

## Farkındalık Eğitim ve Uygulamalarının Terapistlerin Kişisel Yaşamlarına Etkisi: Bir Meta-Sentez Çalışması \*

### *Effects of Mindfulness Trainings and Practices on Therapists' Personal Life: A Meta-Synthesis*

#### **İ. Volkan Gülüm**

Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Fakültesi,  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik  
Anabilim Dalı, Türkiye  
volkanglm@gmail.com

#### **ÖZ**

**Amaç:** Bu çalışmanın amacı, ruh sağlığı alanında çalışan klinisyenlerin farkındalık uygulama ve eğitim deneyimleri ile bu uygulamaların kişisel iyilik hallerine etkisini inceleyen niteliksel çalışmaların sistematik bir şekilde bir araya getirilmesi ve bu çalışmaların bir meta sentezinin yapılmasıdır.

**Yöntem:** Bu amaca uygun olarak Web of Science (SSCI, SCI, AHCI), Scopus, MEDLINE, PsycInfo ve PsycArticles veri tabanları belirlenen anahtar sözcüklerle (mindfulness; therapist; psychotherapist; counselor; counsellor) sistematik bir şekilde taranmış ve ilişkili olabilecek yayınlar seçilmiştir. Klinisyenlerin ya da klinisyen adaylarının farkındalık uygulamaları ve farkındalık eğitimini incelemeye yönelik olarak yürütülmüş 13 niteliksel araştırma çalışmaya dâhil edilmiştir.

Söz konusu çalışmalar Timulak'ın (2009) önerdiği "niteliksel betimsel-yorumlayıcı analiz" yöntemi ile incelenmiş ve sonuçlar "ikincil bir niteliksel çalışma" olarak yani niteliksel çalışmaların nitel analizi şeklinde rapor edilmiştir.

**Bulgular:** Çalışma sonucunda birincil niteliksel analizlere paralel olarak "farkındalık", "kabul", "bakım" gibi temalar öne çıksa da, birincil çalışmaların çok da üzerinde durmadığı önemli özellikler de gözlemlenmiştir. Buna göre farkındalık odaklı eğitim ve uygulamaların zorlukları da ayrı bir tema olarak öne çıkmaktadır.

**Tartışma:** Farkındalık odaklı eğitim ve uygulamalar hasta ve danışanlar için önemli olduğu kadar terapistler için de çeşitli açılardan önem arz etmektedir. Bu tür uygulamaların terapistlerin kişisel gelişim ve öznel iyilik haline olumlu katkılar sunduğu ancak söz konusu uygulamaların hayata geçirilme aşamasında ortaya çıkabilecek olası zorlukların hesaba katılarak alternatif müdahaleler ya da programlar geliştirilmesinin önemi dikkat çekmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Farkındalık, Meta-Sentez, Terapist Gelişimi, Danışman Gelişimi, Eğitim

#### **ABSTRACT**

**Aim:** Personal experiences and effects on the personal well-being of the mindfulness practices and trainings of mental health workers were the primary focus. The purpose of the current study was to conduct a meta-synthesis on studies which were qualitatively investigate these experiences and effects.

**Method:** In accordance with this aim Web of Science (SSCI, SCI, and AHCI), Scopus, MEDLINE, PsycInfo, and PsychArticles databases

**Geliş Tarihi/Received**  
08 Ağustos/August 2016

**Kabul Tarihi/Accepted**  
16 Kasım/November 2016

**Elektronik Yayın Tarihi/Online Published**  
29 Ocak/January 2017

\* Bu çalışmanın bir kısmı 29 Nisan 2016 tarihinde I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuştur.

were systematically searched in terms of predetermined keywords (i.e. mindfulness; therapist; psychotherapist; counselor; counsellor). Related studies included for the first review. 13 qualitative studies which were investigated mindfulness practices and trainings included to the meta-synthesis. Aforementioned studies analyzed with the Timulak's (2009) method, namely a "secondary qualitative analysis" was conducted.

**Results:** In parallel with the primary qualitative analysis, themes such as "awareness", "acceptance", and "care" came to the forefront. However, some other issues also came to the forefront which were not emphasized by the primary studies. Accordingly, difficulties and problems related to mindfulness experience was independently a theme.

**Discussion:** Mindfulness focused practices are important in many aspects for mental health professionals as well as patients and clients. This kind of practices may positively contribute clinicians' personal developments and well-being but also there can be some difficulties related to practice. It is important to note that while developing alternative interventions and training programs taking possible difficulties and problems into consideration is critical for improving benefits of mindfulness exercises.

**Keywords:** Mindfulness, Meta-Synthesis, Therapist Development, Counselor Development, Training

---

## GİRİŞ

Ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanlarda eğitim alan bireyler maruz kaldıkları yoğun strese bağlı olarak çeşitli sorunlar açısından risk altındadır. 'Tükenmişlik' kavramının ilk olarak sağlık alanında çalışan insanlarla ilgili bir bağlamda kavramsallaştırılmış olması (Maslach, 1978) rastlantı değildir. Ruh sağlığı alanında çalışan bireyler tükenmişlik sendromuna (Kahill, 1988; Vredenburgh, Carlozzi ve Stein, 1999; Harris, 2001; Moore ve Cooper, 1996; Sharkey ve Sharples, 2003; Wall vd., 1997) ek olarak 'şefkat/eşduyumu yorgunluğu' ve 'vekaleten travma' (Baker, 2003); etkililikte azalma, dikkat, odaklanma ve karar verme sorunları (Shapiro, Shapiro ve Schwartz, 2000) gibi durumlarla başa çıkmak zorundadır. Ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanda eğitim alan bireylerin yüksek düzeyde strese maruz kalmalarının nedeni olarak ise duygusal olarak tüketici bir ortamda çalışıyor olmaları gösterilmektedir (Moore ve Cooper, 1996). Sıralanan kişisel sıkıntı ve sorunlara ek olarak, bu düzeyde bir strese maruz kalmak ve dolayısıyla tükenmişlik sendromu yaşamak kişilerin çalışma arkadaşları ve danışanları açısından da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir (Jackson ve Maslach, 1982; Jackson, Schwab ve Schuler, 1986).

Yukarıda kısaca belirtilen nedenlerden ötürü ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanlarda eğitim alan bireylerin stresle nasıl baş edebileceklerini öğrenmek ve kendilerine bakım vermek için ellerinde en azından bir "araçlarının" bulunması hayati önem taşımaktadır. Ancak bu amaca yönelik teknik ve uygulamaların ruh sağlığı alanında eğitim alan bireylere öğretilmesi, söz konusu konuları içeren derslerin program müfredatlarında yer alması nedense gözden kaçırılmaktadır. Kendine bakıma yönelik eğitimler sadece birkaç farklı yerde formal eğitim programları içerisinde yer almaktadır (ör., Christopher ve Maris, 2010). Formal derslere ek olarak süpervizyonlar kapsamında bu eğitimlerin verildiği programlar da bulunmaktadır (ör., Eubanks-Carter, Muran ve Safran, 2015). Bu amaçla öğretilen, uygulanan yöntemlerin çoğunlukla farkındalık temelli olduğu da dikkat çekmektedir.

### Farkındalık Nedir?

Batı dünyasında ilgi çekişi son 30 yıllık döneme denk gelmiş olsa da farkındalık (*mindfulness*: bilinçli farkındalık olarak da kullanılmaktadır), köklerini Budizm ve Budist felsefesinden alan, 2500 yılı aşkın süredir bilinen bir gelenektir (Hemant ve Fisher, 2015). Bu geleneğin batı dünyasına girişi Kabat-Zinn'in bu geleneği dini özelliklerinden arındırmasıyla birlikte başlamıştır (Hemant ve Fisher, 2015). Kabat-Zinn, dini ve ruhani özelliklerinden arındırdığı farkındalığı, "belirli bir biçimde dikkat etmek: bilerek, şu anda ve yargılamadan" olarak tanımlamaktadır (Kabat-Zinn, 1994, s. 4).

Farkındalık temelli uygulamalar sonuç olarak bir rahatlama sağlasalar da bu tip uygulamalardaki temel amaç rahatlamak değildir ve farkındalık egzersizleri bu anlamda “gevşeme egzersizlerinden” farklılaşmaktadır. Christopher, Christopher, Dunnagan ve Schure’a (2006) göre gevşeme egzersizlerindeki temel amaç stres, kaygı, korku ya da acı gibi istenmeyen ruhsal ve fiziksel durumları sakinlik, huzur ya da gevşeme gibi daha istenebilir durumlarla değiştirmekken farkındalık egzersizlerindeki temel amaç o andaki deneyimimiz ne ise onunla, orada kalmaktır. Farkındalık, özetle, içinde bulunulan zamanda olan biten ve bilince gelen her şeye dair, onları değiştirmeye çalışmadan, yargılayıcı olmayan, açık ve kabul edici bir tutum sergilemek olarak karakterize edilebilmektedir (Cigolla ve Brown, 2011).

