organisation*, 24.

Yıldırım, M. (2019). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 641646) [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., & Zhang, C. (2020). Effects of mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*. 289. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113002>