



**Kadın Sağlığı ve Mindfulness Temelli Müdahaleler: Türkiye'deki Lisansüstü
Tezlerin Sistematiik Analizi**

*Women's Health and Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Analysis of
Graduate Theses in Türkiye*

Eda SAVRAN¹, Merve Deniz PAK GÜRE^{*2}

¹ Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, Ankara, Türkiye

² Doç. Dr., Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Ankara, Türkiye

Özet

Amaç: Bu çalışma, Türkiye'de kadın sağlığına yönelik mindfulness temelli müdahaleleri konu alan lisansüstü tezleri sistematiik olarak incelemeyi amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem: YÖK Ulusal Tez Merkezi'nde 2015–2024 yılları arasında yayımlanan tezler "mindfulness"/"bilinçli farkındalık" ve "kadın sağlığı" anahtar sözcükleriyle taranmış, PRISMA akışına göre değerlendirilen 694 kayıttan uygunluk ölçütlerini karşılayan 11 tez incelemeye alınmıştır. Tezlerin bibliyografik bilgileri (tez numarası, başlık, yazar, yıl, tez türü, üniversite, anabilim dalı, dil, konu) ile müdahale hedef grubu/profil, müdahale türü, oturum sıklığı-süresi, deney-kontrol düzeni ve elde edilen sonuçlar gibi değişkenler açısından içerik analizi yapılmıştır.

Bulgular: Kadın sağlığına yönelik mindfulness temelli müdahalelere ilişkin tez üretiminin yıllar içinde arttığı; çalışmaların ağırlıklıla hemşirelik, psikiyatri, rekreasyon, klinik psikoloji ve ebelik anabilim dallarında yoğunlaştığı saptanmıştır. Tezlerdeki araştırma desenlerinin çoğu karma yöntemdir; uygulamalar çoğunlukla yüz yüze yürütülmüştür. Müdahaleler; gebelik, doğum, postpartum ve menopoz dönemindeki kadınlar, meme kanseri tanısı/tedavisi olanlar, cinsel işlev bozukluğu yaşayanlar, kadın sığınma evlerinde

kalanlar, sporcular ve üniversite öğrencileri üzerinde uygulanmıştır. Müdahale içeriği çoğunlukla Bilinçli

*Yazışma Adresi: Merve Deniz Pak Güre, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta adresi: mervedenizpak@gmail.com

Gönderim Tarihi: 10 Kasım 2025. Kabul Tarihi: 16 Şubat 2026.

Yazar sırasına göre ORCID: 0009-0002-8940-6340; 0000-0001-7060-3729

Bu çalışma Doç. Dr. Merve Deniz Pak Güre'nin danışmanlığında Eda Savran'ın "Türkiye'de Kadın Sağlığına Yönelik Mindfulness Temelli Müdahaleler: Sosyal Hizmet Perspektifinden Sistematiik Bir Derleme" başlıklı yüksek lisans çalışması esas alınarak hazırlanmıştır (Yüksek Lisans, Başkent Üniversitesi, Ankara, Türkiye, 2025).

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (MBSR) bağlamında (nefes, beden taraması, sessiz farkındalık/meditasyon, öz-şefkat) hedef gruba göre uyarlanmıştır. Tezlerde bildirilen etkiler; stres, anksiyete, depresyon, doğum korkusu ve travma sonrası stres belirtilerinde azalma; vazo-motor ve sinirsel semptomlarda iyileşme; öz-şefkat, benlik saygısı, stresle başa çıkma becerileri, beden algısında ve yaşam kalitesinde artış; yorgunluk ve uyku sorunlarında iyileşme yönündedir.

Sonuç: İncelenen tezler mindfulness temelli müdahalelerin kadın sağlığında hem iyileştirici hem de önleyici potansiyel taşıdığını göstermektedir. Yaş, engellilik durumu, sosyoekonomik statü, göç, kırsal-kentsel yerleşim, eğitim düzeyi ve sağlık durumu gibi kesişen belirleyiciler ekseninde farklı popülasyonlarda bu müdahalelerin geliştirilmesi önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Mindfulness, Bilinçli farkındalık, Kadın sağlığı.

Abstract:

Objective: This study aims to systematically review of graduate theses in Türkiye that address mindfulness-based interventions targeting women's health.

Material and Method: Theses in the Council of Higher Education (YÖK) National Thesis Center database (2015–2024) were searched using the keywords “mindfulness”/“bilinçli farkındalık” and “women's health.” Of 694 records screened per PRISMA, 11 theses meeting predefined eligibility criteria were included. Content analysis captured bibliographic fields (ID, title, author, year, degree, university, department, language, topic) and study variables (target group/profile, intervention type, session frequency/duration, experimental–control design, and outputs).

Results: Thesis output on women's-health-focused mindfulness interventions increased over time, clustering in nursing, psychiatry, recreation, clinical psychology, and midwifery. Most designs were mixed-methods; delivery was predominantly in-person. Populations included women in pregnancy, childbirth, postpartum, and menopause; those with breast cancer; women with sexual dysfunction; residents of women's shelters; athletes; and university students. Intervention content—often grounded in Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR; breathwork, body scan, silent awareness/meditation, self-compassion)—was adapted to target needs. The effects reported in theses are; reduction in stress, anxiety,

depression, fear of childbirth and post-traumatic stress symptoms; improvement in vasomotor and neurological symptoms; increase in self-compassion, self-esteem, stress coping skills, body perception and quality of life; improvement in fatigue and sleep problems.

Conclusion: The theses indicate that mindfulness-based interventions hold both therapeutic and preventive potential in women's health. Further development across diverse populations—considering intersecting determinants such as age, disability status, socioeconomic status, migration, rural–urban residence, education, and health status—is recommended.

Keywords: Mindfulness, Women's health.

© 2026 Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi. Tüm Hakları Saklıdır.

