



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**MINDFULNESS UYGULAMALARININ KAYGI
VE STRESİ AZALTMADAKİ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

DÖNEM PROJESİ

FURKAN YILANDILOĞLU

İSTANBUL, 2023



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**MINDFULNESS UYGULAMALARININ KAYGI
VE STRESİ AZALTMADAKİ ETKİLİLİĞİNİN
İNCELENMESİ**

DÖNEM PROJESİ

**FURKAN YILANDİLOĞLU
220134024**

**DANIŞMAN:
Doç. Dr. İtir Tarı Cömert**

İSTANBUL, 2023

ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağlı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Furkan Yılandiloğlu

TEŞEKKÜR

Tüm eğitim hayatım boyunca ellerinden gelen her türlü desteği ve fedakarlığı esirgemeyen, yüksek lisans dönemim boyunca bana maddi, manevi destek olan, hayatımın her alanında vermiş oldukları destekle beni bugünlere getiren sevgili aileme teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımda olduğu süre boyunca ve bundan sonrası için, attığım her adımda beni destekleyen, cesaretlendiren ve yanımda olan, sevgisini, değerini her zaman hissettiğim Seray Rakıcı'ya teşekkürlerimi sunarım.

Lise yıllarımdan bu yana dostluğumuzun sürdüğü, her zaman yanımda olan, fikirleriyle beni destekleyen, değerli arkadaşlarım Furkan, Şevki, Ufuk ve Fatih'e gerçek dostlukları için teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite yıllarını unutulmaz kılan ve dostluğumuzun bu yıllara kadar sürdüğü arkadaşlarım, hem lisans hem yüksek lisans döneminde vermiş oldukları desteklerden dolayı Gamze Aylin Şahin, Esmâ Seçgel, Neşe Gürten, Gökşen Feyza Akgül arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak hem lisans hem yüksek lisans hayatımda kendisinden ders alan şanslı kişilerden olduğumu düşündüğüm, bilgi ve birikimine saygı duyduğum değerli hocam ve danışmanım Doç. Dr. İtir Tarı Cömert'e vermiş olduğu desteklerden dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Furkan Yılandiloğlu

MINDFULNESS UYGULAMALARININ KAYGI VE STRESİ AZALTMADAKİ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

FURKAN YILANDİLOĞLU

ÖZET

Mindfulness, insanın zihninin bilinçli olarak ve yargısız bir biçimde içinde bulunulan ana getirilmesi, bu anın içindeyken ise deneyimleme, yargıların farkında olma, kabul etme ve içsel gözlemlene gibi bileşenlere sahip bir kavram olarak karşımıza çıkar. Stres, bireylerin içinde bulunduğu fiziki ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle kendi sınırlarının üzerinde harcadığı çaba ve zorlandığı durumlar olarak tanımlanır. Öte yandan kaygı, herhangi bir korkulan durumun kişideki yansıması olarak ortaya çıkan endişe, tedirginlik durumu olarak adlandırılır. Kaygının nesnesi belli değilken korkunun nesnesi bellidir ve bu özellik bakımından bu iki kavram birbirinden ayrılır.

Bu çalışmada mindfulness uygulamalarının kaygı ve stres üzerindeki etkililiğinin incelenmesi ve daha önce yapılmış olan çalışmaların sonuçlarının neler olduğu temel amaç olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada geleneksel derleme yöntemi kullanılmış olup, “Google Scholar”, “Science Direct”, “Dergi Park”, “YÖK Tez Merkezi” gibi elektronik tarama ortamları kullanılmıştır.

Elde edilen sonuçlarda mindfulness uygulamalarının kaygı hastaları üzerindeki etkisinin incelenmesi için uygulanan sekiz haftalık MBSR ve MBCT programlarının sonuçlarına göre, programı tamamlayan kişilerin kaygı seviyelerinde olumlu bir düşüş gözlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Mindfulness, Stres, Kaygı, Bilinçli Farkındalık

**EXAMINING THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS
PRACTICES IN REDUCING ANXIETY AND STRESS
FURKAN YILANDİLOĞLU**

ABSTRACT

Mindfulness appears as a concept that has components such as bringing one's mind consciously and non-judgmentally to the present moment, experiencing while in this moment, being aware of judgments, accepting and introspecting. Stress is defined as situations in which individuals are forced to exert effort beyond their limits due to incompatible conditions in their physical and social environment. On the other hand, anxiety is called the state of worry and uneasiness that occurs as a reflection of any feared situation in the person. While the object of anxiety is not clear, the object of fear is clear, and these two concepts differ from each other in terms of this feature.

In this study, the main purpose was to examine the effectiveness of mindfulness practices on anxiety and stress and what the results of previous studies were. In this study, the traditional compilation method was used and electronic scanning environments such as "Google Scholar", "Science Direct", "Dergi Park", "YÖK Thesis Center" were used.

According to the results obtained from the eight-week MBSR and MBCT programs implemented to examine the effect of mindfulness practices on anxiety patients, a positive decrease was observed in the anxiety levels of those who completed the program. In addition, a decrease was observed in people's characteristics such as psychological well-being, awareness, and depressive symptoms.

