Faculty of Letters Journal of Social Sciences

| cujos.cumhuriyet.edu.tr | Founded: 1982 Available online, ISSN: 1305-5143 Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

A Conceptual and Theoretical Review of Mindfulness

Melisa Ateş[1,a,*]

[1] *Institute of Social Sciences, Sakarya University, Sakarya, Türkiye*
**Corresponding author*

Research Article

History

Received: 08/06/2026
Accepted: 15/07/2026

ABSTRACT

Today, people move at a fast pace due to the hectic rhythm of modern life; they are constantly trying to keep up with things and tend to dwell on the past or the future rather than living in the present moment. Mindfulness helps individuals become aware of the present moment, enabling them to respond skillfully to their emotions, thoughts, and behaviors, thereby enhancing their overall well-being. The concept of mindfulness, pioneered by Kabat-Zinn, has garnered increasing attention in the field of mental health in recent years and has been approached from multiple perspectives. Mindfulness is considered an effective method for addressing issues such as stress, depression, and sleep disorders. The purpose of this article is to examine the concept of mindfulness by compiling information on its history, components, attitudes, and theoretical foundations, as well as mindfulness-based interventions and the areas of application for mindfulness. This study is a narrative review examining the existing literature on the concept of mindfulness. Based on the studies reviewed, it can be concluded that the use of mindfulness-based interventions in the field of mental health enhances an individual's well-being. This article aims to serve as a supportive resource for mental health professionals (psychiatrists, psychologists, social workers, etc.) by providing a scientific framework that addresses mindfulness-based interventions, current therapies designed to develop mindfulness, and mindfulness practices.

Keywords: Mindfulness, mental health, psychology, social work.

Bilinçli Farkındalık Üzerine Kavramsal ve Kuramsal Bir İnceleme

ÖZ

Günümüzde insanlar, modern yaşamın getirdiği yoğun ritim ile beraber hızlı hareket etmekte, sürekli bir şeylere yetişmeye çalışmakta ve şu anı yaşamak yerine geçmiş veya gelecek üzerine düşünmektedir. Bilinçli farkındalık, kişinin şimdiki anı fark etmesine yardımcı olarak duygu, düşünce ve davranışlarına becerikli bir yanıt verebilmesini sağlamakta ve böylelikle bütünsel iyilik hali artabilmektedir. Kabat-Zinn'in öncülüğü ile ortaya çıkan bilinçli farkındalık kavramı son yıllarda ruh sağlığı alanlarında daha fazla ilgi görerek çok yönlü bir biçimde ele alınmıştır. Bilinçli farkındalık; stres, depresyon, uyku bozuklukları gibi sorunlara etkili bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Bu makalenin amacı, bilinçli farkındalık kavramını ele alarak, tarihçesi, bileşenleri, tutumları ve kuramsal temelleri, bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri ve bilinçli farkındalığın uygulama alanları hakkındaki bilgileri derlemektir. Bu çalışma, bilinçli farkındalık kavramına ilişkin mevcut literatürün incelendiği anlatısal bir derleme çalışmasıdır. İncelenen çalışmalar doğrultusunda, ruh sağlığı alanında bilinçli farkındalık temelli müdahalelerinin kullanımının bireyin iyilik halini artırdığı söylenebilmektedir. Bu makale, bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri, günümüzde bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik terapileri ve bilinçli farkındalık uygulamalarını ele alarak ruh sağlığı alanında görev alan profesyonellere (psikiyatristler, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları vb.) bilimsel bir çerçeve sunarak, destekleyici bir kaynak oluşturmayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, ruh sağlığı, psikoloji, sosyal hizmet.

Copyright

This work is licensed under Creative Commons Attribution 4.0 International License

[a] *melisa.ates2@ogr.sakarya.edu.tr* *0009-0003-2448-9883*

How to Cite: Ateş M,(2026) A Conceptual and Theoretical Review of Mindfulness, *CUJOSS,* 50(2): 173-182.

Giriş

Bilinçli farkındalık (mindfulness), Budist meditasyonundan temellerini alan, yaşama bilgelik kazandıran, şimdiki ana odaklanan ve yargılayıcı bir tutumda olmayan farkındalık olarak açıklanabilmektedir. Jon Kabat-Zinn'in çalışmaları ile bilinçli farkındalık, Budist geleneklerinin dinsel görüşlerinden izole edilerek batı ülkelerinde tanınmaya başlanmış ve sistematik bir yaklaşım olarak ele alınmıştır (Kabat-Zinn, 2021).

Yapılan çalışmalar sonucunda bilinçli farkındalığın; stres, fiziksel ağrı, kronik ağrı, çeşitli hastalıklar, uyku sorunları, kanser, depresyon, korku, panik ve kaygı gibi bireyin hayat kalitesini etkileyen, işlevselliğini azaltan ve iyilik halini olumsuz olarak etkileyen sorunlara yönelik etkili bir yaklaşım olduğu bulunmuştur (Kabat-Zinn, 2021). Ayrıca bilinçli farkındalık, duygusal iyileşmenin

temel ögesi olarak kabul edilmektedir. Duyguların deneyimlenmesi ve bu deneyimlere kabul ve şefkat ile yaklaşılması bütüncül iyilik hali için önemli bir adımdır (Germer, 2022).

Bu bağlamda, iyillik halini artırmada rol alan bilinçli farkındalık kavramının, kuramsal ve uygulama boyutları ile birlikte bütüncül olarak ele alınması önem kazanmaktadır. Bu çalışmanın amacı, bilinçli farkındalık, bilinçli farkındalık temelli müdahaleler, bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik terapiler ve bilinçli farkındalık uygulamaları hakkındaki bilgileri derleyerek, ruh sağlığı alanında görev alan profesyoneller için bir kaynak oluşturmaktır.

Yöntem

Bu çalışma, bilinçli farkındalık kavramı hakkındaki mevcut literatürün incelendiği anlatısal (narrative) bir derleme çalışmasıdır (Grant ve Booth, 2009). Çalışmada; bilinçli farkındalığın tanımı, tarihsel gelişimi, bileşen ve tutumları, kuramsal temelleri, bilinçli farkındalık temelli müdahaleleri ve bilinçli farkındalığın uygulama alanları olmak üzere tematik başlıklar kapsamında ele alınmıştır. Bu kapsamda, ulusal ve uluslararası literatürde yer alan bilgiler bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirilerek bilinçli farkındalık kavramına yönelik kapsamlı bir çerçeve oluşturulmuştur. Çalışmanın derleme niteliğinde olması nedeniyle herhangi bir etik kurul onayına ihtiyaç duyulmamaktadır.