Nitelikli bir bilinçlilik hali olan farkındalık (Brown ve Ryan, 2004) ruh sağlığı alanında hem terapistler tarafından uygulanan bir terapi yaklaşımı olarak Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Kabat-Zinn, 1990); Farkındalık Temelli Bilişsel Davranışçı Terapi (Segal, Teasdale, Williams ve Gemar, 2002); Diyalektik Davranış Terapisi (Linehan, 1993); Kabul Kararlılık Terapisi (Hayes, Follette ve Linehan, 2004); Farkındalık Odaklı Şema Terapi (van Vreeswijk, Broersen ve Schurik, 2014) hem de kişilerin kendi kendilerine kullanılabilecekleri ya da terapiye ek olarak faydalanabilecekleri (Germer, 2005) bir araç olarak yer almaktadır. Ruh sağlığı alanındaki bu gelişmelere paralel olarak bu tür uygulamaları öğrenmenin ve bu uygulamaları gerçekleştirmenin ruh sağlığı alanında çalışanların üzerindeki etkisini inceleyen çalışmaların sayısında da artış olmuştur. Bu çalışmalar farkındalık temelli uygulamalar kapsamında çeşitli meditasyon tekniklerini ayrı ayrı ya da bir arada kullanmışlardır: Yoga, Zen, beden taraması, nefes egzersizleri, qigong bu tekniklerden sadece birkaçıdır.

Farkındalık temelli uygulamaların sonuçlarına dair alan yazın son yıllarda oldukça genişlemiştir. Bu tür uygulamaların duygusal zorluklarda (Jain vd., 2007); kaygı ve depresyonda (Baer, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Greeson, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004; Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010; Peterson ve Pbert, 1992; Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985; Shapiro vd., 2000; Toneatto ve Nguyen, 2007); uyumsuz davranışlarda (Singh vd., 2007), ve kronik ağrılarda (Kabat-Zinn vd., 1985) azalma ve sosyal yeterlik (Schonert- Reichl ve Lawlor, 2010), bilişsel yetiler (Chambers, Lo ve Allen, 2007), ve dikkatte (Bajjal, Jha, Kiyonaga, Singh ve Srinivasan, 2011; Semple, 2010) artmaya neden olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Ayrıca, söz konusu uygulamaların beyin ve bağışıklık sistemine etkisine ilişkin de olumlu bulgular da mevcuttur (Davidson vd., 2003).

Farkındalık temelli uygulamaların genel etkilerine ek olarak söz konusu uygulamaların ruh sağlığı çalışanları üzerindeki kişisel ve mesleki etkisi de pek çok çalışmaya konu olmuştur. Farkındalık eğitiminin stresi azalttığı ve iyilik halini arttırdığı (Baer, 2003); iş ilişkili stresi, psikolojik zorlukları, ruminasyonu, olumsuz duygulanımı, durumluk ve sürekli kaygıyı azalttığı da belirtilmektedir (Stafford-Brown ve Pakenham, 2012; Rimes ve Wingrove, 2011; Moore, 2008; Shapiro vd., 2007).

Farkındalık odaklı eğitimler ve uygulamaların kişisel iyilik haline ek olarak profesyonel gelişime de katkı sağladığı gösterilmiştir. Söz konusu uygulamaların ruh sağlığı alanında çalışanlar için önemli olan pek çok özelliği arttırdığı gözlemlenmiştir. Bu özellikler arasında empati (Germer, 2005; Sweet ve Johnson, 1990), merhamet (Germer, 2005), farkındalık (Germer, 2005), dikkat ve odaklanma (Valentine ve Sweet, 1999), bilişsel ve davranışsal esneklik (Shapiro, 2009) ve terapötik ittifak becerisi bulunmaktadır.

Her ne kadar kendisi 2500 yıllık bir gelenek olsa da farkındalık ile ilişkili araştırmalar oldukça yeni dönemlidir. Ek olarak, farkındalığın özellikle ruh sağlığı alanında çalışanlar açısından nasıl bir önem taşıdığı yeni yeni anlaşılmaya başlamıştır. Bu nedenle de farkındalık eğitiminin ruh sağlığı alanında çalışan ve bu alanlarda eğitim alanlar açısından nasıl bir önem taşıdığını inceleyecek çalışmalar ve bu çalışmalardan bütünlüklü bir anlam çıkarmak da önemlidir. Bu amaca hizmet edebilecek önemli bir yöntem de niteliksel çalışmaları sistematik bir şekilde bir araya getirmeye olanak sağlayan meta sentez çalışmalarıdır.

### **Meta Sentez Nedir?**

Meta sentez temelde pek çok niteliksel çalışmayı bir araya getirmeye yarayan, niteliksel çalışmaların ikincil nitel analizi olarak tanımlanabilecek bir bilgi üretme yöntemidir. Timulak (2007, 2009) meta sentez çalışmalarının ardındaki temel fikrin, çalışılan konu ile ilgili daha kapsamlı, karşılaştırılabilir bakış açısı geliştirmek olduğunu belirtir. Bu alandaki ilham kaynağının niceliksel çalışmalara yapılan meta analizler olduğunu belirten Timulak, meta sentez çalışmaların meta analizler gibi daha dakik analiz sonuçlarına ulaşmak amacıyla yapılmadığını ancak meta sentezler sayesinde daha ayrıntılı tanımlamalar yapılabileceğini ve çalışılan fenomen açısından temel görüşlerin ortaya konabileceğini savunur.

Benzer şekilde, Finfgeld (2003) de “niteliksel meta analizleri” orijinal çalışma sonuçlarının bir araya getirildiği, bu sonuçların temel bileşenlerinin keşfedildiği ve nihai bir sonuca ulaşmayı sağlayan bir yöntem olarak tanımlamaktadır.

Özellikle nicel araştırma yöntemlerinin sosyal ve ilişkili bilimsel çalışmalarda kullanımının eleştirilmeye başladığı dönemimizde nitel çalışmaların sayısı da artmaktadır. Böyle olunca da ilişkili konularda yürütülmüş olan niteliksel çalışmaları bir araya getirmek önem kazanmaktadır. Farkındalığın da, doğası gereği niceliksel olarak çalışılmasının pek uygun olmadığı savunulduğu belirtilmektedir (Hick, 2008). Bu nedenle farkındalık eğitim ve egzersizlerinin ruh sağlığı alanında çalışanlar açısından nasıl bir fark yarattığını daha kapsamlı ve sistemli bir şekilde incelemek için bir meta sentez çalışmasının yapılması pek çok açıdan uygun görünmektedir.