1. Giriş

Mindfulness (bilinçli farkındalık), bireyin dikkatini içinde bulunulan ana, ortaya çıkan duygu-düşünce ve bedensel duymalara yargısız ve kabul odaklı biçimde yöneltmesi olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik esneklik, duygusal denge ve yaşam kalitesini destekleyici bir çerçeve sunmaktadır (Kabat-Zinn, 2003; Williams ve Kabat-Zinn, 2011). Kabat-Zinn'in (2003) ve Germer'in (2005) tanımları doğrultusunda mindfulness; niyetli dikkat, mevcut an farkındalığı ve yargısız kabul unsurlarını içermektedir. Bu yapı içinde, odaklanmanın kesilmesi durumunda nazikçe odağa geri dönme becerisi temel bir pratik olarak vurgulanmaktadır. Mindfulness kavramı tarihsel olarak Budist geleneğinde, "sati" (hatırlama/akılda tutma) kelimesine dayansa da (Gunaratana, 2012), güncel psikoloji ve tıp uygulamalarında seküler ve pragmatik tedavi yaklaşımlarına entegre edilerek ele alınmaktadır (Harrington ve Dunne, 2015).

Mindfulness'in sahada kullanımı çoğunlukla yapılandırılmış programlar ve bunların esnek uyarlamalarıyla gerçekleştirilmektedir. En yaygın iki çerçeve, "Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma" (MBSR-Mindfulness-Based Stress Reduction) ve "Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi" (MBCT-Mindfulness-Based Cognitive Therapy) olarak bilinmektedir. MBSR tipik olarak 8 haftalık grup oturumları, beden taraması, oturma meditasyonu ve yoga ile günlük ev ödevi pratiklerinden oluşmaktadır (Shapiro, Jazaizeri ve Goldin, 2012); MBCT ise MBSR'in farkındalık alıştırma çalışmalarını bilişsel terapi ilkeleriyle birleştirerek nüks riskini azaltmayı hedeflemektedir (Crane, 2017). Bu programlarda temel beceriler niyetli dikkat (örn. nefese odaklı dikkat, nazik yeniden odaklama vb), mevcut an farkındalığı ve yargısız kabul

olarak öğretilmektedir (Lehrhaupt ve Meibert, 2017). Uygulama; kısa rehberli egzersizler (örn. mini beden taraması, nefes farkındalığı, beş duyuya odaklanma vb.), ev ödevleri (örn. ses kaydıyla pratik), grup içi paylaşım ve psiko-eğitimi içermekte; bağlama göre öz-şefkat çalışmaları da eklenilebilmektedir (Sipe ve Eisendrath, 2012; Woods, Rockman ve Collins, 2019).

Mindfulness temelli programların ruh sağlığı alanında (depresyon, anksiyete, travma sonrası stres, obsesif-kompulsif belirtiler, yeme ve uyku sorunları vb.), kronik hastalık yönetiminde (ağrı, fibromiyalji, migren, irritabl bağırsak, diyabet, hipertansiyon, kanser vb.), stres yönetimi ve tükenmişlikte (sağlık çalışanları, öğretmenler, bakım verenler, kurumsal çalışanlar), performans ve odaklanmada (öğrenciler, sporcular, müzisyenler; dikkat, yürütücü işlev ve sınav kaygısı) ve iş yaşamında (takım uyumu, liderlik) geniş bir kullanım alanı bulunmaktadır (Sappington ve Longshore, 2015; Blanck vd., 2018; Cetano, Alves, Canavarro ve Pires, 2024). Mindfulness temelli programların uygulandığı önemli alanlardan biri de kadın sağlığı olarak literatürde yer almaktadır.

Kadın sağlığında mindfulness temelli müdahaleler iki ana başlıkta ele alınabilir. Psikososyal boyutta, özellikle toplumsal cinsiyete dayalı şiddet, travma sonrası belirtilerin (depresyon, anksiyete, TSSB) azaltılması ve öz-şefkatin güçlendirilmesine odaklanan grup/ bireysel programlar uygulanmaktadır. Yapılan çalışmalar bu müdahalelerin semptomların şiddetini düşürdüğünü ve güçlendirici etkinin arttığını göstermektedir (Vroegindewey ve Sabri, 2022; Esper ve da Gherardi-Donato, 2019; Naismith, Ripoll ve Pardo, 2020). Fiziksel boyutta ise menstrüel döngü, üreme sağlığı ve cinsel işlev bozuklukları, gebelik ve postpartum dönem, menopoz ve kanser ile diğer kronik hastalıklar mindfulness temelli müdahaleler kapsamında ele alınmıştır. Menstrüel döngü ve hormonal sağlıkta, regl öncesi yakınmalar ile endometriozise eşlik eden ağrı, stres ve depresyon-anksiyete belirtilerini hafifletmeye yönelik protokoller uygulanmıştır (Geta, Woldeamanuel ve Dass, 2020). Üreme sağlığı ve cinsel işlev alanında, vajinismus ve infertiliteye bağlı stresi azaltmayı, yaşam kalitesini ve cinsel istek-tatmin düzeylerini artırmayı hedefleyen programlar yer almaktadır (Omidvar, Bayazi ve Faridhosseini, 2021). Gebelik ve doğum sonrası dönemde yürütülen uygulamalar; stres, kaygı ve depresyonu azaltmanın yanı sıra doğuma hazırlığı, doğum deneyimine uyumu ve erken dönem bakım veren-bebek bağıını desteklemeye odaklanmıştır (Lever Taylor, Cavanagh ve Strauss, 2016). Menopoz ve yaşlanma bağlamında amaç, yaşam kalitesini yükseltmek, anksiyete ve depresyon gibi semptomların yükünü hafifletmek ve uyku-enerji düzenini iyileştirmektir (Chen,

Chang, Huang ve Wang, 2021). Kanser ve diğer kronik hastalıklarda ise müdahaleler; yorgunluk, uyku sorunları ve stresi azaltarak; öz bakım ve dayanıklılığı güçlendirmeyi hedeflemektedir (Reangsing, Punsuwun ve Keller, 2023).

Yukarıda ifade edildiği üzere literatür, mindfulness temelli programların kadın sağlığında farklı bağlamlarda yaygın biçimde kullanıldığını göstermektedir. Ancak bu birikimin önemli bir kısmı, ayrıntılı mindfulness temelli müdahale protokolü ve süreç bilgileriyle lisansüstü tezlerde daha geniş biçimde yer almaktadır. Tezler; oturum yapısı, ölçüm araçları, örneklem özellikleri ve uygulama koşulları gibi pratik ayrıntıları görünür kılarken, uzun ve kapsamlı yapısı ve sınırlı indeksleme nedeniyle 'gri literatür' içinde çoğu zaman gözden kaçmaktadır. Bu nedenle, lisansüstü tezlerin sistemik bir çerçevede derlenmesi, alandaki eğilimlerin, boşlukların ve iyi örneklerin bütüncül biçimde haritalanması için kritik bir adımdır. Buradan hareketle, bu çalışma, Türkiye'de kadın sağlığı odağında yürütülen mindfulness temelli müdahalelere ilişkin lisansüstü tezleri sistemik olarak incelemeyi; yıllar, kurumlar, anabilim dalları, desenler, uygulama özellikleri, ölçüm araçları ve ortaya konulan sonuçlara göre betimsel eğilimleri ortaya koymayı amaçlamaktadır.