Keywords: Mindfulness, Stress, Anxiety, Conscious Awareness

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
KISALTMALAR.....	viii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	4
1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI.....	4
1.1. Araştırmanın Problemi.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	5
1.5. Araştırmanın Tanımları	6
İKİNCİ BÖLÜM	7
2. YÖNTEM VE GEREÇ.....	7
2.1. Araştırma Soruları.....	7
2.2. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri.....	7
2.2.1. Araştırmanın Dahil Etme Kriterleri	7
2.2.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri	7
2.3. Tarama Yılları	7
2.4. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları.....	8
2.5. Verilerin Çıkarılması.....	8
2.6. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri	8
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	9
3. MINDFULNESS.....	9
3.1. MINDFULNESS'İN FELSEFESİ VE KAVRAMIN TANIMI	9
3.2. MINDFULNESS TEMELLİ TERAPİLER.....	10

3.2.1. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR)	11
3.2.2. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy -MBCT)	12
3.2.3. Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy-DBT)	14
3.2.4. Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)	15
3.3. MINDFULNESS BECERİLERİ	16
3.3.1. Şimdiye odaklanmak	16
3.3.2. Yargıların farkında olmak	16
3.3.3. Kabullenme	17
3.3.4. Mesafe koyma	17
3.3.5. Serbest bırakma	17
3.3.6. Güven	18
3.3.7. Sabır	18
3.3.8. Acemi (yeni başlayan) zihni.....	19
3.4. MINDFULNESS EGZERSİZLERİ	19
3.5. MINDFULNESS TEMELLİ TERAPİLERİN ETKİNLİĞİ	21
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM.....	24
4. KAYGI.....	24
4.1. KAYGI KAVRAMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ	24
4.2. DSM-5'e GÖRE KAYGI BOZUKLUKLARI	26
4.2.1. Yaygın Kaygı Bozukluğu	26
4.2.2. Panik Bozukluk.....	26
4.2.3. Agorafobi	26
4.2.4. Özgül Fobi.....	26
4.2.5. Sosyal Kaygı Bozukluğu	27
4.2.6. Seçici Konuşmazlık (Selektif Mutizm)	27
4.2.7. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu	27
4.2.8. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu	28
4.2.9. Maddenin / İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu	28

4.2.10. Başka Türü Adlandırılmayan Kaygı Bozukluğu (Diğer Tanımlanmış veya Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu)	28
4.3. MINDFULNESS UYGULAMALARININ KAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ.....	28
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	31
5. STRES.....	31
5.1. STRES KAVRAMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ	31
5.2. STRESİN OLUŞUMU VE BELİRTİLERİ.....	33
5.3. STRESİN TEDAVİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TERAPİSİ.....	37
5.4. MINDFULNESS UYGULAMALARININ STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ve SONUÇLARI.....	38
SONUÇ	41
KAYNAKÇA	44

KISALTMALAR

MBSR	Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı
MBCT	Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi
FTBTP	Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programı
FTSAP	Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı
BDT	Bilişsel Davranışçı Terapi
DBT	Diyalektik Davranış Terapisi
ACT	Kabul ve Kararlılık Terapisi
KSH	Kortikotropin Salgılatıcı Hormon
AKTH	Adrenokortikotropik Hormon
SAM	Sempatik-Adrenomodüler

GİRİŞ

Mindfulness (Bilinçli farkındalık) kavramını anlamadan önce dikkat etmemiz gereken bir kavram olan “otomatik pilot” kavramını açıklamak son derece önemlidir. Otomatik pilot kavramı bilinçli farkındalık kavramının tam tersi bir anlam ifade etmekle birlikte, insanların gün içerisinde karşılaştıkları durumlara, olaylara otomatik bir şekilde, farkında olmadan verdikleri tepkileri kapsayan bir kavram olarak karşımıza çıkar. Otomatik pilotta insanlar şu an ne yaptıklarının farkında olmadan işlevlerini sürdürürken, bilinçli farkındalık halinde içinde buldukları durumu, duyu organlarıyla algılayıp daha farkında bir tutum içerisinde davranırlar. Bilinçli farkındalık (Mindfulness) ilk kez Prof. Dr. Jon Kabat Zinn tarafından, 1979 yılında ağrı düzeyleri kronikleşen hastaların stres düzeylerini azaltma amacıyla kullanılmıştır. Doğu’da yer alan meditasyon uygulamalarına uzanan mindfulness pratikleri genel hatlarıyla içinde bulunulan ana odaklanmayı, geçmiş ve gelecekle alakalı olan şeylere odaklanmamayı içerir (As ve Babayiğit, 2023).