### **Önem/Amaç/Araştırma Sorusu**

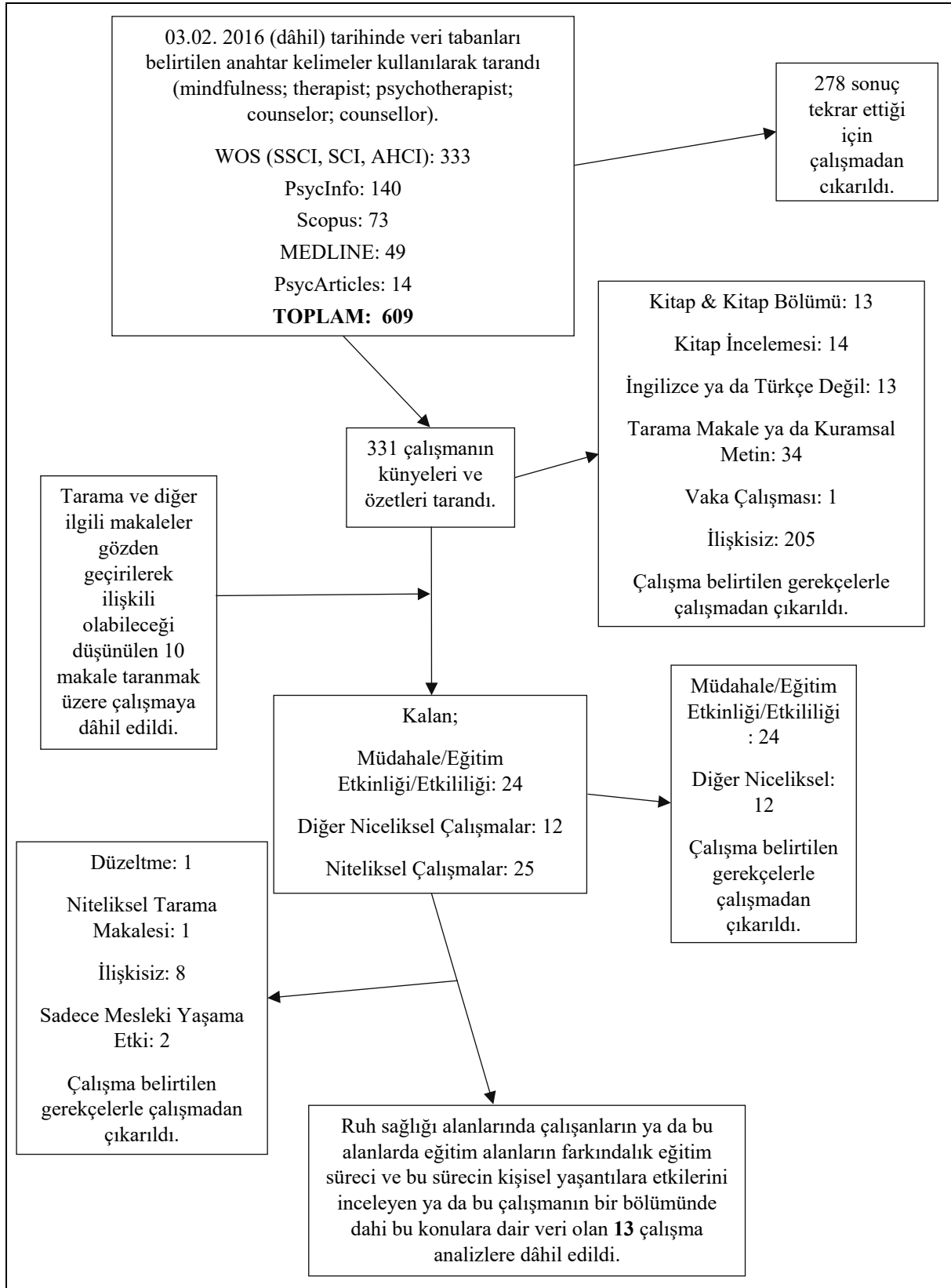
Bu çalışmanın amacı, ruh sağlığı alanında çalışan bireylerin farkındalık uygulama ve eğitim deneyimleri ile bu uygulamaların kişisel iyilik hallerine etkisini inceleyen niteliksel çalışmaların sistematik bir şekilde bir araya getirilmesi ve bu çalışmaların bir meta sentezinin yapılmasıdır.

## **YÖNTEM**

Bu çalışma kapsamında ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanlarda eğitim alan bireylerin farkındalık temelli eğitim ve uygulamalara ilişkin deneyimlerini inceleyen niteliksel çalışmaların bir meta sentezi yapılmıştır. Analiz sırasında Timulak (2009) tarafından önerilen yöntem benimsenmiş ve betimleyici/yorumlayıcı bir analiz yürütülmüştür. Niteliksel çalışmaların ikincil niteliksel analizi sırasında çalışmaların sonuç bölümleri veri olarak ele alınmıştır.

### **Çalışmaların Seçimi**

Meta senteze dâhil edilecek çalışmaları belirlemek amacıyla çeşitli veri tabanları ayrıntılı bir şekilde taranmıştır. Bu amaçla Web of Science (SSCI, SCI, AHCI), Scopus, PsycInfo, PsycArticles ve MEDLINE veri tabanlarında 03.02.2016 (dâhil) tarihinde çeşitli anahtar sözcükler kullanılarak (mindfulness; therapist; psychotherapist; counselor; counsellor) bir dizi arama gerçekleştirilmiştir. Meta senteze dâhil edilen çalışmaların belirlenme sürecine ilişkin ayrıntılı akış Şekil 1’de sunulmuştur. Tarama sonucunda meta senteze dâhil edilen 13 niteliksel ya da niteliksel öge barındıran çalışmaya dair bilgiler ve bu çalışmaların temel bulgularına dair bir özet ise Tablo 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Veri Tabanı Tarama ve Çalışma Seçim Süreci

**Tablo 1.** Meta Senteze Dâhil Edilen Çalışmalar \*

| Çalışma                                   | N                | Eğitim ya da Egzersiz Türü                                  | İçerik   | Katılımcıların Özellikleri            | Veri Toplama Yöntemi   | Veri Analiz Yöntemi                         | Temalar ve Kategoriler (özet)  |
|---|------------------|---|--|---------------------------------------|--|---|--|
| Christopher ve diğerleri (2006)           | 8 kadın 3 erkek  | Bir dönemlik farkındalık dersi                              | Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi) | Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri | Odak grup görüşmesi ve görüşmenin moderatörünün alan notları | Tümevarımsal içerik analizi                 | Kod, tema ya da kategorilere dayalı bir analiz yapılmamıştır. Fiziksel, zihinsel ve ruhani değişimler rapor edilmiştir. Katılımcıların çalışma sonunda daha sabırlı, farkında, bilinçli ve odaklanabilir bir hale geldikleri belirtilmiştir. Danışan kavramsallaştırması ve takibinde değişimler olmuştur.   |
| Rothaupt ve Morgan (2007)                 | 3 kadın 3 erkek  | Günlük yaşamdaki farkındalık uygulamaları                   | Farkındalık uygulamaları (nefes farkındalığı, meditasyon gibi)             | Danışmanlar                           | Yarı yapılandırılmış görüşme                                 | Gömülü teori (sabit karşılaştırmalı yöntem) | Kapsayıcı bir tema: Anı yaşama ihtiyacı ve çabası<br>(a) Farkındalık uygulaması (farkındalık ritüelleri, beden farkındalığı, uygulama sabrı, tek başınalık arayışı, çevrenin farkında olarak kullanılması)<br>(b) Farkındalık uygulamasının sonuçları (amaca yönelik yaşamak, bağlantılı olmak, bolca merhamet, başkalarını farkında olarak yaşamaya davet etmek)  |
| Moore (2008)                              | 9 kadın 1 erkek  | Vipassana içgörü meditasyonu kullanılarak 4 haftalık eğitim | Nefes, beden, duygu ve düşünce farkındalığını hedefleyen uygulamalar.      | Klinik psikoloji öğrencileri          | Geri bildirim ölçeği   | Tematik analiz                              | Farkındalık uygulamalarının etkisi (yeni içgörüler, farkında olunmadığının farkına varılması)<br>Farkındalığın kişisel ve profesyonel yaşamla bütünleştirilmesi (geliştirilen ve uygulanan bir beceri, ilerideki kişisel faydaları, ilerideki profesyonel faydalar)  |
| Schure, Christopher ve Christopher (2008) | 27 kadın 6 erkek | Haftada iki kere olmak üzere 15 haftalık seçmeli ders.      | Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi) | Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri | Açık uçlu sorular ve günlükler                               | İçerik analizi                              | Fiziksel değişimler<br>Duygusal değişimler<br>Tutumusal ve zihinsel değişimler<br>Ruhani farkındalık<br>Kişilerarası değişimler<br>Yoga (bedene yönelik artmış farkındalık, artmış esneklik ve enerji, artmış zihinsel açıklık ve konsantrasyon)<br>Meditasyon (duygulara ve kişisel meselelere yönelik artmış farkındalık ve kabul, artmış zihinsel açıklık ve düzenleme, fiziksel ve duygusal acılara yönelik artmış tolerans, rahatlama hissinde artış)<br>Qigong (merkezlenmişlik hissinde artış, enerjide artış, zihin beden ve duygu bağlantısına yönelik farkındalıkta artış, akış hissinde artış)<br>Sessizliğe yönelik rahatlıkta artış<br>Terapi sürecine yönelik daha dikkatli olmak<br>Terapinin nasıl görüldüğüne ilişkin değişim<br>Sınıftaki fikirlerin entegrasyonu<br>Belirli uygulamaları önerme<br>Uygulamayı terapi ile bütünleştirme<br>Kişisel uygulamalara devam etme |