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Mindfulness kavramı, Budist psikolojisinin dili olan Pali dilindeki; farkındalık, anımsama ve dikkati ifade eden 'sati' kelimesinin İngilizce karşılığına denk gelmektedir (Germer ve ark., 2005). Mindfulness kavramı, İngilizce'de zihin anlamını karşılayan 'mind' ve dolu anlamını karşılayan 'full' sözcüklerinin bir araya gelmesiyle oluşturulmuştur (Uzun ve Kral, 2021). 'Mindfulness' terimi 1881 yılında Rhys Davids tarafından İngilizceye kazandırılmıştır (Levey ve Levey, 2018). Mindfulness teriminin zengin kavramsal içeriğe sahip olması, farklı dillere çevrilmesinde zorluk yaratmaktadır. Türkçe literatürde mindfulness terimine karşılık gelen birden fazla terim bulunmaktadır (Uzun ve Kral, 2021). Bu makalede mindfulness teriminin karşılığı olarak Özyeşil (2011)'in Türkçe'ye kazandırdığı 'bilinçli farkındalık' terimi kullanılacaktır.

Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalık terimini; şimdiki anın deneyimlerine bilerek, niyet ederek ve yargılamada bulunmaksızın dikkat verme sonucunda oluşan farkındalık durumu olarak tanımlamıştır ve bilinçli farkındalığın evrensel olduğunu ifade etmiştir. Kabat-Zinn (2021)'e göre, her bireyde bilinçli farkındalık kapasitesi bulunmaktadır ve yapılması gereken tek şey, yargıların bir kenara bırakılması ve şu ana dikkatin odaklanmasıdır. Brown ve Ryan (2003), bu açıklamaya benzer bir şekilde insanların belirli bir seviyede bilinçli farkındalık ile doğduklarını ifade etmiştir. Bilinçli farkındalık, Budist geleneklerinden temel alsa da içinde Budizm ile ilgili dini değerleri ve kültürel bileşenleri içermemektedir (Kabat-Zinn, 2003).

Marlatt ve Kristeller (1999), şu ana bütünüyle dikkatin verilmesi, şimdi ve burada bulunan deneyimlerin farkında olunması ve dikkatinin tamamen şu anki deneyime getirilmesini bilinçli farkındalık olarak ifade etmektedir. Bishop ve arkadaşları (2004)'na göre bilinçli farkındalık, uyumsuz davranış ve duygusal sıkıntıya sebebiyet veren zihinsel süreçlere dair farkındalığı artırmak ve bu süreçlere becerikli yanıt vermek amacıyla benimsenen bir yaklaşımdır. Stahl ve Goldstein (2010) ise bilinçli farkındalığı, filtreler veya yargılar olmadan beden ve zihin farkındalığını büyüterek şu anı yaşamak olarak ifade etmektedir.

Bilinçli farkındalık kavramının tersini ifade eden ve farkındalığın yokluğu olarak adlandırılan "mindlessness" ise bireyin herhangi bir duygu, düşünce, güdü ve algı konusunu kabul etmek yerine reddetmesiyle ortaya çıkabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Otomatik pilot terimi, bireyin dikkatini vermeden ortaya koyduğu davranışlarına rutin bir şekilde devam etmesi olarak açıklanmaktadır. Örneğin araba kullanmayı öğrendikten sonra araba kullanırken otomatik bir şekilde frene veya gaza basılır yani frene veya gaza basmak için karar verme mekanizması devreye girmemektedir. İşte burada araba sürmenin farklı unsurları otomatikleşmiştir (Deci ve Ryan, 1980).

Hayes ve Wilson (2003), bilinçli farkındalığın bireyin bilişsel süreçlerini yargılamadan ele almasında bir fırsat olduğunu ifade etmektedir ve bilinçli farkındalık pratiği sırasında zihne gelen düşünceleri iyi-kötü, olumlu-olumsuz ve doğru-yanlış olarak değerlendirilmeden sadece gözlemlenmesi gerektiğini belirtmektedir. Bilinçli farkındalık, düzenli olarak yapılan pratiklerle öğrenilebilen bir beceri olarak karşımıza çıkmaktadır (Siegel ve ark., 2009). Farkındalık meditasyonu uygulaması; dikkatin düşünce, duygu ve beden hislerine yönlendirilmesini ve deneyimlere odaklanmasını, bunlar olurken gelip geçmelerini gözlemlemeyi kapsamaktadır (Hölzel ve ark., 2011).

Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi

Bilinçli farkındalık, 2500 senelik geçmişe sahip olan Doğulu Budist öğretilerinden köken almaktadır (Schmidt, 2011). Budist kökenin dışında; Antik Yunan felsefesinden, varoluşçuluktan, fenomenolojiden, Avrupa düşüncesindeki doğalcılıktan, Amerika'daki transandantalizm ve hümanizm gibi farklı psikolojik ve felsefi geleneklerden ortaya çıkan kavramlarla da benzerliği bulunmaktadır. Bu kavramsal benzerlikler, insan deneyimindeki önemi vurgulamaktadır ve bilinçli farkındalık, bilincin önemli aktivitelerinden olan farkındalık ve dikkate dayanmaktadır (Brown ve ark., 2007).

Bilinçli farkındalığın dini ve geleneksel temelden daha evrensel bir boyuta taşınmasında Budist rahip olan Nyanaponika Thera karşımıza çıkmaktadır (Aktepe ve

Tolan, 2020). Nyanaponika Thera (2001), bilinçli farkındalığın gücünü ortaya çıkarmak için onu olduğu gibi anlamak ve bilinçli farkındalığı bilerek geliştirmek gerektiğini vurgulamıştır. Tibetli Budist lideri Dalai Lama'nın Massachusetts'te Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nün (Mind and Life Institute) kurulmasına önderlik etmesi, daha sonraki zamanlarda önemli bir gelişme olarak karşımıza çıkmaktadır. Zihin ve Yaşam Enstitüsü bilimsel yönden bilinçli farkındalığın gelişmesinde ve yaygınlaştırılmasında mühim bir etkide bulunmuştur (Moniz ve Slutzky, 2015).

Bilinçli farkındalık kavramının dinsel görüşleri aşarak doğudan batıya gelip yaygınlaşmasında önemli olan gelişme ise 1979 senesinde Jon Kabat-Zinn tarafından, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'nın geliştirilmesidir. Yapılandırılmış ve 8 hafta süren bir program olan MBSR, ağrı, stres veya kronik hastalıklar için başa çıkma stratejileri bulmaya çalışan kişilere farkındalık meditasyonları ve yoga öğretmeyi amaçlamaktadır ve bilinçli farkındalığın temelini aldığı Budist öğretinin dini temelleri bu programın bir parçası olmamaktadır. (Schmidt, 2011).