2. Gereç ve Yöntem

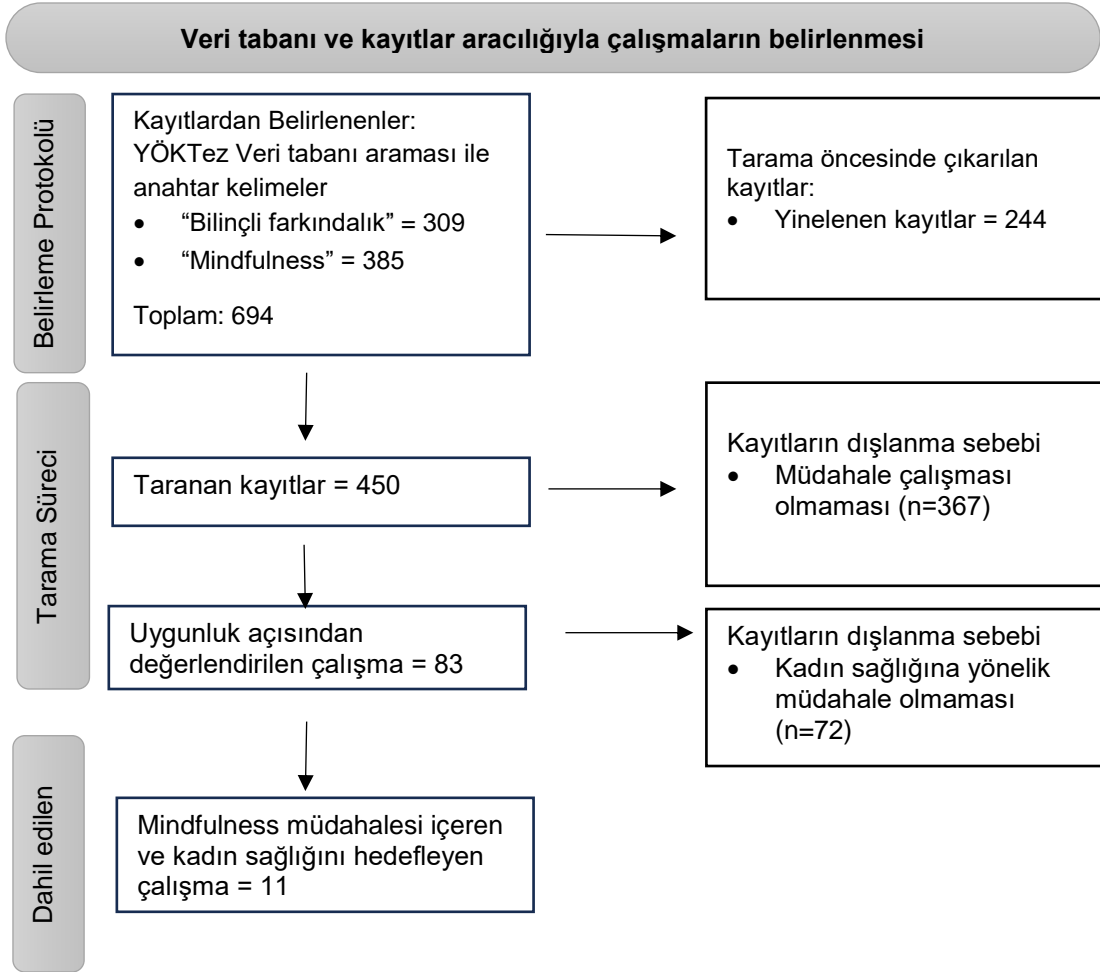
Araştırmanın Tasarımı

Bu çalışma, Türkiye'de kadın sağlığına yönelik mindfulness temelli müdahaleleri konu alan lisansüstü tezleri sistemik biçimde inceleyen bir derleme olarak tasarlanmıştır. Sistemik derlemeler, bir konudaki çoklu çalışmaların bulgularını önceden belirlenmiş ölçütlerle tarayıp seçerek, şeffaf ve yinelenmeye açık bir süreçte sentezleyen ve böylece kanıta dayalı uygulamalar için yüksek düzeyde bilgi üreten çalışmalardır (Crisp, 2015). Bu çalışma, sistemik derleme ve meta-analiz raporlamaları için oluşturulan PRISMA yönergesini izlemiştir; çalışma seçimi, veri çıkarımı ve analiz adımlarını ortaya koyarak olası yanlılıkları en aza indirmeyi amaçlamıştır (Page vd., 2021).

Veri Toplama Süreci

Çalışmanın kapsama alanı, YÖK Ulusal Tez Merkezi'nde 2015–2024 yılları arasında yayımlanan yüksek lisans ve doktora tezlerinden oluşmaktadır. İlgili yıllar, alandaki ilk kaydın 2015'te saptanmış olması nedeniyle başlangıç noktası olarak belirlenmiştir. Gelişmiş arama ekranında Türkçe ve İngilizce olarak "mindfulness", "bilinçli farkındalık" ve "kadın sağlığı" anahtar sözcükleri kullanılmış; sonuçlar tam metin

erişimi bulunan kayıtlarla sınırlandırılmıştır. Dahil edilme ölçütleri şu şekilde tanımlanmıştır: (i) çalışmanın yüksek lisans ya da doktora tezi olması, (ii) bireysel ya da grupla uygulanan mindfulness temelli müdahale içermesi, (iii) kadın sağlığına yönelik olması, (iv) tam metne erişilebilirlik. İlk taramada 694 kayıt elde edilmiştir. Gelen listeler birleştirilerek duplikasyon temizliği yapılmış ve 244 kayda ulaşılmıştır. Tam metin incelemeleri sonrasında, mindfulness temelli müdahale içeren ve kadın sağlığını doğrudan hedefleyen toplam 11 tez, çalışma kapsamına alınmıştır. Tezlerin PRISMA akış şemasına göre sınıflandırılması Şekil 1'de sunulmaktadır.