|   |                             |   |  |  |   |  |  |
|---|-----------------------------|---|--|--|---|--|--|
| Chrisman, Chambers Christopher ve Lichtenstein (2009) | 31 (cinsiyet belirtilmemiş) | Farkındalık uygulaması olarak Qigong  | Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi) | Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri                                      | İlk deneyim ardından ve 15 haftalık kurs sonrasında tutulan günlükler           | İçerik analizi                             | İlk deneyimler (a) fiziksel değişimler (b) duygusal değişimler (c) zihinsel değişimler<br>Son değerlendirmede ilk temalara ek olarak (a) aşinalık (b) gruba yönelik farkındalık ya da bilinçlilik  |
| Christopher ve diğerleri (2011)                       | 13 kadın<br>3 erkek         | Farkındalık Uygulamaları (yoga, oturarak meditasyon, bilinçli rahatlama teknikleri, qigong) | Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi) | Farkındalığa ilişkin ders almış eski danışmanlık yüksek lisans öğrencileri | Kurstan ortalama 4 yıl sonra yapılan yarı yapılandırılmış telefon görüşmeleri   | İçerik analizi                             | İki ana tema ortaya çıkmıştır: (a) kişisel yaşantıya etki (2) profesyonel yaşantıya etki ve ek olarak da olumsuz sonuçlar  |
| Cigolla ve Brown (2011)                               | 4 kadın<br>2 erkek          | Günelik yaşamdaki farkındalık uygulamaları  | Katılımcıların 3'ü günlük; 3'ü ara sıra olarak egzersiz yapıyor.           | Kayıtlı/lisanslı terapistler   | Yarı yapılandırılmış görüşme  | Yoruma dayalı fenomenolojik analiz         | Bir adet birincil tema ortaya çıkmıştır: var olma şekli: (a) kişisel yaşamda var olma, (b) terapide var olma, (c) var olma konusunda diğerlerini cesaretlendirme   |
| Boellinghaus, Jones ve Hutton (2013)                  | 10 kadın<br>2 erkek         | Şefkat Meditasyonu (Loving-Kindness Mediation)  | 6 derslik eğitim   | Bilişsel Davranışçı Terapi ya da klinik psikoloji öğrencileri              | Görüşme   | Yoruma dayalı fenomenolojik analiz         | (a) Çalışmaya bağlanma (b) Kendiliğe etki (c) İlişkilere etki (d) Merhametli terapi odasına getirme (e) Şefkat meditasyonunu yaşama entegre etme   |
| Felton, Coates ve Christopher (2013)                  | 38 kadın<br>3 erkek         | Kabat-Zinn'in yöntemi esas alınarak haftada iki olmak üzere 15 haftalık ders.               | Ders içi ve ders dışı uygulamalar (meditasyon, yoga, qigong, tai chi gibi) | Danışmanlık yüksek lisans öğrencileri                                      | 5 soruluk açık uçlu soruya verilen yazılı yanıtlar                              | İçerik analizi                             | Eğitimin sonunda:<br>(a) Farkındalık (anda kalma, strese yönelik bilincin artması, bedensel strese yönelik farkındalığın artması) (b) Kabul (zorlukları kabul etme, daha fazla kendini bağışlama, duygusal tepkisellik ve duygu düzenleme)   |
| Hopkins ve Proeve (2013)                              | 10 kadın<br>1 erkek         | Sekiz haftalık Farkındalık temelli Bilişsel Davranışçı Terapi eğitimi.                      | (belirtilmemiş)  | Klinik psikoloji lisansüstü eğitimindeki psikologlar                       | Yarı yapılandırılmış görüşmeler (başlangıç, son ve takip) ve haftalık günlükler | Tematik analiz                             | Eğitim öncesi yapılan görüşmenin sonuçları çalışmamız kapsamında olmadığından buraya dâhil edilmemiştir.<br><i>Görüşme</i><br>Zorlayıcı deneyim (meditasyon uygulamasının zorlukları, meditasyonu uyarlama)<br>Değişmiş stres tepkisi (daha farkında, gidişe kapılmamış, ana odaklı, akışına bırakma)<br>Değişmiş terapi deneyimi (kendi tepkilerinin farkında olma, gidişe kapılmamış, çabalamaya çalışmadan ana odaklanma, kişisel yaşamın profesyonel yaşama etkileri)<br>Bilginin artması (farkındalığa ilişkin bağlamsal bilgi, farkındalığa ilişkin işlemsel bilgi, BDT haricinde bir şey)<br><i>Ev Ödevi- Günlük</i><br>Kendini ve diğerlerine yönelik kabul<br><i>Takip</i><br>Değişmiş düşünce biçiminin devam etmesi (yaşama yönelik genel bakış, duygu yönetimi, günlük etkinliklere yönelik farkındalık) |
| Dorian ve Killebrew (2014)                            | 19 kadın<br>2 erkek         | 10 haftalık ders. Ders uzunluğu 4 saat.   | Ders içi ve ders dışı farkındalık uygulamaları                             | Lisansüstü öğrenciler  | Haftalık bir sayfalık günlükler   | Gömlü teori (sabit karşılaştırmalı yöntem) | Kabul, merhamet, dikkat ve farkındalık, acının azalması ve başa çıkmanın artması, algıda değişimler ve rahatlama, farkındalık uygulamalarının olumlu etkileri ve farkındalık uygulamalarının zorlukları  |



|              |                                |  |  |                                    |   |  |  |
|--------------|--------------------------------|--|--|------------------------------------|---|--|--|
| Keane (2014) | 1. Çalışma: 25 kadın 15 erkek. | Kişisel farkındalık ve meditasyon uygulamaları | Meditasyon uygulamaları (Zen, Tibet, genel gibi) | Profesyonel psikoterapistler       | 40 kişi ile açık uçlu sorular ve 12 kişi ile yüz yüze görüşme | İlk çalışma için belirtilmemiştir . İkinci çalışma için tematik analiz | <p><i>Çalışma 1:</i></p> <p>(a) Farkındalık uygulamaları dikkat ve farkındalığı artırır (artan dikkat ve farkındalığın faydaları, artan dikkat ve farkındalığın zorlukları, artan farkındalık e terapistin öz bakımı)</p> <p>(b) Farkındalık hissinin şekillenmesi - terapist nitelikleri</p> <p>(c) Büyük resim - psikoterapiye ilişkin bakış açıları</p> <p>(d) Bir müdahale olarak farkındalık</p> <p><i>Çalışma 2:</i></p> <p>(a) Artmış farkındalık ve dikkat - kanalları yeniden düzeltme</p> <p>(b) Faydalar: Anda olmak - Derinlikle buluşmak</p> <p>(c) Artmış farkındalığa ilişkin zorluklar</p> <p>(d) Farkındalığın şekillenmesi - terapist nitelikleri</p> <p>(e) Terapistin öz bakımı: Farkındalık ve destek</p> <p>(f) Bir müdahale olarak farkındalık</p> <p>(g) Büyük resim - farkındalığa ve psikoterapiye ilişkin bakış açıları</p> |
|              | Hemanth ve Fisher (2015)       | 6 kadın  | Hafta bir olmak üzere 10 haftalık ders.          | Ders içi ve ders dışı uygulamalar. | Klinik psikoloji öğrencileri                                  | Yarı yapılandırılmış görüşme   | Yoruma dayalı fenomenolojik analiz   |

\*Bu tablonun bir kısmı değiştirilmiş ve ifade edilen çalışmaya uyarlanmış bir biçimde Gülüm'de (2016) kullanılmıştır.



## İşlem – Veri Analizi

Çalışmaya dâhil edilmek üzere seçilen araştırmalar, katılımcılar, eğitim ya da egzersizin türü ve süresi, veri toplama yöntemi ve veri analiz yöntemleri açısından incelenmiştir. Bu meta sentez çalışmasında ruh sağlığı alanında çalışan ya da bu alanda eğitim gören kişilerin aldıkları farkındalık odaklı eğitim ya da uyguladıkları farkındalık egzersizlerinin kişisel yaşamlarda nasıl deneyimlendiği incelenmiştir. Buna göre seçilen çalışmaların ilgili bölümlerinde yer alan tüm ifadeler (araştırmacıların notları ve yorumları, kategori ya da tema tanımları, katılımcılardan yapılan doğrudan alıntılar vs.) yani, birincil çalışmaların sonuç bölümleri veri olarak meta sentez çalışmamıza dâhil edilmiştir. Birincil çalışmalardan elde edilen bu veriler tematik analiz için Braun ve Clarke'ın (2006) önerdiği basamaklar takip edilerek ikincil olarak analiz edilmiştir. Tematik analiz sırasında veri içerisindeki örüntüler tanımlanmaya çalışılmış, bu örüntüler analiz edilmiş ve raporlanmıştır. Analiz sonucunda ortaya çıkan temaların uygunluğu uzman bir klinik psikolog tarafından seçkisiz olarak seçilip denetlenmiştir.