Bilinçli farkındalık kavramının literatürdeki gelişimi, uygulama boyutunda belirli bir çerçevede şekillenmektedir. Süreci şekillendiren temel bileşen ve tutumlar aracılığıyla, bilinçli farkındalık pratikleri somut bir nitelik kazanmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Bileşenleri ve Tutumları

Shapiro ve Carlson (2009), bilinçli farkındalığın 3 temel bileşeni olduğunu belirtmiştir. Söz konusu bileşenler; niyet, dikkat ve tutum olarak ifade edilmektedir. Niyet, neyi neden yaptığımızı bilmek ile ilgili bir bileşendir. Dikkat, geçmiş yaşantılara ve gelecekte olabilecek olaylara bakmaksızın şu ana odaklanmayı kapsamaktadır. Tutum ise dikkatin nasıl verildiğiyle ilgilidir (Shapiro ve ark., 2016). Niyet, dikkat ve tutum bileşenleri, birbirini tamamlayıcı bir nitelik sergilemektedir (Bakır, 2024). Niyet, dikkat ve tutum bileşenlerinin gelişmesini sağlamak için düzenli olarak bilinçli farkındalık pratikleri yapmak, kişileri kademeli bir şekilde bilinçli farkındalık seviyesine ulaştırabilmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020). Niyet, dikkat ve tutum bileşenleri aşağıda açıklanmıştır:

Niyet, çevrede var olan uyaranlar arasından seçim imkanıdır, seçici dikkat de denilebilmektedir (Atalay, 2023a). Kişinin belirlediği sonuçlara ulaşması için çaba göstermesi değildir, kişinin niyetlerini ayırt etmeden en derininde yer alan istekleri sorgulaması ve yapılan şeyin nedenini bilmesidir. Niyetler üzerinde açık bir şekilde düşünüldüğünde ve sorgulamalar yapıldığında bilinçaltında yer alan değerler fark edebilmektedir ve sahiden arzu edilen değerleri tespit etmede yardımcı olmaktadır (Shapiro ve ark., 2016). Niyet aynı zamanda gerçekleştirilen davranışların sebebini ve tam anlamıyla farkındalık süreçlerini anlamak için kritik bir öneme sahiptir (Shapiro ve ark., 2006). Örneğin insanların güvenilmez olduğu düşüncesine sahip bir kişi çevresini bu niyetle değerlendirirse dikkat de çevredeki güvenilmez kişilere doğru gidecektir. İşte bu yüzden sadece dikkatin değil niyetin ne olduğu da önemlidir (Atalay, 2023a). Dikkat ile mevcut anda içsel ve dışsal deneyimlere odaklanarak deneyimleri gözlemlemek ve onları net olarak görmek sağlanabilmektedir (Shapiro ve ark., 2016). Maymunların sürekli daldan dala geçiş yapması gibi insan zihni de düşünceden düşünceye geçiş yapmaktadır. Dikkatin geliştirilmesi ile düşünceden düşünceye geçiş yapmak yerine bilinç içeriklerine her an dikkat etme öğrenilebilmektedir. Tutum ise, odaklanma ve daha belirgin görme becerisine sahip olmanın temel aldığı bileşendir (Kabat-Zinn, 2021). Tutum, dikkatin yönlendirildiği deneyimlere kişinin nasıl yaklaştığını içermektedir (Shapiro ve ark., 2006). Yargılayıcı ve eleştirel tutumlar yerine merak, kabul, açıklık, şefkat ve nezaket gibi tutumlar ile dikkati içsel ve dışsal deneyimlere yöneltmek ve mevcut anda yaşanan ile belirli bir ilişki kurmak tutum bileşenini oluşturmaktadır. Örneğin, bilinçli farkındalık pratikleri uygulanırken sabırsızlık meydana geldiğinde sabırsızlığı yok etmeye çalışmak yerine sabırsızlığı kabul edip nazik bir tutumla ele almak gerekmektedir (Shapiro ve ark., 2016).

Germer'e (2009) göre ise, bilinçli farkındalık pratiklerinin üç temel bileşeni bulunmaktadır. Bu bileşenler; dur, gözlemle ve geri dön olarak ifade edilmiştir. Bu bileşenler şu şekilde açıklanabilir: Mevcut anda ne yapılıyorsa onu durdurup bir süreliğine yavaşlamak bilinçli farkındalık uygulamaları için önemli bir adımdır. Örneğin, yürürken başka şeylere odaklanmak yerine yavaşlayıp çevredeki nesneleri, mevcut anda olanları fark etmeyi sağlayabilmek ilk bileşen olan dur bileşenidir. İkinci bileşen olan gözlemle bileşeni, içten bir şekilde katılımcı bir gözlemci gibi deneyimlerle ilişki kurmak, mevcut anda nefes ve beden duyumlarını hissetmek, o anda ortaya çıkan duyguların fark edilmesine olanak sağlamaktır. Son bileşen olan geri dön ise, bilinçli farkındalık uygulamalarında dağılabilecek olan dikkatin dağıldığını fark edip nazik bir tutumla dikkati odağına geri döndürmektir. Çevrede olan bitenin farkında olmak için dikkati çevredeki beş duyu organı ile algılanabilecek seslere, kokulara, görüntülere getirmek dikkati ana getirmeye örnek verilebilir (Germer, 2009).

Bishop ve arkadaşları (2004)'na göre bilinçli farkındalık, iki bileşen içermektedir. İlk bileşen, dikkatin kendi kendini düzenlemesidir, bu bileşen dikkatin anlık deneyimler üzerinde yoğunlaşmasını ve böylece var olunan anda zihinsel hadiselerin daha iyi fark edilmesini sağlamaktadır. İkinci bileşen ise kişinin var olunan andaki deneyimlerine yönelik olan açıklık, merak ve kabulü içeren bir tutum benimsemesine olanak sağlamasıdır.

Bilinçli farkındalık uygulamalarında, zihnin kabullenici ve açık olması gerekmektedir. Uygulamalarda, dışarıdan bir dokunuşun gelmesini beklemek yerine bütün bir var oluşla uygulamada olmak gerekmektedir. Bu beceriler için belirli tutumları öğrenip uygulama yapılması faydalı olması açısından önemlidir. Kabat-Zinn (2021), birbirinden bağımsız olmayan