Doğu kültürlerindeki meditasyon geleneklerinden kalıntılar taşıyan mindfulness uygulamaları, kişinin kendini kabul eden, kendine ve çevresine karşı yargılayıcı olmadığı, dikkatin ana odaklanılabildiği çeşitli uygulamalardan oluşur. Farkındalık kavramının temel bileşenlerine bakıldığı zaman kabul, sorgulayıcı olmamak, şu ana odaklılık ve dikkat, bunların yanında içsel gözlem gibi unsurların oluşturduğunu söyleyebiliriz (Akçakanat ve Köse, 2018). İş hayatında ve normal yaşamda günlük stres, kaygı, öfke, tükenmişlik, gerginlik gibi duyguların normal seviyeye indirilmesinde mindfulness uygulamalarının birçok yönden avantajlı olduğu düşünülmektedir. Bu uygulamalar Batı tıbbında stresi azaltmadaki en etkin ve ölçülebilir araç olarak bilinmektedir (Bircan ve Çakmak, 2023).

Mindfulness uygulamalarının olduğu ve üçüncü dalga farkındalık temelli terapilerden Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR), Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based

Cognitive Therapy-MBCT) gibi uygulamalar stres ve günlük hayattaki olumsuz duygu düşüncelerle mücadele anlamında etkili uygulamalardır (Uzun ve Kral, 2021).

Günlük yaşamda insanların hayatına doğrudan etki eden stres kavramı genel olarak bireyin sosyal hayatındaki ve fiziki çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde çaba gösterdiği durum olarak adlandırılabilir. Bireylerin davranışları, ilişkileri, psikolojik hallerine etki eden stres, çoğu zaman kendiliğinden değil farklı bir duruma bağlı olarak gelişir. Stresin kendine has bazı belirtileri vardır ve bu belirtilerden en önemlileri gerginlik hali, alkol ve sigara kullanımı, uykusuzluk, endişe duyma, yetersizlik duygusu yaşama, sindirim sorunları ve yüksek tansiyon olarak sıralanabilir. Genel olarak bireylerin yaşadıkları stres kısa süreli olsa da gerginlik, kalp atışlarındaki yükselme, aşırı derecede alkol ve sigara kullanımının olması stresin sonuçlarının kalıcı hale gelmesine sebebiyet verebilir. Tüm bunların yanında stres kronik kalp rahatsızlığı için yüksek riskli davranışlar olan aşırı yeme-içme ve sigara kullanımının artmasında da etkili bir rol oynar. (Güçlü, 2001).

Stres, insanlar tarafından dışsal nedenlerin sebep olduğu bir hastalık olarak algılsa da aslında stres kaynakları içimizle alakalıdır. Son yıllarda insanlar tarafından sosyal bir sorun hale gelmiş olması, hayatın her alanında insanların karşısına çıkıyor olması stresi büyük bir problem haline getiriyor. Özellikle insanların hayat kalitesini, işlevselliğini etkileyen stres, günümüzde küreselleşme, yoğun bilgi akışına maruz kalma, teknolojik gelişmeler ve tüm bu gelişmelere uyum sağlamaya çalışmasıyla insanlar tarafından içinden çıkılması zor bir durum oluyor. Özellikle kişilerin buldukları konum, içinde bulunduğu çevresel faktörlerin durumu ve toplumsal yönleriyle stresi ele almak ve değerlendirmek gerekir. Bunun sonucu olarak da kişiler stresle nasıl başa çıkabileceğini, yönetimini nasıl yapabileceklerini öğrenmeleri ve bilmeleri son derece önemlidir. Kişiler stresle başa çıkmayı öğrendiklerinde işlerinde ve sosyal hayatlarında daha mutlu, daha işlevsel olabilmekte, hayatlarını daha anlamlı hale getirmektedirler, bu durumda hem ruhsal hem fiziki anlamda daha sağlıklı bireylerin oluşmasına katkı sağlar (Özel ve Karabulut, 2018).

Kaygı, kişinin yaşadığı o anda ve sonrası için nasıl ortaya çıkacağı belli olmayan hatta gerçekleşmesi kesin bile olmayan öznel bir durumla ilgili insanların endişe ve tedirginlik duyma hali olarak karşımıza çıkar. Bireyler kendilerine üzüntü ve acı veren durumlar karşısında inkar etme potansiyeli içindedirler, çoğu zaman bu durumu reddedip yok sayarlar. Bastırılan ve bilinç dışına itilen bu duygular, kişinin çözüme kavuşturamadığı sorunlar, bireylerin kaygılı olmalarına, endişeli ve gergin hissetmelerine yol açar. Kaygıyla karıştırılan birbirine yakın bir kavram olan korku ise nesnesi belli, somut tehdit ve tehlike ile ilgili olan bir durumdur. Korkuya örnek olarak doğal afetler, patlamalar, vahşi bir hayvanın görmek, çeşitli tehdit ve saldırılara maruz kalmak gibi durumlar verilebilir. Hem kaygı hem de korku anında bireylerde sempatik sistemin devreye girmesiyle bedenlerinde fizyolojik olarak hızlı değişimler meydana gelir ve savaş ya da kaç tepkisi vücutta ortaya çıkar. Amigdala tarafından bir tür tehlike olarak anlamlandırılan kaygı durumu, amigdaladan hipotalamusa, sonrasında hipofiz bezine, son olarak adrenalin ve diğer iç salgı bezlerine ulaşır. İletilen bu mesaj kişilerin kan basıncı, kalp atışı, solunumun hızlanması gibi durumlara yol açar. Diğer taraftan ağız kurur, adrenalin artar, tükürük salgısı azalır, gözbebekleri büyür, kanda bulunan şeker miktarı artar, kan iç organlardan çekilir, kanda pıhtılaşma artar. Kaygı, sadece gelecekle ilgili olumsuz düşünce ve duygularla ifade edilen bir durum değil; aynı zamanda fiziksel ve sosyal çevreden gelen tehlikelere karşı bizi uyararak, uyum sağlama ve hayatta kalmamıza yardımcı olma işlevine de katkıda bulunur. Kaygı, insanları motive edici, tehlikelerle başa çıkma ve uyum sağlama amacı taşıyan çok yönlü bir duygu durumunu içerir. Bu duygu durumu, bilimsel unsurları, kişisel duyguları ve davranışları içerir (Şahin, 2019).