Şekil 1. PRISMA Protokolü Doğrultusunda Hazırlanan Akış Şeması

Verilerin Analizi

Tarama ile ulaşılan lisansüstü tezler, PRISMA raporlama yaklaşımı doğrultusunda değerlendirme kapsamına alınmıştır. İnceleme sırasında araştırmacılar tarafından Google E-tablolar üzerinde bir veri çıkarım formu yapılandırılmış ve tüm kayıtlar bu forma standart biçimde işlenmiştir. Form; tanımlayıcı

bibliyografik alanları (tez numarası, başlık, yazar, yıl, tez türü, üniversite, anabilim dalı, yazım dili, konu) ve içerik odaklı değişkenleri sistemik olarak toplamıştır. İçerik alanlarında mindfulness temelli müdahalenin hedeflediği grup/birey özellikleri, müracaatçı/katılımcı profili, müdahale türü, uygulama sıklığı ve süresi, deney-kontrol grubu bilgileri gibi tasarım öğeleri yer almıştır. Ayrıca, kullanılan değerlendirme araçları, müdahale bileşenleri ve raporlanan sonuçların niteliği ayrı başlıklar altında kodlanmıştır. Tüm kayıtlar tamamlandıktan sonra bulgular, çalışmanın amaçlarıyla uyumlu şekilde tablolara aktarılmış ve metin içinde yorumlanmıştır.

3. Bulgular

Elde edilen bulgular iki başlıkta sunulmuştur. Tanımlayıcı özellikler bölümünde tezlerin yayın yılı, türü, araştırma deseni, üniversite ve anabilim dalı dağılımları özetlenmiştir. Müdahale özellikleri bölümünde ise hedef gruplar, oturum sayısı-süresi, uygulama biçimi, değerlendirme araçları ve temel sonuçlar ortaya konulmuştur.

Tablo 1. Tezlerin Bibliyografik Bulguları

Tezlerin Bibliyografik Bulguları	Sayı	%
Tezin Yayın Yılı		
2015	1	9,1
2018	1	9,1
2021	3	27,2
2022	1	9,1
2023	5	45,5
Toplam	11	100
Tezin Türü		
Yüksek Lisans	1	9,1
Doktora	10	90,9
Toplam	11	100
Tezin Araştırma Metodolojisi		
Karma desen	10	90,9
Nicel desen	1	9,1
Toplam	11	100
Tezin Yayımlandığı Üniversite		
İnönü Üniversitesi	3	27,2
Akdeniz Üniversitesi	2	18,2
Gazi Üniversitesi	2	18,2
Ege Üniversitesi	1	9,1
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi	1	9,1
Ordu Üniversitesi	1	9,1
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa	1	9,1
Toplam	11	100
Tezin Yayımlandığı Ana Bilim Dalları		
Hemşirelik Ana Bilim Dalı	5	45,5
Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı	2	18,2

Tablo 1. Devamı

Tezin Yayımlandığı Ana Bilim Dalları	Sayı	%
Rekreasyon Ana Bilim Dalı	1	9,1
Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı	1	9,1
Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Ana Bilim Dalı	1	9,1
Ebelik Ana Bilim Dalı	1	9,1
Toplam	11	100

Türkiye’de kadın sağlığına yönelik mindfulness temelli müdahaleleri içeren toplam 11 tez incelenmiştir. Tezlerin tamamı Türkçe’dir. Yayın yılları 2015–2023 aralığındadır; tezlerin %45,5’i 2023, %27,2’si 2021 yılında, kalanları ise 2015, 2018 ve 2022 yıllarında yayımlanmıştır. Bu çalışmalardan 10’u (%90,9) doktora, biri ise (%9,1) yüksek lisans tezidir. Araştırma tasarımlarında karma desen baskındır (%90,9); yalnızca %9,1’i nicel desenedir. Tezin yayınlandığı kurumsal dağılımda İnönü Üniversitesi (%27,2) ilk sıradadır; Akdeniz ve Gazi Üniversitesi’nin her biri %18,2 paya sahiptir; Ege, Ankara Yıldırım Beyazıt, Ordu ve İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Üniversitelerinde birer tez bulunmaktadır. Anabilim dalı temelinde çalışmaların neredeyse yarısı Hemşirelik Anabilim Dalı’nda (%45,5) yer alırken, Doğum ve Kadın Hastalıkları Hemşireliği (%18,2), Rekreasyon, Klinik Psikoloji, Ruh Sağlığı ve Psikiyatri ve Ebelik anabilim dallarında birer çalışma bulunmaktadır.

Kadın sağlığına yönelik mindfulness temelli müdahaleler kapsamında yapılan çalışmalara ilişkin bilgiler Tablo 2’de yer almaktadır. Bu çalışmalara ilişkin bulgular müdahale edilen gruplar ve bağlam, uygulama biçimi ve kapsam, müdahale içerikleri ve uygulama özellikleri çerçevesinde ele alınmıştır. İncelenen çalışmalar, kadın sağlığı alanında farklı alt gruplara odaklanmıştır: gebelik–doğum süreci ve postpartum dönem (n=4; riskli gebelik, doğuma hazırlık, postpartum dönemde OKB), menopoz (n=2), onkoloji—meme kanseri sonrası (n=1), cinsel işlev bozukluğu (n=1), şiddete maruz kalan ve kadın sığınma evinde kalan kadınlar (n=1), sporcu kadınlar (n=1) ve üniversite öğrencileri (n=1). Uygulamalar çoğunlukla sağlık kurumlarında (hastane/poliklinik, aile sağlığı merkezi) ve üniversitelerde yürütülmüş; spor takımı ve kadın sığınma evi gibi topluluk temelli ortamlara da yer verilmiştir.

Uygulamalar çoğunlukla yüz yüze gerçekleştirilmiştir (8/11; ≈%72,7); çevrimiçi yürütülen programlar da raporlanmıştır (3/11; ≈%27,3). Oturum sayıları 4–24 aralığında, oturum süreleri yaklaşık 30–150 dakika aralığında değişmiş; sıklık çoğunlukla haftada 1 olmakla birlikte bazı çalışmalarda haftada 2–3 uygulama bildirilmiştir. Örneklem büyüklükleri 9–261 arasında değişmiş, medyan N=60 olarak belirlenmiştir.