öğrenilebilecek yedi tutumu ele almıştır. Bu tutumlardan biri yargılamama tutumudur. İnsanlar zihinlerine gelen her deneyimi sınıflandırma eğiliminde olabilmektedir. Olumlu hisler yaratan deneyimleri 'iyi', olumsuz hisler yaratan deneyimleri 'kötü' ve herhangi bir his yaratmayan deneyimleri ise 'nötr' olarak sınıflandırılabilmektedir. İnsanlar olanı olduğu gibi görme becerisi ile bu sınıflandırma ve yargıları fark edebilir. Sabır tutumu ise hayatın tüm anlarına açık olmak, şu anı açıklıkla kabul etmek ve her şey için zamana gereksinim duyulduğunu bilmektir (Kabat-Zinn, 2021). Bilinçli farkındalık uygulamalarında; bekleme, boşluğa tahammül etme, değişim sürecine sabır gösterme bulunmaktadır. Başka bir tutum olan başlangıç zihni ise hayattaki çoğu şey ile ilk defa karşılaşmış gibi kasıtlı olarak çevredekileri yeni baştan tanımaya olanak sağlamaktadır (Atalay, 2023a). İnsanın bildiğini sandığı her düşünce, şu anı görmesinde bir bariyer konumundadır. Şu anı görmek için her anın birbirinden farklı ve eşsiz olduğunu anlamak için başlangıç zihnine ihtiyaç duyulmaktadır. Başlangıç zihni, her anın birbirinden farklı olduğunu insanlara hatırlatabilmektedir. Bireyin içsel gücüne odaklanan güven tutumunda bireyin kendisine, temel bilgeliğine ve iyi oluşuna güvenmesi ön plandadır. Meditasyon uygulamalarında, burada ve şu anda var olma hissi beslenmektedir ve bireyin kendisi olmasına odaklanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2021; Hanson ve Mendius, 2025). İnsanların kendisine olan güveni arttıkça çevresindeki insanlara daha kolay güven geliştirmeye başlayabilmesi de beraberinde gelmektedir. Öte yandan çabalamama tutumu, bireylerin kendisini farklı açıdan görmesini sağlamak için daha az çabalaması ve daha fazla var olma halini hissetmesidir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında bir hedefe ulaşmak yerine var olan deneyime dikkat kesilmek önemlidir ve ne deneyimleniyorsa dikkat ona yöneltilmeli, deneyimler yaşanırken gözlemlenmeli ve bir şey yapma zorunluluğunun olunmadığının farkında olunması gereklidir (Kabat-Zinn, 2021). Kabul tutumu ise duygu, düşünce ve duyuları kasıtlı bir tercih ile şimdiki anda ve var oldukları gibi deneyimlemektir (Germer, 2022). Bu tutum ile, ne olması gerektiğinden ziyade hangi eylemde bulunulacağı hakkında daha net bir düşünceye sahip olunabilmektedir (Kabat-Zinn, 2021). Ayrıca kabul etmek, olumlu ve olumsuz olarak nitelendirilen durumlara aynı düzeyde açık olmayı kolaylaştırmaktadır (Atalay, 2023a). Son olarak bırakma tutumu ise, bir şeyin var olduğu gibi olmasına müsaade etmek ve onu olduğu gibi kabul etmek, bırakmaktır. İnsanların zihinlerinde bir düşünceyi tuttuğunu ya da ittiğini anladığında, orada ihtiyaç olan şey; düşüncelerin gelip geçmesine izin vererek şu anı deneyimlemeye geri dönmektir (Kabat- Zinn, 2021; Hanh, 2023). Buna ek olarak bırakmak, deneyimler üzerine düşünmekten ve onlara tutunmaktan ziyade şu anın akışı içinde olma şeklinde de açıklanabilmektedir (Kabat- Zinn, 2019; Atalay, 2023a).

Bilinçli farkındalık pratiklerinin özünü oluşturan ve birbirinden bağımsız olmayan bu bileşen ve tutumlar, bireyin mevcut andaki deneyimlerini anlamlandırmaktadır (Kabat-Zinn, 2021). Bu pratiklerin bilimsel bir çerçevede ele alınması, kuramsal temellerin incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Bilinçli Farkındalık Kavramının Kuramsal Temelleri

Bilinçli farkındalık, temel bir insan yeteneğidir ve deneyimlerle ilişki kurarak hayattaki zorlukların acısını hafifletmek için geçmişten beri kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalığın ilerlemesi teoride ve uygulamada geçmişten günümüze devam etmektedir (Germer, 2004, 2009). Bilinçli farkındalık kavramının dayandığı beş temel kuramsal yaklaşıma yakından bakmak yerinde olacaktır.

Bu bağlamda ilk olarak Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ele alınabilir. Geleneksel psikolojiden, örneğin Budist psikolojisinden bilişsel davranışçı terapiye çok sayıda uygulama ve fikirler uyarlanmıştır. Budizm ve bilişsel davranışçı terapi dünyayı düşünceler ile oluşturma görüşünde hemfikirdir ve bireylere düşüncelerinin nasıl oluştuğu konusunda, düşünce ve isteklerin meydana getirdikleri sonuçların anlamlandırılmasında ve ayrıca bu sonuçlar ile baş edebilme amacıyla zihinsel aktivitelerini nasıl eğitebilecekleri hakkında yol gösterici konumdadır. BDT ile bilinçli farkındalık arasında düşünceleri fark etme işlevinde benzerlikler bulunmaktadır. Bununla birlikte BDT'de işlevsiz düşünceleri yeniden yapılandırma ele alınırken bilinçli farkındalıkta düşünceleri fark etmek ve kabul etmek vurgulanmaktadır (Gilbert, 2005; Kabat-Zinn, 2021).

Söz konusu kuramsal zeminde, bilinçli farkındalık uygulamalarını içeren ve farklı klinik ihtiyaçlara odaklanan yapılandırılmış müdahaleler geliştirilmiştir. Bu doğrultuda öne çıkan dört temel yaklaşım; stresle başa çıkma süreci için geliştirilen Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR; Kabat-Zinn, 2021), bu programı temel alarak depresif nükslerin önlenmesi odağında yapılandırılan Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT; Segal ve ark., 2002) bireylerin olumsuz olarak nitelendirdikleri duyguları kontrol etmeleri yerine açıklık ile kabule yönlendiren Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT; Hayes ve ark., 1999) ve son olarak duygu düzenleme durumlarında ve borderline kişilik bozukluğu müdahalelerinde kullanılan Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavioral Therapy, DBT; Linehan, 1993), Bilişsel Davranışçı Terapide bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bilimsel ve yapılandırılmış temel hatlarını oluşturmaktadır. Bu müdahalelerin günümüzde hem uygulama hem de araştırma alanları bakımından geniş ölçüde kullanılmaya başlandığı görülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bilinçli farkındalığın bir diğer kuramsal temeli ise, kontrol odaklı ve çaba gerektiren bir dikkatin yerine,

rahat bir dikkatin varoluşuna odaklayan Gestalt Terapisidir. Bu rahat dikkat, şu anın önemli unsurlarının kolaylıkla meydana gelebileceği bir "verimli boşluk" yaratmaktadır. Gestalt terapisi, mevcut anda yaşamanın, mevcut an için yaşamaktan kesinlikle farklı olduğunu savunmaktadır. Bilinçli farkındalık ile benzer olarak Gestalt terapisi mevcut anda olan her şeyin tam olarak farkında olma durumunu içermektedir (Brown ve ark., 2007).