## BULGULAR

Birincil niteliksel çalışmaların ikincil nitel analizi sonucunda iki genel temanın ortaya çıktığı görülmüştür: “Kişisel yaşam deneyimleri” ve “zorluklar ve sorunlar”. Çalışmanın başındaki hedef farkındalık eğitim ve uygulamalarının terapistlerin kişisel yaşamlarında nasıl deneyimlendiğini anlamaya çalışırken bazı çalışmaların farkındalık eğitiminin ve uygulamalarının zorluklarına da odaklandığı görülmüştür. Bu süreçte yaşanan/yaşanabilecek zorlukların da göz önünde bulundurulması önemsenmiş ve zorlukların bu meta sentez çalışması kapsamına dâhil edilmesine karar verilmiştir.

Kişisel yaşam deneyimleri ana teması altında yer alan temalar şöyledir: Çevre değişimi, bedensel/fiziksel değişimler, yeni kazanımlar (beceriler ve özellikler). Yeni kazanımlar (beceriler ve özellikler) temasının çok sayıda kategoriye içerdiği görülmüştür, bunlar: Farkında olma, kabul, dikkat ve odaklanma, bakım ve başa çıkma, yaşam kalitesinde artış. Bu ana tema altında yer alan diğer temaların kategorileri yoktur.

Zorluklar ve sorunlar ana teması altında yer alan temalar şöyledir: Deneyimin yaşattığı sorunlar, uygulamaya ilişkin sorunlar, tekniğe/farkındalığa ilişkin çekinceler, terapiye aktarmada zorluklar. Deneyimin yaşattığı sorunlar temasının çeşitli kategorileri olduğu görülmüştür, bunlar: kendine yönelik eleştiriler, bedensel sorunlar, yüzleşme. Diğer temasının alt kategorileri yoktur.

Ana temalar, temalar ve kategorilere ilişkin ayrıntılı bir şema ve ilgili tema ve kategorilere ilişkin birer örnek Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Ana Temalar, Temalar ve Kategoriler

| Ana Tema      | Tema                         | Kategori                | Alt Kategori                           | Çalışma Sayısı         | Örnek Kesit   | İlgili Çalışmalar   |   |
|---------------|------------------------------|-------------------------|--|------------------------|---|---|---|
| Kişisel Yaşam | Çevre Değişimi               | Yaşam Kalitesinde Artış |  | 1                      | "Tom evine küçük bir sunak ve tütsü almıştır." (Rothaupt ve Morgan, 2007)   | (Rothaupt ve Morgan, 2007)  |   |
|               | Bedensel/Fiziksel Değişimler |                         |  | 5                      | "Bedenimin değiştiğini hissediyorum. Daha fazla denge, bacak gücü, genel esneklik ve hafif düzeyde kilo kaybı fark ettim. Özellikle bisiklet kullanırken ya da yürürken fark ettiğim, daha fazla aerobik kapasitem var..." (Schure vd., 2008) | (Dorian ve Killebrew, 2014; Chrisman vd., 2009; Christopher vd., 2006; Christopher vd., 2011; Schure vd., 2008)   |   |
|               |                              |                         | Rahatlama                              | 10                     | "Beni durduruyor, nefes almamı ve neler olup bittiğimi fark etmemi sağlıyor." (Rothaupt ve Morgan, 2007)  | (Boellinghaus vd., 2013; Chrisman vd., 2009; Christopher vd., 2011; Christopher vd., 2006; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Hemanth ve Fisher, 2015; Hopkins ve Proeve, 2013; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008) |   |
|               |                              |                         | Kendine Güven                          | 3                      | "Arkadaşlarıma hayır diyebilmek konusunda daha iyiye gidiyorum..." (Boellinghaus vd., 2013)   | (Boellinghaus vd., 2013; Moore, 2008; Schure vd., 2008)   |   |
|               |                              |                         | Yaşam Doyumu                           | 5                      | "Deneyimlerle dolu bir şekilde uyanmak..." (Cigolla ve Brown, 2011)   | (Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Hopkins ve Proeve, 2013; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008)  |   |
|               |                              |                         | Tek Başlılık                           | 2                      | "Her gün yalnız vakit geçirmek ruhumu besliyor gibi, uzun bir zaman değil, belki de sadece 10 dakika ama ahenkli bir enerji." (Rothaupt ve Morgan, 2007)  | (Cigolla ve Brown, 2011; Rothaupt ve Morgan, 2007)  |   |
|               |                              |                         | Sosyal İlişkileri Yönetebilme          | 4                      | "Katılımcılar durumları, ilişkileri ve kendilerini daha farklı deneyimiyor, tepki veriyor, işlemliyor ve görüyor." (Dorian ve Killebrew, 2014)  | (Boellinghaus vd., 2013; Dorian ve Killebrew, 2014; Hemanth ve Fisher, 2015; Schure vd., 2008)  |   |
|               |                              |                         |  |                        |   |   | (Boellinghaus vd., 2013; Chrisman vd., 2009; Christopher vd., 2011; Christopher vd., 2006; Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Hemanth ve Fisher, 2015; Hopkins ve Proeve, 2013; Moore, 2008; Rothaupt ve Morgan, 2007) (Schure vd., 2008; |
|               |                              |                         | Yeni Kazanımlar (Beceri ve Özellikler) | Kabul (genel)          | 12  | "Meditasyon sırasında kendimi, kendi içsel meselelerimle karşı karşıya buldum ki buda oldukça güçlüydü. Sadece bunlarla boğuştuğumu değil aynı zamanda bunları kabul ettiğimi hissettim." (Schure ve diğerleri, 2008)                 | (Schure vd., 2008;  |
|               |                              |                         |  | Deneyimlere Açık Olmak | 4   | "Çok sayıda katılımcı açıklığa yönelik bir tutum geliştirdiklerini ifade etti." ; (Christopher vd., 2011)   | Boellinghaus vd., 2013; Cigolla ve Brown, 2011; Christopher vd., 2011; Schure vd., 2008)  |
|               |                              |                         |  | Akışına Bırakmak       | 8   | "Akışına bırakma konusunda daha iyi bir hale geldim ve bulunduğum anda neyi başarmam gerekiyorsa onunla ilgili neler yapabileceğime odaklanabiliyorum..." (Felton vd., 2013)  | (Boellinghaus vd., 2013; Christopher vd., 2011; Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Hopkins ve Proeve, 2013; Keane, 2014; Schure vd., 2008)  |
|               |                              |                         |  | Merhamet               | 8   | "...Ancak aynı zamanda daha az yargılayıcı ve eleştirel, hem kendime hem de başkalarına yönelik. Daha kabullenici daha az şüpheci." (Chrisman vd., 2009)  | (Boellinghaus vd., 2013; Chrisman vd., 2009; Cigolla ve Brown, 2011; Christopher vd., 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Hopkins ve Proeve, 2013; Schure vd., 2008;   |
|               |                              |                         |  | Farkında Olma          | Kendisi   | 13  | "Pek çok durumda ve zamanda nasıl farkında olmadığımı fark ettim." (Felton vd., 2013)   |