Programların ana zeminini mindfulness temelli bileşenler oluşturmuştur: nefes çalışmaları, beden taraması, sessiz farkındalık/meditasyon ve öz-şefkat pratikleri çekirdek yapı olarak kullanılmıştır. Bazı müdahaleler, bilişsel yeniden yapılandırma ve nüks önleme adımlarını içeren MBCT çizgisinde; bazıları ise stres tepkilerini düzenlemeye odaklanan MBSR yaklaşımında kurgulanmıştır. Örnekleme göre içerik uyarlamaları yapılmıştır. Örneęin, sporcu kadınlar grubunda klasik beden taraması/yoga yerine konsantrasyon, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık becerileri öne çıkarılmış; gebelik ve doğum bağlamındaki uygulamalarda doğuma hazırlık modülleri ve rehberli ev egzersizleri (ör. ses kaydıyla pratik) eklenmiştir.

Tablo 2. Kadın Sağlığına Yönelik Mindfulness Temelli Müdahaleler Kapsamında Çalışmalara İlişkin Bilgiler

Yazar ve Yıl	Örneklem	Müdahale sıklığı ve süresi	Müdahalenin Niteliği	Değerlendirme Araçları	Sonuçlar
Körükçü, 2015	DG=30, KG=30 (N=60) – Doğum başlamadan önce erken haftalarda suyu gelen gebeler	7 oturum; haftada 1; 60 dk; yüz yüze	Annelik rolüne geçişi desteklemeye odaklı mindfulness temelli müdahale; rol canlandırma, beden taraması ve sessiz farkındalık/uzanma meditasyonları; evde bireysel egzersizler	Prenatal ve postpartum öz-değerlendirme ölçekleri; Maternal Bağlanma Ölçeği; doğum haftası (hastane kayıtları)	Annelik rolü/ doğuma hazırlık/ eş ilişkileri: artış gözlenmiştir; 1. ay bağlanma/rol farkındalığı: yüksek bulunmuştur; 4. ay: anlamlı fark saptanmamıştır.
Terzioğlu, 2018	DG=9, KG yok (N=9) – Kadın hentbol sporcuları	8 oturum; haftada 1; 60 dk; yüz yüze	MBSR/MBCT esinli, sporcuya uyarlanmış mindfulness temelli program; beden taraması/yoga yerine performans odaklı konsantrasyon, hedef belirleme, zihinsel hazırlık ve stresle baş etme becerileri	ACSI-28; Sporda Stresle Başa Çıkma Stratejileri Envanteri	Zorlukla baş etme, odaklanma, öğrenmeye açıklık, hedef belirleme ve kaygıdan uzaklaşmada artış gözlenmiştir.
Aydın, 2021	DG=50, KG=50 (N=100) – menopoz dönemindeki kadınlar	8 oturum; haftada 2–3; 60–90 dk; yüz yüze	MBSR: nefes egzersizleri, beden taraması, yoga, çeşitli meditasyonlar ve şefkat uygulamaları	Durumluk Kaygı Ölçeği; Hamilton Depresyon Derecelendirme Ölçeği; Beck Umutsuzluk Ölçeği	Deney grubunda anksiyete, depresyon ve umutsuzluk düzeyleri azalmıştır.
Şener, 2021	DG=55, KG=63 (N=118) – 45–70 yaş postmenopozal kadınlar	8 oturum; haftada 1; 150 dk; yüz yüze	MBSR temelli program: meditasyon, beden taraması, yoga, kuru üzüm egzersizi; iletişim, stres tanıma ve öz-şefkat bileşenleri	Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Menopoz Semptomları Değerlendirme Ölçeği; Menopoz Yaşam Kalitesi	Deney grubunda psikolojik, vazomotor, fiziksel ve cinsel semptomlarda azalma; mindfulness ve yaşam kalitesi puanlarında artış saptanmıştır.
Aritürk, 2021	DG=30, KG=30 (N=60) – evre I–II meme kanseri; tedavi bitimi ≥3 ay, ≤3 yıl; 18–65 yaş	8 oturum; haftada 1; 130 dk; yüz yüze	MBCT esaslı program: beden taraması, meditasyon, duygudüşünce farkındalığı, bilişsel yeniden yapılandırma, nüks önleme bileşenleri	Beck Depresyon Envanteri; Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Anlamlı Yaşam Ölçeği; Öz-Anlayış (Öz-Şefkat) Ölçeği	Deney grubunda depresyonda azalma, mindfulness, öz-şefkat ve yaşamda anlam puanlarında artış saptanmıştır.
Neroğlu, 2022	DG=15, KG=15 (N=30) – DSM-5'e göre cinsel organlarda/pelviste ağrı bozukluğu tanılı kadınlar	8 oturum; haftada 1; 50–60 dk; çevrimiçi	MBSR programı; üç kollu çalışma (müdahale, kontrol, bekleme listesi)	Dijital algometre ile ağrı eşiği; SCL-90-R; Beden, Biliş ve Bilişsel Farkındalık Ölçeği; Beden Algısı Ölçeği; Beck Depresyon; Vajinal Penetrasyon Bilişleri Ölçeği; Algılanan Farkındalık Ölçeği	Müdahale grubunda ağrı eşiğinde artış ve penetrasyonla ilişkili bilişler ile cinsel doyumun bazı alanlarında iyileşme gözlenmiştir. Müdahale sonrasında 8 katılımcıda cinsel birleşme, 2 katılımcıda vajinal muayene gerçekleşmiştir.
Akın, 2023	DG=44, KG=44 (N=88) – İlk doğumunu yapacak gebeler	4 oturum; haftada 2; 30–40 dk; yüz yüze	SPIRIT ve CONSORT ilkelerine göre geliştirilmiş özgün mindfulness temelli eğitim programı (deney grubuna)	Wijma Doğum Beklentisi/Deneyimi A-B, Prenatal Bağlanma Envanteri, Maternal Bağlanma Ölçeği	Program vajinal doğum oranını artırmada etkili bulunmuştur.