Psikodinamik Psikoterapi ise farklı bir boyut sunmaktadır. Freud, meditasyon deneyimleri arayan bireylerin çocukça yönleriyle ilgili kuşkularını ifade etmiştir. Jung ve diğer psikodinamik kuramcılar, Budist psikolojiye önem vermiştir ve daha yüksek bilinç hallerinin geçerliliğini kabul etmiştir. Var olan duruma yönelik dürüst bir içsel farkındalığın, gelebilecek olan özgürleşme durumu Budist ve psikodinamik kuramcılar için ortak önem taşımaktadır (Johanson, 2006). Budist psikoloji de psikodinamik kuramcılar da bilinçaltı süreçlerin öneminden bahsetmektedir. Bununla birlikte benzer olarak psikodinamik psikoterapi ve bilinçli farkındalık içsel süreçleri ve farkındalığı vurgulamaktadır (Özyeşil, 2011).

Kuramsal temellerin bir diğer ayağını oluşturan İnsancıl (Hümanistik) Terapi dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalığın, insancıl psikoterapilerin özümsediği felsefe ile ortak yönleri bulunmaktadır. Hümanistik psikoloji ve Budist psikoloji bireyin ve evrenin ayrılamaz bir bütün oluşturduğunu öne sürmektedir (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık, yargısız bir şekilde gerçekleri algılayabilmek ve şu anı yaşamayı vurgulamaktadır ve hümanistik psikoloji de kişinin kendi doğasında var olan özelliklerini kabul etmesinin daha sağlıklı ve net düşünmesini sağlayacağını belirtmektedir. Bu bağlamda insancıl terapi ve bilinçli farkındalık, kabul kavramını açıklama biçimleri ile benzerlik göstermektedir (Akçakanat ve Köse, 2018).

Son olarak, Varoluşçu Psikoterapi kuramsal temel olarak ön plana çıkmaktadır. Varoluşçu Psikoterapide; ölüm, anlamsızlık, özgürlük ve yalıtım kavramları (Yalom, 2018) ele alınmış ve bu kavramlar Buda'nın her gün okunmasını önerdiği "Beş Hatırlatma" ile bağlantılıdır. Bu beş hatırlatma aşağıdaki gibidir (Hanh, 1998):

Yaşlanmak doğamın gereği vardır ve bu durumdan kaçış yolu yoktur.

Hastalanmak doğamın bir parçasıdır ve bu durumdan kaçış yolu yoktur.

Ölüm doğamın bir vazgeçilmez sonucudur ve ölümden kaçmanın bir yolu yoktur.

Bana değerli gelen her şey ve sevdiğim herkes değişim doğasını barındırır ve onlardan ayrılmaktan kaçmanın yolu yoktur.

Yaptıklarım benim tek gerçek sahip olduklarımdır ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam ve yaptıklarım temelimdir.

Buda'nın "Beş Hatırlatma''sı; yaşlılık, hastalık, terk edilme ve ölüm ile ilgili olan korkular ile arkadaşlık kurmaya yardımcı olmaktadır. Ayrıca, şimdi ve burada var olan yaşamın güzelliklerini ayrıntılı olarak takdir etmemize olanak sağlayan bir farkındalık çanıdır (Hanh, 1998). Bu beş hatırlatma, yaşamın her yönüne sevecen ve hoşgörülü davranmamızı, korkularımızla baş edebilmemizi ve her şeye hazırlıklı olmamız için nasihatler içermektedir. Dolayısıyla varoluşçu terapinin bilinçli farkındalık ile benzer olarak mevcut anın yaşanmasına ve kabul sürecine yaptığı vurgu, bilinçli farkındalık ile örtüşen noktalar arasındadır (Akçakanat ve Köse, 2018).

Bilinçli farkındalığın kuramsal temellerine bakıldığında; bilişsel davranışçı terapi, Gestalt terapisi, psikodinamik terapi, insancıl terapi ve varoluşçu terapinin olduğu görülmektedir (Özyeşil, 2011). Bununla birlikte, bu kuramlardan beslenmesinin yanı sıra farklı etki süreçleri ile, deneyimin olduğu gibi gözlemlenmesini, yargısız kabulü ve dikkat süreçlerini ele alması bakımından gelişen bir süreci ifade etmektedir. Bu kuramsal çerçevenin klinik uygulamadaki görünümleri, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin araştırma sonuçları ile desteklenmektedir(Özyeşil, 2011; Kabat-Zinn, 2021). Bu bağlamda Kuyken ve arkadaşları (2016) tarafından yürütülen, depresif nüks öyküsü bulunan bireylerde Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ile farmakolojik tedavi, rutin bakım ve diğer aktif tedavileri karşılaştıran bir meta-analiz çalışmasında, MBCT'nin bazı bireylerde depresif nükslerin önlenmesinde önemli etkileri olduğunu ve farmakolojik tedaviler kadar katkı sağladığı ifade edilmiştir.

Bu kuramsal çeşitlilik, bilinçli farkındalık kavramının çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır. Kadim öğretilerden modern psikolojiye uzanan bu zemin, kavramın bilimsel olarak yapılandırılmış yöntemlerin geliştirilmesine olanak sağlamıştır.

Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Birinci ve ikinci dalga bilişsel terapilerin daha geniş bir forma dönüştürülmesiyle üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler ortaya çıkmıştır ve bunlar bilinçli farkındalığın ele alındığı terapiler olarak karşımıza çıkmaktadır (Hayes, 2016). Üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapi (BDT), geleneksel bilişsel davranışçı terapinin belirgin unsurları olan davranışsal müdahaleler ve bilişsel yeniden yapılandırmanın yanında kabullenme, farkındalık ve terapötik ilişki gibi kavramlar ile psikolojik tedaviyi ele almada önemli bir değişim yaratmaktadır (Vatan, 2016). Üçüncü dalga müdahaleleri, deneyimlerden kaçınmak ve onları bastırmak yerine olumlu ve olumsuz deneyimler ayırt edilmeden, mevcut anda ne deneyimleniyorsa ona odaklanma ve onu kucaklama istekliliğine odaklanarak negatif duyguları düzenlemeyi hedeflemektedir (Khoury ve ark., 2013).

Günümüzde bilinçli farkındalığın gelişimine yönelik üçüncü dalga bilişsel davranışçı terapiler bulunmaktadır ve farkındalık temelli modellerin ana unsurlarında bilinçli farkındalık uygulamaları yer almaktadır (Bakır, 2024). Günümüzde, bu yaklaşım çerçevesinde kullanılan beş temel müdahale aşağıda verilmiştir:

MBSR: Massachusetts Üniversitesi Tıp Merkezi'nde, Jon Kabat-Zinn tarafından, 1979 yılında geliştirilmiş olan bu program bilinçli farkındalık uygulamaların ilk sistematik uygulaması olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabat-Zinn, 2003). Kronik ağrı sorunları yaşayan bireylere ağrı ile olan ilişkilerini farklılaştırmak için hazırlanmıştır ve aynı zamanda stres ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş edebilmek için de kullanılmıştır (Kabat-Zinn, 2021). MBSR haftada 2-2,5 saatlik oturumlar ile 6 saatlik sessizlik gününden oluşan 8 haftalık bir grup eğitimi sürecidir (Atalay, 2023a). Program süresince katılımcıların, çeşitli formal ve informal farkındalık temelli stres azaltma tekniklerini öğrenip her gün en az 45 dakika özel zaman ayırarak uygulamaları gerekmesi beklenmektedir (Miller ve ark., 1995).