Genel hatlarıyla kaygı, insanın korktuğu herhangi bir durumun bedene ve zihne yansımaları ya da bu tehlike anında ortaya çıkan tedirginlik durumu olarak tanımlanabilir. Korku ve kaygıyı birbirinden ayrı kavramlar olarak değerlendirmekte fayda var. Temel olarak korkunun kaynağı belli, kısa süreliken, kaygının kaynağı belirsiz ve daha uzun süreli bir durumdur (Manav, 2011).

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMANIN TASARIMI

1.1. Araştırmanın Problemi

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kavramı bireylerin yapabildiklerinin değil, gelecekte yapabilecek oldukları şeylerin de farkına vararak, bunlar için kendi yöntem ve stratejilerini geliştirme becerisidir. Bu yöntem ve stratejileri stresli hissettiklerinde, korkuya ya da kaygıya kapıldıklarında uygulayarak bir baş etme yolu içine girerler (Akçakanat ve Köse, 2018). Farkındalık temelli terapilerle, kişilerin farkındalık seviyeleri arttırılmaya çalışılır ve zorlandığı durumlar ile alakalı başa çıkma becerileri kişiye kazandırılır. Genel olarak kaygı, stres, depresyon, okuma güçlükleri, duygu ifadesinin zorluğu, internet bağımlılığı gibi kişi için zorlayıcı ruhsal durumlarda farkındalık temelli terapiler kullanılır (Bektaş, 2013). Bu terapi tekniklerinin kullanıldığı ve sonuçlarının olumlu yönde olduğu araştırmalar bulunmaktadır.

Demir (2017), üniversiteye giden öğrenciler üzerinde yaptığı bir çalışmada, mindfulness temelli bilişsel tekniklerin kullanıldığı psikolojik programlara katılan öğrencilerin kaygı seviyesinde düşüş olduğunu gözlemlemiştir. Yine Demir (2015) yılında yapılan bir diğer çalışmada öğrencilerin almış olduğu kognitif terapi çalışması sonucunda göstermiş oldukları depresif belirti düzeylerinin azaldığı yönünde bulgulara ulaşılmıştır.

Kaygı kişi üzerinde çeşitli duygusal, davranışsal, somatik ve bilişsel etkileri olan ruhsal ve fizyolojik bir durum olarak karşımıza çıkar. Genellikle nesnesi belirli olmayan durumlarda ortaya çıkan kaygı bu özelliği ile korkudan ayrılır. Nefes darlığı, kalp sıkışması, boğulacakmış hissi, ağızda kuruluk, baş dönmesi, çarpıntı gibi fiziksel özellikler beraberinde görülebilir (Ohman, 2000). FTBTP, uygulanan kaygı bozukluğu hastalarındaki uykusuzluk ve kaygı seviyesinin bu program sonrası azaldığı yönünde bulgulara rastlanılmıştır (Yook ve ark., 2008). MBSR gibi

farkındalıkla yakından ilişkili olan müdahale programlarıyla kişilerin stres seviyesinde ve genel ruh sağlığı durumlarında olumlu seviyede bulgulara rastlanılmıştır (Özsezer ve Ataç, 2021).

Bu araştırmanın problemi; mindfulness (bilinçli farkındalık) uygulamalarının, bu teknikleri içeren terapi programlarının kişilerin stres ve kaygı seviyeleri üzerinde nasıl bir etkisinin olduğunu araştırmak ve tekniklerin bu seviyeleri azaltmada etkinliğini görmektir. Bu nedenle alanyazında mindfulness kavramı, farkındalık temelli terapi programları, kaygı ve stres kavramları hakkında literatür taraması yapılmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Günlük yaşamın getirdiği zorluklar hem bireylerin psikolojik hallerine hem de fizyolojik hallerine etki etmektedir. Bunun yanında iş yaşamında harcanan yoğun mesai saatleri, günlük yaşamın karmaşıklığı ve gelecekle ilgili olan planlamalar insanlarda stres ve kaygının ortaya çıkmasındaki etkenlerden bazılarıdır. Bu çalışmanın amacı mindfulness uygulamalarının insanlardaki stres ve kaygı seviyesine etkisinin incelenmesidir. Bu geleneksel derleme araştırmasının temel sorusu: "Mindfulness uygulamalarının kaygı ve stres üzerindeki etkisi nedir?" olarak belirlenmiştir.