|                              |                               |   |   |  |   |
|------------------------------|-------------------------------|---|---|--|---|
|                              |                               | Diğerleri   | 7   | "... her zaman değil tabi. Oğlumla olan etkileşimde, özellikle çatışmalı durumlarda daha fazla farkında olmama olanak sağladı. İşin içine giren dinamikleri bir adım geriye çıkıp görebilen bir parçam olduğunu görmemi sağladı." (Christopher vd., 2011)  | (Boellinghaus vd., 2013; Chrisman vd., 2009; Christopher ve diğerleri, 2011; Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008)   |
|                              |                               | İçinde Bulunulan An   | 8   | "... geçen gün spor salonundayken zihnim sürekli olarak kaç dakika kaldığı gibi, başka şeylere odaklanmak istiyordum. Ancak ben bu düşüncelerin farkına vardım ve dikkatimi ve enerjimi egzersize odakladım." (Dorian ve Killebrew, 2014)  | (Boellinghaus vd., 2013; Chrisman vd., 2009; Christopher vd., 2011; Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008)  |
|                              | Bakım ve Başa Çıkma           | Başa Çıkma  | 12  | "Bazı zamanlarda bir konuyla ilgili çok düşündüğümü ve bunun beni çok etkilediğini fark ettiğim olur. Ve sonra kendime tamam, buna odaklanmayı bırak, dikkatimi başka bir şeye yönlendirmeyi dene derim. Sonrasında ise bu, başa çıkmayı daha kolay bir hale getirir." (Hemanth ve Fisher, 2015) | (Boellinghaus vd., 2013; Christopher vd., 2011; Christopher vd., 2006; Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Hemanth ve Fisher, 2015; Hopkins ve Proeve, 2013; Keane, 2014; Moore, 2008; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008) |
|                              |                               | Bakım Verme   | 6   | "Meditasyonun başka bir seviyede olduğunu düşünüyorum: içsel varlığımı besliyor, keskinlik -büyük kendiliğini" güçlendiriyor... neredeyse kim olduğunun zemini oluyor." (Keane, 2014)  | (Boellinghaus vd., 2013; Christopher vd., 2011; Hemanth ve Fisher, 2015; Keane, 2014; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008)   |
|                              | Dikkat ve Odaklanma           | Zihin Açıklığı  | 5   | "Meditasyonun bana, işlerin yolunda gitmediğini hissettiğimde durumları hızlıca yeniden analiz etmeme yardımcı olabilecek daha açık bir zihin verdiğini düşünüyorum." (Dorian ve Killebrew, 2014)  | (Chrisman vd., 2009; Christopher ve diğerleri, 2006; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Schure vd., 2008)   |
|                              |                               | Ana Odaklanma   | 8   | "Ne zaman farkında olup olmadığımı ilgili daha bilinçliyim. Başka şeylere odaklandığımı fark ettiğimde kendimi ana getirebiliyorum." (Dorian ve Killebrew, 2014)   | (Chrisman vd., 2009; Christopher vd., 2006; Dorian ve Killebrew, 2014; Felton vd., 2013; Hemanth ve Fisher, 2015; Hopkins ve Proeve, 2013; Rothaupt ve Morgan, 2007; Schure vd., 2008)  |
| Zorluklar ve Sorunlar        | Deneyimin Yaşattığı Sorunlar  | Kendine Yönelik   | 1   | "farkındalık uygulamasıyla ilişkili olarak kendini eleştirme, kızma, düşük motivasyon ya da suçluluk..." (Hopkins ve Proeve, 2013)   | (Hopkins ve Proeve, 2013)   |
|                              |                               | Bedensel Olumsuzluklar  | 3   | "Uygulamaya başladığım ilk zamanlar bedenim ağrıyordu ve omuzlarım daha katı bir hale gelmişti. Rahatsız hissetmişim ve uygulamayı bitirmek istedim." (Schure vd., 2008)   | (Chrisman vd., 2009; Dorian ve Killebrew, 2014; Schure vd., 2008)   |
|                              |                               | Yüzleşme  | 4   | "... yaşanan tüm acılara karşı herhangi bir şey yapabilecek gücünün olmaması..." (Boellinghaus vd., 2013)  | (Boellinghaus vd., 2013; Christopher vd., 2011; Cigolla ve Brown, 2011; Keane, 2014)  |
|                              | Uygulama Sorunları            | 9   | "...yapmamız gereken ekstra iş gibi hissettirdi." (Hemanth ve Fisher, 2015)   | (Boellinghaus vd., 2013; Christopher vd., 2011; Christopher vd., 2006; Cigolla ve Brown, 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Hemanth ve Fisher, 2015; Hopkins ve Proeve, 2013; Moore, 2008; Rothaupt ve Morgan, 2007)   |   |
|                              | Tekniğe/Farkın dalığa Yönelik | 3   | "Dürüst olmak gerekirse bunun çok fazla din bağlantılı olduğunu düşündüm. Demek istediğim, sınırim biraz var zaten... ruhani bağlantıları var. Yani başlangıçta bunu yapmakla ilgili olarak rahatsız hissettim galiba." (Hemanth ve Fisher, 2015) | (Boellinghaus vd., 2013; Hemanth ve Fisher, 2015)  |   |
| Terapiye Aktarmada Zorluklar | 5                             | "...bazen o kadar hissetmemeyi diliyorsun... Çok yoğun bir çalışma şekli... çok kullanışlı fakat çok külfetli." (Keane, 2014) | (Boellinghaus vd., 2013; Christopher vd., 2011; Dorian ve Killebrew, 2014; Hemanth ve Fisher, 2015; Keane, 2014)  |  |   |

## TARTIŞMA

Burada yer alan 13 farklı çalışmanın her biri farkındalık eğitim ve uygulamalarının çeşitli açılardan faydalı olduğuna dair kanıtlar sunmaktadır. Farkındalık eğitiminin en çok öne çıkan kazanımları, kabul, farkındalık, başa çıkma, akışına bırakma, merhamet ve ana odaklanmadır. Bu bulgular önceki pek çok niceliksel çalışma ile tutarlıdır.

Farkındalık odaklı egzersizlerin ruh sağlığı alanında çalışanlar açısından özellikle iki açıdan önemli olduğu düşünülebilir. Ruh sağlığı çalışanlarının maruz kaldıkları hassas konular ve yoğun iş temposu nedeniyle yaşadıkları tükenmişlik vb. psikolojik sorunlarla başa çıkmak; bir ruh sağlığı çalışanı olarak verimli olabilecek kişilik özellikleri, tutum ve davranışları edinmek.

Ruh sağlığı alanında çalışanların yaşadıkları yoğun stresle başa çıkmak adına farkındalık odaklı egzersizleri uygulamalarının olası yararları bu çalışma sonucunda da dikkat çeken bir bulgu olmuştur. Daha önceki niceliksel çalışmalar da benzer sonuçları ortaya koymuştur (Baer, 2003). Ancak bu meta sentez çalışması söz konusu egzersizlerin stresle başa çıkmak adına nasıl bir süreç ile faydalı olabileceğine dair daha ayrıntılı fikirler sunmaktadır. Niteliksel çalışmalar nicel çalışmalardan farklı olarak elde edilen veri ile doğrudan bir teması içerdiğinden aynı anda ya da art arda ortaya çıkan süreçler hakkında daha farklı bir bakış açısı sunabilmektedir. Örneğin burada anılan temalar ve kategoriler zaman zaman aynı anda birkaç farklı kategori ya da tema ile ilişkili olarak ortaya çıkmıştır. Bu da bize söz konusu özelliklerin yalıtılmış olarak var olmadığını, birinin ortaya çıkabilmesi için bir diğerine ihtiyaç olabileceğini göstermektedir. Örneğin, önce farkına varmak, sonra buna ilişkin bir kabul davranışı ve hissi geliştirmek, bu sayede duyguları düzenlemek ve nihayetinde de ilgili mesele ile başa çıkmış olmak yukarıda anılan sürecin sadece küçük bir örneğidir.

Analizler sırasında dikkat çeken bir diğer öğe ise farklı çalışmalarda farklı farkındalık uygulamaları ele alınmış olsa da bu tip eğitim ve uygulamaların oluşturduğu deneyimlere ilişkin genel çerçevenin aynı kalmasıdır. Örneğin, söz konusu egzersizler qigong ise fiziksel değişim özellikle çok vurgulanırken (Schure vd., 2008); şefkat meditasyonunda merhamet gibi öğeler ön plana çıkmakta (Boellinghaus vd., 2013) ancak hepsinde de farkındalık odaklı eğitimlerin belirgin özelliklerinden olan farkında olma ve kabul de yer almaktadır.

Bu meta sentez çalışmasının veri olarak ele aldığı birincil niteliksel çalışmaların doğasından kaynaklanan bazı sınırlılıklar mevcuttur. Bu sınırlılıklardan ilki bazı çalışmalarda katılımcılara ilişkin bir kodlama sisteminin kullanılmamış olmasıdır (Boellinghaus vd., 2013). Böyle bir sistemin var olmaması çalışma içerisinde sunulan bazı örnek yanıtların aynı katılımcıdan mı yoksa farklı bir katılımcıdan mı geldiğinin dolayısıyla yanıtlar arasında bir örüntü olup olmadığının anlaşılmasını güçleştirmektedir. Elbette böyle bir eksik çalışmalardan ve dolayısıyla çalışmamızdan elde edilecek bilgiyi büyük oranda kısıtlayabilecek bir potansiyele sahip olmasa da bireylerin fenomenolojisine ilişkin elde edilebilecek fazladan bilgi farklı çıkarımları mümkün kılabilir. Hem Boellinghaus ve diğerlerinin (2013) çalışmasında hem de diğer bazı çalışmalarda ortaya çıkan temaların gücüne dair bir bilgi verilmemiştir. Bir temaya ilişkin kaç katılımcıdan bilgi geldiğine dair veri sunan bazı çalışmalar olsa da (Keane, 2014) bütün çalışmalar bu bilgiyi sunmadığından temaların yoğunluğu konusunda ayrıca bir değerlendirme yapılamamıştır. Bu şekilde bir gösterim, her ne kadar niceliksel araştırma geleneğinin bir yansıması olan sayısal değerlendirmelerin niteliksel yaklaşımlarda kullanılması olsa da, meta sentez gibi pek çok araştırmayı bir araya getiren çalışmalar bu türde bir değerlendirmeden faydalanabilirdi. Analizler sırasında gözlemlenen bir diğer sınırlılık ise ele alınan çalışmalarda kullanılan dilin oldukça soyut ve zaman zaman “ruhani” olmasıdır. Araştırmacılar bulgularını sunarken ve bunları değerlendirirken soyut bir dil kullanmış ve yer yer metafor ve analogilerden faydalanmışlardır. Bu şekilde bir dil kullanımı da çalışmaların anlaşılabilirliğini kısıtlamaktadır.