Tablo 2. Devamı

Yazar ve Yıl	Örneklem	Müdahale sıklığı ve süresi	Müdahalenin Niteliği	Değerlendirme Araçları	Sonuçlar
Öztürk, 2023	DG=175, KG=86 (N=261) – hemşirelik öğrencileri	24 oturum; haftada 2; akupresur: 5 dk; mindfulness programı: 20 saat içinde 6 saat sessizlik; yüz yüze	Akupresur grubuna 12 hafta/haftada 2 gün toplam 24 seans; mindfulness grubuna 3 siklus uygulama; ardından her iki grupta 3 siklus ara ve takip	Premenstrüel Sendrom Ölçeği, WHOQOL-BREF	Akupresur ve mindfulness, PMS yakınmalarını azaltma ve yaşam kalitesini artırma açısından etkili bulunmuştur.
Ocak Aktürk, 2023	DG=41, KG=41 (N=82) – gebeler	DG: 8 oturum; KG: 4 oturum; haftada 1; 150 dk; çevrimiçi	Deney grubuna 8 hafta Bilinçli Farkındalık Temelli Doğuma Hazırlık Eğitimi; kontrol grubuna 4 hafta Bilgi Temelli Doğuma Hazırlık Eğitimi	Tanıtıcı Bilgi Formu; Algılanan Stres Ölçeği; Edinburgh Doğum Sonu Depresyon Ölçeği; Doğum Eyleminde Öz-Yeterlilik; City Doğum Travması Ölçeği	Mindfulness temelli eğitim, gebelik ve postpartum dönemde algılanan stresi ve depresyon riskini azaltmada doğum eyleminde öz-yeterliliği artırmada etkili bulunmuştur.
Karakaş İnce, 2023	DG=29, KG=29 (N=58) – postpartum depresyon tanılı kadınlar	6 oturum; haftada 1; 60 dk; çevrimiçi	Deney grubuna MBCT (6x60 dk); kontrol grubuna müdahale yok	Tanıtıcı Bilgi Formu; Padua Envanteri; Postpartum Bebek Bakımına Yönelik OKB Davranışları Ölçeği	Gruplar arası OKB belirti farkı anlamlı bulunmamıştır; ancak her iki grupta OKB davranışlarında zamanla anlamlı azalma gözlenmiştir.
Emirza, 2023	DG=29, KG=28 (N=57) – kadın sığınma evinde kalan kadınlar	8 oturum; haftada 2; 90–120 dk; yüz yüze	Mindfulness temelli güçlendirme programı	Tanıtıcı Bilgi Formu; Coopersmith Benlik Saygısı Ölçeği; Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği; Öz-Duyarlılık Ölçeği	Müdahale sonrası öz-şefkat, benlik saygısı ve stresle baş etme düzeylerinde artış gözlenmiştir.

*DG: Deney grubu, KG: Kontrol grubu, N: Toplam Katılımcı Sayısı

4. Tartışma

Kadın sağlığına yönelik mindfulness temelli müdahalelere yönelik lisansüstü tezlerin incelendiği bu çalışmada yıllar içinde artış eğiliminin olduğu görülmektedir. 2015, 2018 ve 2022'de yalnızca birer tezin bulunması; 2021'de sayının üçe, 2023'te ise beşe yükselmesi, özellikle 2021 sonrasında alana yönelimin hızlandığını düşündürmektedir. Bu örüntü, COVID-19 sonrası dönemde ruh sağlığına ve tamamlayıcı müdahalelere yönelik ilginin artmasıyla, tez süreçlerinin doğal zaman gecikmesine (etik kurul onayı, saha erişimi, veri toplama ve jüri takvimleri) bağlı bir "gecikmeli yansıma" olasılığı ile ele alınabilir (Zeybek, Bozkurt ve Aşkın, 2020).

Lisansüstü tezlerin derece düzeyine bakıldığında, incelenen 11 tezin 10'unun doktora düzeyinde olması alanın daha çok ileri araştırma ekseninde yapılandırıldığını göstermektedir. Mindfulness temelli müdahale programlarının protokol geliştirme, çok paydaşlı saha iş birliği ve izlem gereksinimleri, doktora çalışmalarının metodolojik derinliğiyle uyumlu görünmektedir (Santorelli, 2014). Yöntem desenleri açısından tezlerin büyük çoğunluğunda karma araştırma tasarımının benimsenmiş olması, mindfulness temelli müdahalelerin hem ölçülebilir çıktılarının hem de katılımcı deneyimlerinin eşzamanlı olarak anlaşılma istendiğini düşündürmektedir.

Kurumsal dağılım, tez çalışmalarının sekiz farklı üniversiteye yayıldığını göstermektedir. İnönü Üniversitesi'nde belirgin bir yoğunlaşma, Akdeniz ve Gazi Üniversitelerinde ikişer çalışmayla orta düzeyde bir kümelenme görülmektedir; diğer beş üniversitede ise yalnızca birer tez bulunmaktadır. Bu çalışmaların tamamı devlet üniversitelerinde yürütülmüştür. Bu örüntü, belirli üniversitelerde danışmanların uzmanlığının ve klinik/uygulama ortaklıklarının görece daha yerleşik olduğu şeklinde değerlendirilmiştir. Bununla beraber vakıf üniversitelerinin de sürece dâhil edilmesi, araştırma ekosisteminin çeşitlenmesine katkı sağlayabilir. Anabilim dalı dağılımında ise çalışmaların büyük kısmının hemşirelik bünyesinde yapılmış olması, mindfulness temelli müdahalelerin ruh sağlığı, bütüncül bakım ve iyilik hâli odaklarıyla uyum içinde ele alındığını düşündürmektedir. Diğer çalışmaların psikoloji, rekreasyon, ebelik gibi farklı alanlara dağılması, konuya disiplinlerarası bir ilginin mevcut olduğunu göstermektedir.

Müdahaleler kapsamında program içeriklerinde MBSR ve MBCT gibi yapılandırılmış protokoller görülmekle birlikte, gereksinimlere göre esnek uyarlamaların ağırlık kazandığı izlenmektedir. Kabat-Zinn'in (2003) katı protokollere indirgemekten kaçınan, bağlamsal uyarlamayı önceleyen yaklaşımı ve literatürdeki

kapsayıcılık vurgusu (Crane vd., 2017) ile uyumlu biçimde, müdahaleler gebelik, doğum sonrası, menopoiz, onkolojik tedavi, şiddet sonrası güvenli yaşam birimleri, cinsel işlev bozukluğu, sporcu kadınlar ve üniversite öğrencileri gibi farklı profillere uygulanmıştır.