1.3. Araştırmanın Önemi

İnsanların çoğu stres ve kaygı temelli psikolojik rahatsızlıklar sebebiyle ruh sağlığı profesyonellerinden destek almaktadırlar. Bu çalışmada anlatılan uygulamalar, daha önce yapılmış olan farkındalık temelli terapi programlarının stres ve kaygı üzerindeki etkisini ve bireylerin kendi başına evde ya da dışarıda uygulayabileceği bazı pratikleri içermektedir. Bununla beraber bu çalışma, stres ve kaygı şikayeti olan kişilerin bu şikayetlerini en aza indirmesinde önemli bir rol oynayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmada kullanılan kaynaklar İngilizce ve Türkçe dili ile sınırlı kalmıştır.

1.5. Araştırmanın Tanımları

Yapılan bu araştırmada kullanılan temel kavramlar ve tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Mindfulness, kişilerin içinde buldukları ana, deneyimlerine merak ve kabulle açık bir şekilde yaklaşması ve kendi kendini kabul etmesini ifade eder (Özsezer ve Ataç, 2021). Bilinçli farkındalık hayatımızda olan biten durumları yargılarımızı dışarıda bırakarak kabul etmek ve tamamıyla içinde bulunduğumuz durumun farkında olmaktır (Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli, 2012).

Kaygı: Kişiler genelde kaygıyı sanki kötü bir haber alacakmış, başına bir felaket gelecekmış gibi belli bir nedeni olmayan sıkıntı ve endişe duygusu olarak tanımlar ve algırlar. Bu düşünceler genel olarak belli bir nesneye, saplantılı düşünceye, kişiye, organa değil, kişide ruhsal ya da fizyolojik belirtiler ile kendini gösteren bir durumdur. Genel olarak huzursuzluk, sabırsızlık, nefes darlığı, göğüs daralması, telaşlanma, ağız kuruluğu, terleme, kaslarda gerginlik gibi fiziksel belirtilerle kendini gösterir (Öztürk ve Uluşahin, 2020).

Stres: Genel tanımıyla stres, baskı altında kişinin çevresiyle arasındaki dengeyi bozan ve bedenin baskıya verdiği tepki olarak tanımlanabilir. Kelime anlamı olarak “baskı, zorlanma ve gerilme” anlamlarına gelen stresin fizyolojik ve psikolojik olarak çeşitli belirtileri vardır. Stres karşısında fizyolojik belirtiler olarak kilo kaybı, aşırı zayıflık, baş ağrısı, kalp çarpıntısı, uykusuzluk ve yorgunluk sayılırken, psikolojik olarak aşırı tedirgin olmak, hayattan zevk almama, korku hali, telaşlanma, gerginlik, çabuk sinirlenme, tahammülün azalması, kötümserlik, çökkünlük gibi özellikler sayılabilir (Kaba, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM

2. YÖNTEM VE GEREÇ

2.1. Araştırma Soruları

Bu çalışma, mindfulness uygulamalarının kaygı ve stresi azaltmadaki etkililiğinin incelenmesi üzerine yapılmış bir derleme çalışmasıdır. Bu bağlamda genel soru “Mindfulness Uygulamalarının Kaygı ve Stres Üzerindeki Etkisi Nedir?” olarak belirlenmiştir.

2.2. Dahil Etme ve Hariç Tutma Kriterleri

Dahil etme ve hariç tutma kriterleri, belirlenen konuya uygun olarak belirlenmiştir. Veri tabanı, mindfulness uygulamalarının kaygı ve stres üzerindeki etkisini inceleyen çalışmalar için elektronik ortamda taranmıştır.

2.2.1. Araştırmanın Dahil Etme Kriterleri

- Mindfulness uygulamalarının yer aldığı araştırmalar,
- Mindfulness’ın kaygı ve stres üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmalar,
- Türkçe ve İngilizce dilinde yayınlanmış çalışmalar,
- Nicel ve Nitel araştırma yöntemleri kullanan araştırmalar.

2.2.2. Araştırmanın Hariç Tutma Kriterleri

- Mindfulness uygulamalarının harici farklı bir ekolü konu alan çalışmalar.

2.3. Tarama Yılları

Bu çalışma, 1982-2023 yılları arasında yapılan çalışmaları içermektedir. Araştırma soruları ve anahtar kelimeler 1982-2023 yılları arasında gerçekleştirilmiştir. Literatür tarama 10 Aralık 2023 tarihinde sonlandırılmıştır.