MBCT: Bilişsel Davranışçı Terapi'nin farklı bir biçimi olarak MBCT, yaşam olaylarını anlama ve algılama şekillerinin duygu ve davranışlarımızı belirlemede önemli olduğunu gözlemleme durumundan temel almaktadır (Simkin ve Black, 2014). Bu terapi, depresyonun nüks ile ilgili bilişsel süreçleri için MBSR'nin geliştirilmiş halidir (Segal ve ark., 2013). MBCT, Teasdale ve arkadaşları (1995) tarafından majör depresyon tedavisinde nüksetmeyi önlemek amacıyla geliştirilmiştir ve depresyon geçmişi olan ve depresyonu nükseden bireylerde, düşüncelerini ve eğilimlerini fark etmelerini sağlama ile baş etme yöntemlerini öğreten bir programdır (Segal ve ark., 2002). Bu program, haftada iki saatlik oturumlar ile altı saatlik sessizlik gününden oluşan sekiz haftalık bir grup eğitimi sürecidir. MBCT'nin temel mekanizmaları dört ana unsurdan oluşmaktadır (Atalay, 2023a):

Zarar Veren Düşüncelerin Yeniden Aktif Olması: Bilinçli farkındalık uygulamaları ile depresif düşünceler zihinde ortaya çıkması durumunda mindful bir tutum ile bu düşüncelerin büyümesi engellenebilmektedir.

Ruminasyona Müdahale: Bedendeki duyumsamalara dikkati getirerek, şimdi ve burada olmayı sağlayarak ruminasyon (düşünsel geviş getirme) durumunda tekrarlayan olumsuz düşüncelerin dışına çıkmayı öğretmektedir.

Yaklaşma ve Kaçınma Modlarını Fark Etme: İstenmeyen deneyimlerden kaçınma durumlarını fark etmek ve onları var oldukları gibi kabul etmek için yardımcı olmaktadır.

Yapma ve Olma Modu: Yapma ve olma modlarından hangisinin yaşanan anda aktif olduğunu anlamayı ve işlevsel olmayan zihin modundan işlevsel olan zihin moduna geçmeyi öğretmektedir.

Öz Şefkatli Farkındalık Programı (Mindful Self Compassion, MSC): Şefkat, başkasının ıstırabına yönelik kalpten gelen bir yanıttır, öz şefkat ise ıstırap durumunda kişinin kendisine yardım etme isteğiyle deneyimlenen duygudur (Germer, 2022). MSC, kişinin öz şefkat geliştirmesini sağlamaya ve bilinçli farkındalığı öğretmeye odaklanmaktadır. 8 haftalık bir grup eğitimi sürecidir. Program süresince bazı olaylar karşısında kişilerin kendini eleştirme durumunun duygusal acıya etkisi ve öz şefkatin bu acıyı nasıl hafiflettiği vurgulanmaktadır (Atalay, 2023b).

DBT: 1993 yılında, Marsha M. Linehan tarafından DBT geliştirilmiştir. Sınırda kişilik bozukluğu tedavisinde bilinçli farkındalığın temel beceri olarak ele alındığı bir terapi yaklaşımıdır. Bu terapi, sınırda kişilik bozukluğunda intihar ve dürtüsel davranışların azalmasında etkili olmaktadır (Didonna, 2009). DBT, baş etme becerilerini de bünyesinde barındırdığı için bu terapi daha sonraları madde kötüye kullanımı, yeme bozukluğu ve yaşlı bireylerin depresyon tedavisinde kullanılmıştır (Lynch, 2000).

DBT dört alana odaklanmaktadır. Birinci alan olan farkındalık, yargısızca kabul etmeyi kapsamaktadır. İkinci alan ise stres toleransıdır ve kişinin acı verici olaylar karşısında etkilenme düzeyinin değiştirilmesine odaklanmaktadır. Üçüncü alan ise duygu düzenleme ise duyguların kabul edilip deneyimlenmesine izin verilmesini içermektedir (Dimidjian ve Linehan, 2003). Dördüncü ve son alan olan kişilerarası etkililik, diğer üç alandan kişilerarası ilişkilerde fonksiyonel olarak yararlanılmasını kapsamaktadır (Vatan, 2016).

ACT: Kişilerin yaşamda karşılaştıkları zorluklara karşı düşünce kalıplarının değiştirilmesi ve psikolojik esneklik kazanımı için Hayes ve Wilson (1994) tarafından ortaya konan bir yaklaşımdır. ACT, düşünce kalıplarının değiştirilmesiyle istenmeyen düşünce ve duygulardan uzaklaşmak yerine onları yakından gözlemleyerek, oldukları gibi kalmasına izin vererek, mevcut anda ne yaşanıyorsa ve ne hissediliyorsa onu deneyimleyerek kabul edilmesine odaklanmaktadır (Hayes ve ark., 1999).

Yapılan araştırmalarda, klinik ihtiyaçlara göre uygulanan MBSR, MBCT, MSC, DBT ve ACT yaklaşımlarının dikkat, duygu düzenleme ve iyi oluşa etki eden ortak süreçleri olduğu gibi aynı zamanda yapılan müdahalelerin; hedef kitlesi, içeriği ve ayrı süreçlere etkisi yönünden farklılık bulundurması sebebiyle farklı örneklem grupları üzerinde yapılmasının literatüre katkı sunabileceği belirtilmiştir (Aktepe ve Tolan, 2020; Neff ve Germer, 2013; Soler ve ark., 2012; Song ve Lindquist, 2015; Zümbül, 2021).

Yukarıda ele alınan tüm müdahaleler, bireyin günlük hayatındaki bilinçli farkındalık pratikleri ile somutlaşmaktadır. Bu doğrultuda, müdahalelerin uygulama zeminini incelemek kapsayıcı olacaktır.

Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Bilinçli farkındalığın geliştirilmesi için pratikler üzerinde çalışılması gerekmektedir. Bilinçli farkındalık pratikleriyle içinde bulunulan anı merak ederek, kabullenici bir şekilde deneyimleme becerisi geliştirilebilmektedir (Shapiro ve ark., 2016). Ayrıca bilinçli farkındalık pratikleri; zorlamadan, nazik yaklaşımlar ile kişinin kendisini kabul etmesini ve kendisine şefkatli davranmasını, hayatının birçok yönüne entegre etmesini sağlayabilmektedir (Kabat-Zinn, 2021).