Mindfulness temelli müdahaleler kapsamında elde edilen çıktılar genel olarak olumludur. Doğum sürecine hazırlık programlarında doğum korkusu, bağlanma ve doğum sonrası stres puanlarında düşüşler (Körükçü, 2015; Neroğlu, 2022; Akın, 2023; Ocak Aktürk, 2023); menopoiz çalışmalarında anksiyete, depresyon ve umutsuzluk düzeylerinde azalmalar (Aydın, 2021; Şener, 2021); şiddet sonrası çalışmalarda benlik saygısı, öz-şefkat ve baş etmede iyileşmeler raporlanmıştır (Emirza, 2023). Bu örüntü, birey-çevre etkileşimi ve koruyucu/önleyici işlevler (Kemp, 2010; Abay ve Çölgeçen, 2018; Duyan, Çay, Çifci ve Yağcı, 2022) ve travmaya duyarlı güçlendirme yaklaşımıyla uyumludur.

5. Sonuç

Bu çalışma, lisansüstü tezler bağlamında kadın sağlığı alanında yürütölen mindfulness temelli müdahalelerin kapsamını, uygulama biçimlerini ve çıktılarının niteliğini haritalamak amacıyla tasarlanmıştır. Lisansüstü tezler sistematiik biçimde incelenmiş; yıl, kurum, anabilim dalı, yöntem deseni, örneklem, uygulama formatı-süresi-içeriği gibi değişkenler ele alınmıştır. Araştırmanın bulguları bu alandaki tez sayısının yıllar içinde artış eğiliminde olduğunu, tezlerin ağırlıklı olarak doktorayı kapsadığını, hem yüz yüze hem de çevrimiçi uygulamaların yapıldığını göstermektedir. Uygulamaların süresi 4-24 hafta, 30-150 dk, örneklem 9-261 (medyan=60) aralığındadır. Çalışmalar; gebelik, doğum ve postpartum dönem, menopoiz, onkoloji, cinsel işlev bozukluğu, şiddet deneyimi yaşayan ve kadın sığınma evlerinde kalan kadınlar, sporcular ve üniversite öğrencileriyle yürütölmüştür. İçerik MBSR/MBCT temelinde hedef gruba göre uyarlanmış; sonuçlar stres, anksiyete, depresyon, doğum korkusu ve TSSB'de azalma, benlik saygısı, öz-şefkat ve baş etmede iyileşme göstermektedir.

Elde edilen bulgular, kadın sağlığında mindfulness temelli müdahalelerin daha geniş bir yelpazede yürütölmeli gereğine işaret etmektedir. Psikiyatri, kadın doğum, aile hekimliği, fizyoterapi, spor bilimleri, onkoloji, endokrinoloji, ebelik, psikoloji ve sosyal hizmet gibi bölümlerde tez çalışmalarının yürütölmeli önerilebilir. Devlet-vakıf üniversiteleri ile aile sağlığı merkezleri, hastaneler, üniversitelerdeki psikolojik danışmanlık birimleri, yerel yönetimler, kadın sığınma evleri, spor kulüpleri ve işyeri sağlığı birimleri gibi araştırma-uygulama ağları birlikte çalışmalar yürütebilir. Bununla beraber mindfulness temelli

müdahalelerin uygulandığı popülasyon çeşitliliği de genişletilebilir. Ergenler, engelli, göçmen/mülteci kadınlar, düşük geliri ve kırsal kesimdeki gruplar, infertilite ve perinatal kayıp gibi deneyimi olanlar, kronik hastalık ve bakım yükü taşıyanlar, ayrıca çalışma yaşamındaki kadınlar gibi farklı popülasyonlar mindfulness temelli müdahaleler için özel olarak hedeflenebilir. Yaşam evreleri (gebelik/lohusalık, menopoz) yanında fertilitte tedavileri, şiddet sonrası yeniden yerleşim ve kanser dışı kronik hastalık gibi bağlamlara kültüre duyarlı ve erişilebilir uyarlamalar yapılabilir.

Gelecek çalışmalarda mindfulness uygulamalarının kadın sağlığı üzerindeki etkilerinin disiplinlerarası bir yaklaşımla ele alınması önerilmektedir. Kadın sağlığı yalnızca bireysel psikolojik iyi oluşla sınırlı olmayıp, toplumsal cinsiyet rolleri, bakım yükü, sosyoekonomik eşitsizlikler ve sağlık hizmetlerine erişim gibi çok katmanlı yapısal faktörlerle şekillenmektedir. Bu bağlamda, psikoloji disiplini mindfulness'ın stres düzenleme, öz-şefkat ve duygusal farkındalık üzerindeki etkilerini deneysel ve klinik yöntemlerle inceleyebilirken; sosyal hizmet uygulamaları kadınların sosyal destek ağları, güçlenme süreçleri ve sosyal risk faktörleriyle ilişkili sonuçları değerlendirebilir. Sosyoloji ve kadın çalışmaları ise mindfulness pratiklerinin kadınların toplumsal cinsiyet ve patriyarkal normlarla ilişkisi bağlamında nasıl anlamlandırıldığını ele alabilir. Bu doğrultuda karma yöntemli, boylamsal ve topluluk temelli araştırma tasarımları, mindfulness müdahalelerinin kadın sağlığı üzerindeki bireysel ve yapısal etkilerini daha bütüncül biçimde ortaya koyabilir.

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alınmamıştır. Çalışmamızı destekleyen kurum bulunmamaktadır.

Etik Beyan: Bu çalışma Eda SAVRAN tarafından Doç. Dr. Merve Deniz PAK GÜRE danışmanlığında yürütülen “Türkiye’de kadın sağlığına yönelik Mindfulness temelli müdahaleler: Sosyal hizmet perspektifinden sistematik bir derleme” başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Kaynaklar

Abay, A. R., ve Çölgeçen, Y. (2018). Psikiyatrik sosyal hizmet- koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici ruh sağlığı alanında sosyal çalışmacıların rolü. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 2149-2185.