2.4. Tarama Stratejisi ve Veri Tabanları

Araştırma dahilinde kullanılan elektronik veri tabanları Google Scholar, Science Direct, Dergi Park, YÖK Tez Merkezi'dir. "Mindfulness", "kaygı", "stres", "bilinçli farkındalık", "anxiety", "stress" benzeri anahtar kelimelerle İngilizce ve Türkçe dillerinde taramalar yapılmıştır.

2.5. Verilerin Çıkarılması

Kaynaklardan çıkarılan veriler arasında, Mindfulness uygulamalarının kaygı ve stres üzerindeki etkilerine, olumlu ya da olumsuz bir durum oluşturup oluşturmamasına bakılarak değerlendirilmesine yer verilmiştir.

2.6. Araştırmaya Dahil Edilen Çalışmaların Özellikleri

Araştırmaya 71 çalışma dahil edilmiştir, bu dahil edilen çalışmalardan 27'si İngilizce ve 44'ü Türkçe kaynaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MINDFULNESS

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), temellerini Doğu toplumlarının meditasyon uygulamalarından alan, dikkati şimdiki zamana vermeye odaklanan, iç ve dış uyarıcılara karşı yargısız davranılmasını ilke edinen bir yöntemler bütünüdür (Uygun, 2023). Mindfulness bilinçli olarak ve isteyerek kişinin ana odaklanmasına imkan tanıyan farkındalık durumudur. Farkındalığı düşünme eyleminden ayıran temel nokta, farkındalığın tamamlayıcı bir zeka işi olmasıdır. Farkındalık, düşünmek kadar güçlü bir eylem olmasına karşın düşünceleri kendimizin bilinç alanında tutarız ve olaylara farklı bir bakış açısıyla bakabiliriz (Kabat-Zinn, 2013). Mindfulness, birçok psikolojik bozukluğun tedavisinde etkili bir yaklaşım olarak kabul edilen zihinsel bir egzersizdir. Birçok çalışma, mindfulness uygulamalarının düzenli olarak yapıldığında kaygı ve stres düzeylerini azaltabileceğini göstermektedir. Bu tür uygulamalar, kişinin anlık deneyimlere daha fazla dikkatini vermesine ve zihinsel dengesizlikleri azaltmasına yardımcı olabilir (Kabat-Zinn, 1982).

3.1. MINDFULNESS'İN FELSEFESİ VE KAVRAMIN TANIMI

Mindfulness kelimesi, budistlerin kullandıkları bir dil olan Pali dilinin Smrit kökeninden gelen Sati kelimesinin uyarlanmasıdır ve geçmişi 2500 yıl öncesine kadar dayanmaktadır. Bu yıllardan günümüze kadar gelişme gösteren kavram hem Doğu hem de Batı kültürünü çevrelemiş olarak karşımıza çıkar. Jon Kabatt-Zinn bu kavramı İngilizce'de zihin anlamına gelen "mind" ve dolu anlamında "full" kelimelerinden yola çıkarak uyarlamıştır. Yine kendisi bu kavramı zihinlerin hiçbir şekilde yargı olmadan ve bilinçli bir halde içinde bulunulan ana getirilmesi olarak tanımlamıştır (Uzun ve Kral, 2021). Mindfulness uygulamalarının kökeni çok eski yıllara dayansa da 1960'larda Budist rahiplerin bu öğretiyi insanlara öğretmesi ve 1970 yılında Kabat-Zin tarafından günümüz öğretilerinde şekillenmesiyle alanyazına geçmiştir. Mindfulness uygulamalarının temel felsefesi, kişileri geçmişten şimdiki ana çeken ve kendine özgü olan düşünsel ve vücut farkındalığını artıran uygulamalar olmasıdır. Bu düşünsel prensiplerin temeli, kişilerin olaylara farklı bir bakıştan

bakmalarını sağlamak, olay hakkındaki bakış açılarını değiştirmeye çalışmaktır. Kişilerin hedeflediği tutumlar arasında; yargısızlık, sabır, kabul davranışı, hırslanmamak ve akışa bırakmak örnek gösterilebilir. Diğer yandan vücut farkındalığını artırmaya yönelik uygulamalar ise beden tarama egzersizleri, nefes farkındalığı, odaklanma egzersizleri ve beş duyu egzersizleri olarak örnek gösterilebilir (Öztürk ve Başkurt, 2022)

Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığı en kapsamlı olarak “şimdiki zamanda an be an ortaya çıkan deneyimi; yargılamadan, bilerek ve isteyerek dikkat verme yoluyla ortaya çıkan farkındalık durumu” olarak tanımlamıştır. Kişi bir olaya dikkat kesilmekten çok, dikkatini nasıl verdiğini geliştirip, olaylara tüm zihni ve kalbi ile dikkatini tam bir şekilde yöneltmeyi öğrenmelidir. Bilinçli farkındalık kavramı kapsamlı bir şekilde açıklanacak olursa; şu anki anın gerçek durumu üzerine kişilerin yüksek derecede farkındalık duygusuna sahip olmaları ve odaklanmaları, duygu ve düşüncelerinin esiri olmadan bunları tanıyıp, gözlemleyerek kabul etmeleri ve yargısız davranışlarıdır (Zümbül, 2021).