Bilinçli farkındalık pratikleri, formal ve informal pratikler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Shapiro ve ark., 2016). Formal pratikler, bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek için yapılandırılmış uygulamalardır. Bilinçli farkındalık pratikleri sırasında meydana gelen düşünce, duygu ve hisler dikkatli, meraklı ve kabullenici bir tutumla ele alınmalıdır (Irving ve ark., 2009). Formal pratikler belirli bir zaman diliminde, rehber eşliğinde veya kişinin kendi uyguladığı meditasyonlardır. Bunlardan bazıları; oturma meditasyonu, beden ve nefes egzersizleri, beden taraması, mindful yürüyüş, mindful yoga ve şefkat meditasyonudur. İnformal pratikler ise özel bir zaman ayırmadan, günlük hayatta yapılan aktivitelerin bilinçli farkındalık ile yapılmasıdır. Bunlardan bazıları ise mindful iletişim kurma ve mindful yemek yemedir (Atalay, 2023a). Bir anlığına durup çevredeki sesleri ve görüntüleri fark etmek, dikkati nefese odaklamak, yürüyüş yaparken yürümenin anlık hareketlerine odaklanmak, beş duyu organı ile yemek yemeyi deneyimleme ve yemeğin vücudumuzda yarattığı hislere odaklanmaya dikkat etmek informal pratiklere örnek verilebilir (Kristeller ve Hallett, 1999). Formal ve informal pratikler bilinçli farkındalık sürecinin uygulama zeminini oluşturmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Mevcut literatür ışığında, bilinçli farkındalık kavramının, Doğu felsefesi ile Batı psikolojisindeki çeşitli kuramsal yaklaşımların katkıları ile birden fazla kuramsal yaklaşımı temeline almasıyla gelişen, çok boyutlu yapısıyla öne çıktığı görülmektedir. Söz konusu kuramsal zenginlik, bilinçli farkındalığın yalnızca bir terapi yaklaşımı kapsamında olan bir uygulama olarak değil, insanın şu anki deneyimine vurgu yaparak, dikkat ve kabul kavramlarını ele alarak bireyin duygu, düşünce ve bedensel deneyimlerine yönelik farkındalık geliştirme süreçlerinin ele alınabileceğini gösteren bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilebilmektedir.

Bununla birlikte bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalardan ortaya konan bulgular ile, bilinçli farkındalığın; stresli olaylar ile baş etme becerisini, psikolojik iyi oluşu ve öz şefkati güçlendiren bütüncül bir yaklaşım olduğu görülmektedir (Kabat-Zinn, 2021). Bilinçli farkındalık, bireylerin hayatlarına entegre edildiğinde genel iyilik haline olumlu yönde katkı sağlamaktadır. Bu doğrultuda, hem günlük hayata entegre edilerek hem de klinik uygulamalarda ele alınarak ruh sağlığını destekleyici bir yaklaşım olarak incelenebilmektedir. Bu bulgular, bilinçli farkındalık kavramının farklı bağlamlarda uygulanabilirliğine yönelik önemli bir çerçeve sağlamakta ve yaşamın çoğu alanına entegre edilerek uygulanmasına yönelik çalışmalara olanak sağlayabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, mevcut literatürde bilinçli farkındalık kavramının kuramsal temellerini bir arada ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu alandaki mevcut araştırmaların ağırlıklı olarak, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların klinik sonuçlarına odaklandığı görülmekle birlikte kuramsal temelleri ele alınarak müdahale süreçlerinde farklı yaklaşımlar ile nasıl entegre edilebileceği ve bu entegrasyonun psikososyal süreçlere sağlayabileceği katkılar üzerine çalışmaların gerçekleştirilmesi, ruh sağlığı alanındaki rolünün daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sonuç olarak, ruh sağlığı alanında görev alan profesyonellerin (psikiyatristler, psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları vb.) bilinçli farkındalık temelli yöntemleri, mesleki müdahale alanlarında besleyici bir yaklaşım olarak kullanmaları önem arz etmektedir. Bu çalışma, bilinçli farkındalık kavramına temel bir bakış sunarak ruh sağlığı profesyonellerine teorik düzeyde bütüncül bir bilimsel çerçeve ve rehberlik edici bir kaynak sunmayı amaçlamıştır.

Mevcut literatürdeki sınırlılıklar doğrultusunda, bilinçli farkındalık ile ilgili yapılacak olan araştırmalar, bilinçli farkındalığın kuramsal temelleri ve diğer yaklaşımlar ile olan benzerlik ve farklılıkları ile birlikte irdelenerek kavramsal ve kuramsal çerçevenin güçlendirilmesine katkı sağlayabilir.

Benzer şekilde, bilinçli farkındalığın kuramsal temelleri çerçevesinde, farklı yaklaşımlar ile bütünleştirilerek, psikolojik ve psikososyal müdahale süreçlerinde bilinçli farkındalığın uygulanmasına yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi ruh sağlığı alanına katkı sağlayabilir.

Bunun yanı sıra, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yaşamın farklı alanlarındaki katkısının daha kapsamlı biçimde ele alınabilmesi için farklı demografik özellikler ve sosyokültürel bağlamlarda incelenen çalışmaların artırılması önerilmektedir. Buna ek olarak, bilinçli farkındalık uygulamalarının, sürdürülebilir etkilerinin daha net bir biçimde anlaşılmasına yönelik olarak uzun dönemli izlem çalışmalarının gerçekleştirilmesi önerilebilir.

Ayrıca, bilinçli farkındalığın yaşamın diğer alanlarına katkısının incelenebilmesi açısından; eğitim, spor ve sağlık hizmetleri gibi alanlardaki kullanım olanakları ile ilgili araştırmaların artırılması, bilinçli farkındalığın farklı alanlara olan etkisinin anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Bu açıdan, disiplinler arası çalışmaların çeşitliliğinin artırılması, bilinçli farkındalığın sağladığı katkıların çok boyutlu bir biçimde ele alınmasına olanak sağlayabilir.

Extended Summary

Mindfulness is a concept that focuses on an individual's awareness of their present-moment experiences and holds significant importance in the field of mental health today. This review aims to compile information on mindfulness, mindfulness-based interventions, therapies designed to develop mindfulness, and mindfulness practices, thereby providing a conceptual and theoretical framework and creating a comprehensive and supportive resource for professionals working in the field of mental health.

The literature on mindfulness includes various definitions. When examining the common elements in these definitions, mindfulness is described as giving full attention to the present moment and being aware of the experiences occurring there. Today, mindfulness-based interventions are used in the field of mental health as a holistic approach that enhances stress management skills, psychological well-being, and self-compassion, and their use across various fields is growing day by day.

In this study, the national and international literature on the theoretical foundations, areas of application, and effectiveness of mindfulness and mindfulness-based interventions was reviewed. Findings from existing research indicate that mindfulness practices positively influence well-being in both clinical settings and individuals' daily lives. Furthermore, it has been found that mindfulness is an effective approach for addressing issues that affect an individual's quality of life, reduce their functionality, and negatively impact their well-being, such as stress, physical pain, chronic pain, various illnesses, sleep problems, cancer, depression, fear, panic, and anxiety.