- Akın, S. (2023). *Primipar gebelerde bilinçli farkındalık eğitiminin doğum korkusu, doğum şekli, doğum deneyimi, prenatal ve maternal bağlanmaya etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ordu Üniversitesi, Ordu.
- Aritürk, S. (2021). *Meme kanseri hastalarında yaşam kalitesinin iyileştirilmesi için farkındalık temelli bilişsel terapi programının uyarlanması ve etkililiğinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, İzmir.
- Aydın, Ş. (2021). *Menopoz dönemindeki kadınlara verilen farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin anksiyete, depresyon ve umutsuzluğa etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Blanck, P., Perletha, S., Heidenreich, T., Krögera, P., Ditzenc, B., ... ve Mandera, J. (2018). Effects of mindfulness exercises as stand-alone intervention on symptoms of anxiety and depression: systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 25-35.
- Cetano, B., Choroa, A., Alves, S., Canavarro, M. C., ve Pires, R. (2024). Mindfulness-based interventions for parents: a systematic review of target groups, effects, and intervention features. *Mindfulness*, 15, 2429–2447.
- Chen, T. L., Chang, S. C., Huang, C. Y., ve Wang, H. H. (2021). Effectiveness of mindfulness-based interventions on quality of life and menopausal symptoms in menopausal women: a meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 147, 110515.
- Crane, R. (2017). *Mindfulness-based Cognitive Therapy: Distinctive Features*. New York: Routledge.
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., ... ve Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? the warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999.
- Crisp, B. R. (2015). Systematic reviews: a social work perspective. *Australian Social Work*, 68(3), 284-295.
- Duyan, V., Çay, M., Çifci, E. G., ve Yağcı, S. (2022). Turkish adaptation of State Mindfulness Scale: confirmatory factor analysis and reliability study. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 1-10.

- Emirza, E.G. (2023). *Şiddete maruz kalan kadınlara uygulanan bilinçli farkındalık (mindfulness) temelli güçlendirme programının öz-şefkat, benlik saygısı ve stresle baş etme biçimlerine etkisi: randomize-kontrollü çalışma*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Esper, L. H., ve da Gherardi-Donato, E. C. (2019). Mindfulness-based interventions for women victims of interpersonal violence: a systematic review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 33(1), 120-130.
- Germer, C. S. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: The Guilford Press.
- Geta, T. G., Woldeamanuel, G. G., ve Dass, T. T. (2020). Prevalence and associated factors of premenstrual syndrome among women of the reproductive age group in ethiopia: systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 15(11), e0241702.
- Gunaratana, B. (2012). *The Four Foundations of Mindfulness*. Somerville MA: Wisdom Publications.
- Harrington, A. ve Dunne, J. D. (2015). When mindfulness is therapy: ethical qualms, historical perspectives. *American Psychologist*, 70(7), 621.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Karakaş İnce, D. (2023). *Çevrimiçi grupla bilinçli farkındalık temelli bilişsel müdahale programının postpartum dönemdeki kadınların obsesif kompulsif belirti düzeylerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kemp, S. P. (2010). Toplumsal cinsiyet bakış açısından çevre: “çevre içinde birey”den “çevre içinde kadın”a. *Kültür ve Siyasette Feminist Yaklaşımlar* (10), 58–78.
- Körükcü, Ö. (2015). *Preterm erken membran rüptürü olan gebelerde meleis’ in geçiş teorisine göre yapılandırılmış farkındalık programının anneliğe geçiş sürecine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Lehrhaupt, L., ve Meibert, P. (2017). *Mindfulness-based Stress Reduction: The MBSR program for Enhancing Health and Vitality*. London: New World Library.

- Lever Taylor, B., Cavanagh, K., ve Strauss, C. (2016). The effectiveness of mindfulness-based interventions in the perinatal period: a systematic review and meta-analysis. *PloS one*, 11(5), e0155720.
- Naismith, I., Ripoll, K., ve Pardo, V. M. (2020). Group compassion-based therapy for female survivors of intimate-partner violence and gender-based violence: A Pilot Study. *Journal of Family Violence*, 36, 175–182.
- Neroğlu, S. (2022). *Vajinismus tanılı hastalarda bilinçli farkındalık temelli terapinin cinsel doyum ve ağrı eşiği düzeyine etkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Ocak Aktürk, S. (2023). *Gebelerde bilinçli farkındalık temelli doğuma hazırlık eğitiminin psikososyal sonuçlara etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.
- Omidvar, Z., Bayazi, M. H., ve Faridhosseini, F. (2021). Comparing the effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy training and cognitive-behavioral therapy on sexual satisfaction of women with vaginismus disorder. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 23(4), 267-271.
- Öztürk, S. (2023). *Premenstrual sendrom ile baş etmeye yönelik uygulanan akupresur ve mindfulness'in premenstrual semptomlar ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... ve Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *British Medical Journal*, 372, n71.
- Reangsing, C., Punsuwun, S., ve Keller, K. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on depression in patients with breast cancer: a systematic review and meta-analysis. *Integrative Cancer Therapies*, 22, 15347354231220617.
- Santorelli, S. (2014). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Standards of Practice*. Boston MA: Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts Medical School Press.

- Sappington, R., ve Longshore, K. (2015). Systematically reviewing the efficacy of mindfulness-based interventions for enhanced athletic performance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9, 232 -262.
- Shapiro, S. L., Jazaizeri, H. ve Goldin, P. R. (2012). Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 504-515.
- Sipe, W. E., ve Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63-69.
- Şener, N. (2021). *Postmenopozal dönemdeki kadınlara uygulanan bilinçli farkındalık stres azaltma programının menopozal yakınmalar ve yaşam kalitesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Terzioğlu, Z. A. (2018). *Farkındalık temelli beceri geliştirme programının kadın hentbolcuların psikolojik becerileri ve stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkililiğinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.
- Vroegindewey, A. ve Sabri, B. (2022). Using mindfulness to improve mental health outcomes of immigrant women with experiences of intimate partner violence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12714.
- Williams, J. M. ve Kabat- Zinn, J. (2011). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 1-18.
- Woods, S. L., Rockman, P., ve Collins, E. (2019). *Mindfulness-based cognitive therapy: Embodied presence and inquiry in practice*. London: New Harbinger Publications.
- Zeybek, Z., Bozkurt, Y., ve Aşkın, R. (2020). COVID-19 pandemisi: psikolojik etkileri ve terapötik müdahaleler. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(37), 304-318.