Günümüzde kullanılan farkındalık uygulamalarının geleneği, tarihsel kökeni Budizm’in Zen koluna dayandırılmaktadır. Budizm mindfulnessı, insanların iç görülerini artıran, zihnin işleyişini geliştiren, bireysel olarak insanı potansiyel varlığına ve yetkinliğine ulaştırmada bir araç olarak görmektedir. Böylesine önem arz eden bir kavram olmasından dolayı Budizm’de bilgelik, dikkat, uyanış ve konsantrasyon gibi durumları etkileyen bir uygulama olarak görülmektedir. Budizm’de tedavi edici yöntemler çağdaş psikolojiye uyarlanarak kaygı, stres, depresyon, kronik ağrı gibi durumlara mindfulness temelli terapiler eşliğinde müdahale edilmesi adına çeşitli terapi yöntemleri geliştirilmiştir. Bu yolda ilk adımı MBSR’nin kurucusu olan Jon Kabat Zinn atmıştır (Balıkçı, 2023).

3.2. MINDFULNESS TEMELLİ TERAPİLER

Mindfulness Temelli Terapiler: MBSR, MBCT, Diyalektik Davranış Terapisi, Kabul ve Kararlılık Terapisi olarak gruplandırılabilir.

3.2.1. Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR)

Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve MBSR, mindfulness'ın temelde baz aldığı duygu, düşünce, his ve çevreyi yargılamadan kişinin yaşadığı anda olması halini ve bu becerilerini geliştirerek, bunun yanında kişilerin günlük hayatta, iş hayatında yaşadığı stres seviyesini kontrol altına almak amacıyla stresi azaltmak için tasarlanan bir müdahale programıdır (Praisman, 2008). Kabat-Zinn tarafından kronik ağrıyı azaltmak, kişiler için uyum sürecini kolaylaştırmak, stresle başa çıkmak ve duygu yönetimine yönelik bir müdahale programı oluşturmak amacıyla ortaya çıkmıştır. Standart bir MBSR programı sekiz haftalık grup oturumlarından oluşur, genel olarak katılan kişilere verilen psiko-eğitim üzerinden kişilerin becerilerini geliştirmeye yönelik yani beceri tabanlı bir uygulamadır. Her oturumdan sonra takip eden bir hafta boyunca, katılımcıların hayatlarında duygu ve düşüncelerini etkileyen stresli durumlarla başa çıkması için çeşitli ev ödevleri ve teknikler verilir. Bu teknikler ve oturumlarda yapılan meditasyonlarla beraber mindfulness tutumlarından olan sabır, kabullenme, yargılamama, serbest bırakma becerileri günden güne gelişecektir (Özdemir, 2020).

1979 yılında Massachusetts Medical School altında Stress Reduction Clinic isimli bir merkez açan Kabat-Zin, stresten dolayı problem yaşayan hastalarına çeşitli egzersizlerin yer aldığı MBSR eğitim programını uygulayarak hastaların stres oranını ciddi bir düzeyde azaltmıştır. Genel olarak 2,5-3 saat aralığında süren ve toplamda sekiz seanstan oluşan bu eğitim programına ek olarak altıncı seanstan sonra "Dikkatlilik Günü" veya "Susma Günü" adını verdiği teknikler de bulunmaktadır. Aşağıda yer verilen üç egzersiz genel hatlarıyla programın temelini oluşturur (Dinçer, 2020).

- 1- Dikkat Meditasyonu: Kişinin gündelik hayat akışından kendini çekerek, uyguladığı meditasyonlarla dikkat seviyesini artırması planlanır.
- 2- Grup Sohbeti: Stres hakkında programa katılan kişilere çeşitli bilgiler, stres azaltıcı teknikler hakkında bilgiler ve bilişsel düzeyi artırıcı yönde tekniklerden bahsedilir.

- 3- Stresle Mücadele: Genel olarak kişinin ev ve iş yaşamındaki stresle baş etme becerisinin geliştirilmesi hedeflenir ve teknikler öğretilir.

3.2.2. Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy -MBCT)

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy – MBCT) nüks eden ve tekrarlayan depresyon ataklarını önlemede MBSR programının içeriğinin genişletilmesi ve BDT tekniklerinin eklenmesiyle oluşan etkili bir programdır. Genel hatlarıyla haftada bir oturum şeklinde, sekiz hafta boyunca ve ortalama iki saate yakın süren bir uygulamadır. Bu program beden tarama egzersizleri, yoga, oturma ve yürüme, egzersiz gibi etkinlikleri kapsarken bunun yanında kişilere günlük bir rutin kazandırma amacıyla da bazı pratikleri içerir. MBCT, daha çok depresyon ve diğer ruhsal bozuklukların müdahalesinde kullanılmaktadır. Bu programda kullanılan tekniklerin anksiyete ve depresyonun yanında üzüntü, korku ve endişe gibi duyguların azaltılmasındaki etkinliği de kanıtlanmıştır. Farkındalık temelli bilişsel terapi, farklı teknikler ve yöntemleri bünyesinde barındırır da bunların en önemlisi şüphesiz Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleridir. Bu terapi tekniğiyle MBCT'nin kısa vadede, uzun dönem için gerekli uygulamaları içerdiği ve BDT'nin teknik uygulamalarını barındırdığı söylenebilir (Bakır, 2021).