This study employed a narrative review method. The studies examined were thematically categorized and analyzed separately in terms of the target groups receiving the interventions and the effectiveness of those interventions. The findings present significant results supporting the application of mindfulness-based approaches in the field of mental health.

In conclusion, as mindfulness finds increasingly broader applications in the field of mental health, it is recognized as a significant intervention and support tool. In this context, it is important for professionals working in the field of mental health to utilize mindfulness-based methods as a supportive approach in their professional practice. The growing use of mindfulness applications in social work interventions is considered to have the potential to make significant contributions to social work interventions, as mindfulness is believed to positively influence individuals' well-being.

Kaynaklar

Akçakanat, T., & Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal bir inceleme. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, *2*(2), 16-28. https://doi.org/10.29228/ijbemp.6725

Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(4), 534–561. https://doi.org/10.18863/pgy.692250

Atalay, Z. (2023a). *Mindfulness-bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı* (12. bs.). İnkılap Yayınevi.

Atalay, Z. (2023b). *Şefkat, zorlayıcı duygu ve durumlarla yaşayabilme sanatı* (12. bs.). İnkılap Yayınevi.

Bakır, V. (2024). *Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapiye dayalı grupla psikolojik danışma uygulamasının üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi: Karma bir araştırma* (Tez No. 853661) [Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077

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

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237. https://doi.org/10.1080/10478400701598298

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1(1), 33-43. http://www.jstor.org/stable/43852807

Didonna, F. (Ed.). (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Springer Science+Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6

Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2003). Defining an agenda for future research on the clinical application of mindfulness practice. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 166–171. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg019

Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal, 22*(3), 24–29.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Routledge.

Germer, C. K. (2022). *Öz şefkatli farkındalık: Tahrip edici duygularla başa çıkabilmek* (H. Ünlü Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık.

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.

Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (9–74). Routledge.

Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: An analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Information and Libraries Journal, 26*(2), 91–108. https://doi.org/10.1111/j.1471-1842.2009.00848.x

Hanh, T. N. (1998). *The heart of the Buddha's teaching*. Broadway.

Hanh, T. N. (2023). *Buda'nın öğretileri: Acıyı huzur, neşe ve özgürlüğe dönüştürmek* (D. Gürcü, Çev.; 4. bs.). Sola Unitas Yayınları.

Hanson, R., & Mendius, R. (2025). *Buda'nın beyni: Mutluluk, sevgi ve bilgelik üzerine nörobilimsel bir inceleme* (Ö. Özarpacı, Çev.; 5. bs.). Omega Yayınları.

Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies - Republished article. *Behavior Therapy, 47*(6), 869–885. https://doi.org/10.1016/j.beth.2016.11.006

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). Acceptance and commitment therapy: Altering the verbal support for experiential avoidance. *The Behavior Analyst, 17*(2), 289–303. https://doi.org/10.1007/BF03392677

Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (2003). Mindfulness: Method and process. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 161–165. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg018

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science, 6*(6), 537–559. https://doi.org/10.1177/1745691611419671

Irving, J. A., Dobkin, P. L., & Park, J. (2009). Cultivating mindfulness in health care professionals: a review of empirical studies of mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *15*(2), 61–66. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.01.002

Johanson, G. J. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association, 9*(2), 15–24.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (S. S. Tezcan, Çev.). Pegasus Yayınları.

Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'ın iyileştirici gücü: Zihnin ve bedenin bilgeliğini kullanarak stres, acı ve hastalıklarla yüzleşme cesareti* (F.T. Altun ve G. Demirci, Çev.). Diyojen Yayıncılık.

Khoury, B., Lecomte, T., Gaudiano, B. A., & Paquin, K. (2013). Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. *Schizophrenia Research*, *150*(1), 176–184. https://doi.org/10.1016/j.schres.2013.07.055

Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based ıntervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, *4*(3), 357–363. https://doi.org/10.1177/135910539900400305

Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., Hayes, R., Huijbers, M., Ma, H., Schweizer, S., Segal, Z., Speckens, A., Teasdale, J. D., Van Heeringen, K., Williams, M., Byford, S., Byng, R., & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: An individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA Psychiatry, 73*(6), 565–574. https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076

Levey, J., & Levey, M. (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28(3), 23–39. https://doi.org/10.31219/osf.io/m38rg

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Lynch, T. R. (2000). Treatment of elderly depression with personality disorder comorbidity using dialectical behavior therapy. *Cognitive and Behavioral Practice, 7*(4), 468–477. https://doi.org/10.1016/S1077-7229(00)80058-9

Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: Resources for practitioners* (pp. 67–84). American Psychological Association.

Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, *17*(3), 192–200. https://doi.org/10.1016/0163-8343(95)00025-m

Moniz, R., & Slutzky, H. (2015). A brief introduction to mindfulness: Origins, science, the brain, and practice. In R. Moniz, J. E. Eshleman, J. Henry, H. Slutzky, and L. Moniz (Eds.), *The mindful librarian: Connecting the practice of mindfulness to librarianship* (pp. 1–24). Elsevier.

Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. https://doi.org/10.1002/jclp.21923

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Tez No. 280656) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

Schmidt, S. (2011). Mindfulness in East and West – is it the same? In *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23–38). Springer Netherlands. https://doi.org/10.1007/978-94-007-2079-4_2

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for*

depression: A new approach to preventing relapse. Guilford Press.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). The Guilford Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Shapiro, S. L., Jazaieri, H., & de Sousa, S. (2016). Meditation and positive psychology. In C.R. Snyder, S. J. Lopez, L. M. Edwards, and S. C. Marques (Eds.), *The Oxford handbook of positive Psychology* (3rd ed.) Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199396511.013.50

Shapiro, S., & Carlson, L. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. American Psychological Association.

Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-0-387-09593-6_2

Simkin, D. R., & Black, N. B. (2014). Meditation and mindfulness in clinical practice. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 23*(3), 487–534. https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.03.002

Soler, J., Valdepérez, A., Feliu-Soler, A., Pascual, J. C., Portella, M. J., Martín-Blanco, A., Alvarez, E., & Pérez, V. (2012). Effects of the dialectical behavioral therapy-mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behaviour Research and Therapy, 50*(2), 150–157. https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.12.002

Song, Y., & Lindquist, R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today, 35*(1), 86–90. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.

Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy, 33*(1), 25–39. https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)E0011-7

Thera, N. (2001). *The power of mındfulness: an ınquıry ınto the scope of bare attentıon and the prıncıpal sources of ıts strength*. Wheel Publication.

Uzun, B., & Kral, T. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer mindfulness: Farkandalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi, 4*(1), 16–27. https://doi.org/10.47477/ubed.783928

Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 8*(3), 190–203. https://doi.org/10.18863/pgy.238183

Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. Babayiğit, Çev.). Pegasus Yayınevi.

Zümbül, S. (2021). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Bir inceleme çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(1), 155–194. https://izlik.org/JA92KC47CC