Çalışmanın sınırlılıklarına ek olarak öne çıkan önemli bazı özellikleri bulunmaktadır. Bu çalışma farkındalık odaklı uygulama ve eğitim deneyimlere ilişkin bilinen ilk meta sentez çalışmasıdır. Dahası, ruh sağlığı alanında çalışanların söz konusu uygulamalara ilişkin deneyimlerini bu kadar ayrıntılı bir şekilde derleyen ve bu bilgileri sistematik bir şekilde sunan bilinen ilk çalışma bu meta sentez denemesidir. Farkındalık odaklı uygulamaların doğasına dair kapsamlı bir derleme sunan bu çalışmanın ileride yapılabilecek yeni niteliksel ve niceliksel çalışmalara temel olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, benzer bir derlemenin niceliksel çalışmalar için yeniden yapılması gerekliliği dikkat çekmektedir. Ayrıca bu tür uygulamaların uzun vadede ne kadar benimsendiği ve bu uygulamaların uzun vadede ne gibi deneyimleri ortaya çıkardığı da çalışılması gereken konular içerisinde yer almaktadır. Bu çalışma içerisinde farkındalık eğitim ve uygulamalarının ruh sağlığı alanlarında eğitim gören ve/veya çalışan insanların kişisel yaşamlarına etkisi ele alınmıştır. Burada yer alan çalışmaların bir kısmı söz konusu uygulamaların mesleki olarak nasıl etkileri olduğunu da değerlendirmeye çalışmıştır. Farkındalık uygulamalarının mesleki yaşantıya etkileri farklı bir meta sentez çalışmasında ele alınmıştır (Gülüm, 2016). Bütünlüklü bir bakış için iki çalışmanın da dikkati alınması önem arz etmektedir.

## KAYNAKÇA

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143.
- Bajjal, S., Jha, A. P., Kiyonaga, A., Singh, R. ve Srinivasan, N. (2011). The influence of concentrative meditation training on the development of attention networks during early adolescence. *Frontiers in Psychology*, 2, 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2011.00153
- Baker, E. K. (2003). *Caring for ourselves: A therapist's guide to personal and professional well-being*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W. ve Hutton, J. (2013). Cultivating Self-Care and Compassion in Psychological Therapists in Training: The Experience of Practicing Loving-Kindness Meditation. *Training and Education in Professional Psychology*, 7(4), 267-277. doi:10.1037/a0033092
- Braun, V. ve Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Brown, K., Ryan, R. M. ve Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211–237. doi:10.1080/10478400701598298
- Brown, K.W. ve Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 242-248.
- Chambers, R., Lo, B. C. Y. ve Allen, N. B. (2007). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 303-322. doi:10.1007/s10608-007-9119-0
- Chrisman, J. A., Chambers Christopher, J. ve Lichtenstein, S. J. (2009). Qigong as a mindfulness practice for counseling students: A qualitative study. *Journal of Humanistic Psychology*, 49(2), 236-257. doi:10.1177/0022167808327750
- Christopher, J. C. ve Maris, J. A. (2010). Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. *Counselling & Psychotherapy Research*, 10(2), 114-125. doi:10.1080/14733141003750285
- Christopher, J. C., Chrisman, J. A., Trotter-Mathison, M. J., Schure, M. B., Dahlen, P. ve Christopher, S. B. (2011). Perceptions of the Long-Term Influence of Mindfulness Training on Counselors and Psychotherapists: A Qualitative Inquiry. *Journal of Humanistic Psychology*, 51(3), 318-349. doi:10.1177/0022167810381471
- Christopher, J. C., Christopher, S. E., Dunnagan, T. ve Schure, M. (2006). Teaching self-care through mindfulness practices: The application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(4), 494-509. doi:10.1177/0022167806290215
- Cigolla, F. ve Brown, D. (2011). A way of being: Bringing mindfulness into individual therapy. *Psychotherapy Research*, 21(6), 709-721. doi:10.1080/10503307.2011.613076
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., ... ve Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65, 564-570.
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48, 198-208.
- Dorian, M. ve Killebrew, J. E. (2014). A Study of Mindfulness and Self-Care: A Path to Self-Compassion for Female Therapists in Training. *Women & Therapy*, 37(1-2), 155-163. doi:10.1080/02703149.2014.850345
- Felton, T. M., Coates, L. ve Christopher, J. C. (2013). Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress. *Mindfulness*, 6(2), 159-169. doi:10.1007/s12671-013-0240-8
- Finfgeld, D. L. (2003). Metasyntesis: The state of the art-so far. *Qualitative Health Research*, 13, 893-904.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. C.K. Germer, R.D. Siegel ve P.R. Fulton (Ed.). *Mindfulness and psychotherapy* içine (s. 113-129). New York: Guilford Press.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10-18. doi:10.1177/1533210108329862



- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Gülüm, İ. V. (2016). Etkili terapist özellikleri için farkındalık eğitim ve uygulamaları: Bir meta-sentez çalışması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(4), 337-353. doi:10.18863/pgy.253439
- Harris, N. (2001). Management of work-related stress in nursing. *Nursing Standard*, 16, 47-52.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M. M. (Ed.). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Hemant, P. ve Fisher, P. (2015). Clinical psychology trainees' experiences of mindfulness: An interpretive phenomenological analysis. *Mindfulness*, 6(5), 1143-1152. doi:10.1007/s12671-014-0365-4
- Hick, S. F. (2008). Cultivating therapeutic relationships: The role of mindfulness. S.F. Hick ve T. Bien (Ed.). *Mindfulness and the therapeutic relationship* içinde (s. 318). London: The Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183. doi:10.1037/a0018555
- Hopkins, A. ve Proeve, M. (2013). Teaching mindfulness-based cognitive therapy to trainee psychologists: Qualitative and quantitative effects. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(2), 115-130. doi:10.1080/09515070.2013.792998
- Jackson, S. ve Maslach, C. (1982). After-effects of job related stress: Families as victims. *Journal of Occupational Behavior*, 3, 63-77.
- Jackson, S., Schwab, R. ve Schuler, R. (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71, 630-640.
- Jain, S., Shapiro, S. L., Swanick, S., Roesch, S. C., Mills, P. J., Bell, I. ve Schwartz, G. E. (2007). A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, 11-21. doi:10.1207/s15324796abm3301\_2
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York : Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L. ve Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190. doi:10.1007/BF00845519
- Kahill, S. (1988). Symptoms of professional burnout: a review of the empirical evidence. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 59, 284-297.
- Keane, A. (2014). The Influence of Therapist Mindfulness Practice on Psychotherapeutic Work: A Mixed-Methods Study. *Mindfulness*, 5(6), 689-703. doi:10.1007/s12671-013-0223-9
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Diagnosis and treatment of mental disorders*. New York: Guilford.
- Maslach, C. (1978). The client role in staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 34, 111-124.
- Moore, K. ve Cooper, C. (1996). Stress in mental health professionals: A theoretical overview. *International Journal of Social Psychiatry*, 42, 82-89.
- Moore, P. (2008). Introducing mindfulness to clinical psychologists in training: an experiential course of brief exercises. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 331-337.
- Peterson, L. G. ve Pbert, L. (1992). Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Rimes, K. A. ve Wingrove, J. (2011). Pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for trainee clinical psychologists. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39(2), 235-241.
- Rothaupt, J. W. ve Morgan, M. M. (2007). Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 52(1), 40-54. doi:10.1002/j.2161-007X.2007.tb00086.x



- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness, 1*, 137-151. doi:10.1007/s12671-010-0011-8
- Schure, M. B., Christopher, J. ve Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and Qigong. *Journal of Counseling & Development, 86*(1), 47-56. doi:10.1002/j.1556-6678.2008.tb00625.x
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M. ve Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 9*(2), 131-138. doi:10.1002/cpp.320
- Seiple, R. J. (2010). Does mindfulness meditation enhance attention? A randomized controlled trial. *Mindfulness, 1*, 121-130. doi:10.1007/s12671-010-0017-2
- Shapiro, S. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 555-560.
- Shapiro, S. L., Brown, K.W. ve Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to care-givers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*, 105-115.
- Shapiro, S. L., Shapiro, D. E. ve Schwartz, G. R. (2000). Stress management in medical education: A review of the literature. *Academic Medicine, 75*(7), 748-759.
- Sharkey, S. ve Sharples, A. (2003). The impact of work-related stress of mental health teams following team-based learning on clinical risk management. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 10*, 73-81.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Singh Joy, S. D., Winton, A. S., Sabaawi, M., Wahler, R. G. ve Singh, J. (2007). Adolescents with conduct disorder can be mindful of their aggressive behavior. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 15*, 56-63. doi:10.1177/10634266070150010601
- Stafford-Brown, J. ve Pakenham, K. I. (2012). The effectiveness of an ACT informed intervention for managing stress and improving therapist qualities in clinical psychology trainees. *Journal of Clinical Psychology, 68*, 592-613.
- Sweet, M. ve Johnson, C. (1990). Enhancing empathy: The interpersonal implications of a Buddhist meditation technique. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 27*(1), 19-29.
- Timulak, L. (2007). Identifying core categories of client identified impact of helpful events in psychotherapy—A qualitative meta-analysis. *Psychotherapy Research, 17*, 305-314.
- Timulak, L. (2009). Meta-analysis of qualitative studies: A tool for reviewing qualitative research findings in psychotherapy. *Psychotherapy Research, 19*(4-5), 591-600. doi:10.1080/10503300802477989
- Toneatto, T. ve Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *Canadian Journal of Psychiatry, 52*, 260-266.
- Valentine, E. ve Sweet, P. (1999). Meditation & attention: A comparison of the effects of concentrative and mindfulness meditation on sustained attention. *Mental Health, Religion and Culture, 2*(1), 59-70.
- van Vreeswijk, M., Broersen, J. ve Schurink, G. (2014). *Mindfulness and schema therapy: A practical guide*. West Sussex, UK: John Wiley & Sons.
- Vredenburg, L. D., Carlozzi, A. F. ve Stein, L. B. (1999). Burnout in counseling psychologists: Type of practice setting and pertinent demographics. *Counselling Psychology Quarterly, 12*(3), 293-302.
- Wall, T. D., Bolden, R. I., Borrill, C. S., Carter, A. J., Golya, D. A., Hardy, G. E., ... ve West, M. A. (1997). Minor psychiatric disorder in NHS trust staff: occupational and gender differences. *The British Journal of Psychiatry, 171*(6), 519-523.

## EXTENDED SUMMARY

### *Effects of Mindfulness Trainings and Practices on Therapists' Personal Life: A Meta-Synthesis*

#### INTRODUCTION

Mindfulness is a state of conscious about experiences, thoughts, emotions and feelings at the present moment and a process which is stemmed from eastern mediation traditions. There are various ways and methods to get involved to this process (e.g. breathe exercises, qigong). The importance of mindfulness in terms of mental health, practices and interventions with regards to improve mindfulness were subjected to numerous studies (for details see Baer, 2003).

Mindfulness is an important experience not only for patients and/or clients as well as mental health workers such as therapists, counselors, social workers and nurses. Trainings and practices related or focused to mindfulness may improve this process and this mindful state positively affects mental health workers' psychological well-being. Mindfulness might be protective against some psychological problems like burnout syndrome (Shapiro, Astin, Bishop ve Cordova, 2005); and could benefit to improve professional developments (Davis & Hayes, 2011; Gülüm, 2016).

Mental health workers and trainees are under risk of numerous problems due to great amount of stress that they have to face. It is not a coincidence that burnout term and concept arose from research that conducted on mental health workers (Maslach, 1978). In addition to burnout syndrome (Kahill, 1988; Vredenburgh, Carlozzi ve Stein, 1999; Harris, 2001; Moore & Cooper, 1996; Sharkey & Sharples, 2003; Wall et al., 1997); compassion fatigue and vicarious trauma (Baker, 2003); decrease in effectiveness, attention, focusing, and decision making problems can be seen. The reason of high stress level in mental health settings can be attributed to the emotionally exhausting working environment and context that mental health workers have to deal with (Moore & Cooper, 1996).

#### **Aim**

The aim of this study was to examine the experience of mental health clinicians' mindfulness practices and trainings. In scope of this aim, this study was purposed to systematically compline and run a meta-synthesis on the studies which qualitatively investigate the mindfulness effect on personal well-beings of mental health workers. Meta-synthesis is a method that provides a comprehensive framework of findings from related but different qualitative studies which are focus on similar research topics. Meta-synthesis namely qualitative meta-analysis shares the same logic and objective as quantitative meta-analysis (Timulak, 2009, p. 591).

#### METHOD

In accordance with this aim and along with the summarized meta-synthesis methodology, Web of Science (Social Science Citation Index, Science Citation Index and Arts & Humanities Citation Index), Scopus, MEDLINE, PsycInfo, and PsycArticles databases were screened systematically with predetermined keywords (mindfulness, therapist, psychotherapist, counselor, and counsellor) to find related studies. The search conducted in February 2016 and all studies which were published until this date were screened. 13 qualitative studies were selected which were fully or partially focused clinicians' and/or clinician candidates' experience on mindfulness practices and/or trainings. These studies analyzed in frame of Timulak's (2009) descriptive-interpretative analysis approach for meta-synthesis. Results were reported as "secondary qualitative analysis of primary qualitative studies".

Included studies were investigated in terms of participants, types and duration of training and/or exercise, data collection method, data analysis method. The scope of this study was to analyze experiences in personal life thus, included studies' related sections and all related statements were treated as research data (researchers' notes and comments, category or theme definitions and descriptions, direct quotes from the participants etc.). Namely, result sections of these studies treated as the data of this meta-synthesis. The data which was derived from these studies analyzed in accordance with Braun and Clarke's (2006) recommendations for thematic analysis and patterns in the data tried to be revealed. Emerged themes were randomly audited by a master's level clinical psychologist.

## RESULTS

In parallel with the primary qualitative studies, themes like “awareness”, “acceptance”, and “care” came to the forefront. Two main themes were observed: “Personal life experiences” and “difficulties and problems”. Although there was a similarity between the primary studies and this secondary qualitative analysis, there were some important aspects which were not seen in the primary studies. For example, difficulties related to mindfulness trainings and practices emerged as a separate theme.

Sub themes of the personal life experiences theme were “environmental change”, “bodily/physical changes”, “new gains (skills and characteristics)”. Categories of “new gains (skills and characteristics)” were “awareness”, “acceptance”, “attention and focus”, “care”, “coping” and “improvements in life quality”. Sub themes of the “difficulties and problems” theme were “problems related to experience”, “problems related to practice”, “hesitations related to technique/mindfulness”, “difficulties about transferring to therapy”. Categories of “problems related to experience” theme were, “self-criticism”, “bodily problems”, “exposure”.

The personal life experiences theme was included all aspects of personal life such as physical, mental, and characteristic changes. Here are some quotes from the personal life experience theme: “I have become better at letting go and really focusing on what can be done in the present moment to accomplish what I need to accomplish.” (Personal life experiences/new gains/acceptance/letting go, Felton et al., 2013, p. 162); “There are times when I realize, oh I’m thinking too much about this and it’s affecting too much. And then I tell myself okay, stop focusing on that, try to shift your attention to something else. Then uh it makes it less, it makes it easier to cope.” (Personal life experiences/new gains/Care and Coping/Coping, Hemanth & Fisher, 2015, p. 1147); “Jeremy’s response to the request to describe his mindful practices was to say, ‘Let me start by talking about my room here. I desire to bring in things to make my space comfortable and bring in positive energy.’ He noted as examples his singing bowl and bonsai trees.” (Personal life experiences/environmental change, Rothaupt & Morgan, 2007, p. 47); “There was also recognition that mindfulness can be a challenging skill to develop and that mindfulness practices could result in an individual being exposed to difficult emotions they had previously avoided. This highlighted a danger that mindfulness training could be conducted inappropriately.” (Difficulties and problems/problems related to practice, Moore, 2008, p. 335); “I notice that sometimes you go into a room with somebody and you can almost smell or take on board what it’s like to be them, and sometimes you just wish you weren’t feeling it too much...It’s a very intense way of working—particularly people who work like I do, psychodynamically or interpersonally. It’s very useful but also quite taxing.” (Difficulties and problems/difficulties about transferring to therapy, Keane, 2014, p. 696).

## DISCUSSION AND CONCLUSION

Mindfulness focused practices are important in many aspects for mental health professionals as well as patients and clients. This kind of practices may positively contribute clinicians’ personal developments and well-being but also there can be some difficulties related to practice. It is important to note that while developing alternative interventions and training programs taking possible difficulties and problems into consideration is critical for improving benefits of mindfulness exercises. Future studies could focus on these issues and akin to mindfulness experience’s nature, studies related to mindfulness should consider qualitative methodology more frequently.