Sekiz hafta süren bu terapi programının haftalık konu başlıklarını ve genel temalarını aşağıda görebilirsiniz:

1.Hafta: Farkındalık ve Otomatik Pilot: İlk oturumda katılımcılardan “kuru üzüm uygulaması” adında bir uygulama yapılması istenir, bu uygulamanın amacı kişilerin yaptıkları işleri daha farkında olarak ve daha yavaş yapılmasının istenmesidir. Bununla beraber yapılması istenen bir diğer uygulama ise beden tarama egzersizidir.

2.Hafta: Zihinlerimizde Yaşamak: Bu oturumda genel olarak bilişsel egzersizler üzerinden çeşitli uygulamalar yapılır, yine beden tarama uygulaması yapılır ve önceki hafta verilen ödevler üzerinden geçilir. Ardından bir sonraki hafta

yapılacak oturumun ödevleri verilir ve oturma meditasyonu yapılarak hafta sonlandırılır.

3.Hafta: Dağınık Zihnin Toparlanması: Bu oturumda kişiler görme ve işitme üzerine beş dakika sürecek bir meditasyon yaparlar, ardından hem nefes hem de beden farkındalığına yönelik oturma meditasyonu uygulaması yapılır. Bunlarla birlikte son olarak nefes alanı uygulamasının da yapılmasıyla beraber sonraki haftanın ödevleri kararlaştırılır ve oturum sonlanır.

4.Hafta: Nefreti Fark Etmek: Bu oturumda beş dakika süren bir görme ve işitme meditasyonu ile başlanır. Kişilerin nefes, beden, düşünce ve duygularına odaklanan otuz ila kırk dakika süren bir meditasyon ile devam edilir. Burada BDT'nin temel tekniklerinden de yararlanır ve katılımcıya otomatik düşünceler anketi de verilir. Oturum üç dakikalık bir nefes uygulaması yapılarak son bulur.

5.Hafta: İzin verme: Bu oturumda kişinin temel endişelerini ve korkularını ortaya çıkarması üzerine otuz – kırk dakikalık bir oturma meditasyonu yapılarak, endişe ve korkularının neler olduğu ve olası çözüm yöntemleri üzerine konuşulur. Sonlandırırken tekrardan nefes alanı uygulaması yapılarak bir sonraki haftanın ödevleri verilir ve oturum sonlandırılır.

6.Hafta: Düşünceler Gerçek Değildir: Bu oturum da önceki oturumlarda olduğu gibi oturma meditasyonu ile başlar, kişilerin düşüncelerindeki çarpıtmaların neler olduğu ve bu düşüncelerin gerçek olmadığına dair bilişsel alıştırmalar yapılır. Önceki haftaya ait ödevlerin kontrolünden sonra, sonraki haftanın ödevlerine geçilir. Bu oturumdan sonra katılımcılara “gün boyu sessiz inziva” uygulaması yaptırılarak onlardan sessiz kalacakları bir gün geçirilmesi istenir. Gün içerisinde de önceki oturumlarda olduğu gibi oturma, beden taraması ve nefes meditasyonları yapılır.

7.Hafta: Kendime En İyi Nasıl Bakabilirim?: Bu oturumda da oturma meditasyonu ile başladıktan sonra kişilerin sahip oldukları düşünce ve duygularının kendi bedenleri üzerinde nasıl bir etkiye sahip oldukları fark edilir, bilişsel uygulamalar uygulanır, ödev kontrolünden sonra, bir sonraki oturum için ödevlere geçilir.

8.Hafta: Yeni Öğrenmeyi Sürdürmek ve Genişletmek: Son oturumda beden tarama egzersizi yapılarak, son oturuma kadar geçen vaktin bir değerlendirmesi yapılır, hazırlanmış olan bireysel eylem planının üzerinden geçilir ve program sonlandırılır.

3.2.3. Diyalektik Davranış Terapisi (Dialectical Behavior Therapy-DBT)

Diyalektik Davranış Terapisi, genel olarak bireysel bir şekilde gerçekleştirilen psikoterapi, grupla beraber yapılan beceri eğitimleri, telefon üzerinden yapılan koçluk ve klinisyen konsültasyon olmak üzere temelde 4 bileşene dayanır. DDT’de yapılan eğitimler, duygu düzenleme, sıkıntılar ile baş edebilme, farkındalık becerileri ve kişiler arası etkililik becerilerinin öğretilmesini amaçlamaktadır. Farkındalığa yardımcı olmak adına yapılan farkındalık becerileri eğitimlerinde kişilere, dikkati kendine ya da o ana odaklamayı, gözlemledikleri olayların açıklanmasının yapılmasını, kendiliğinden katılımı, yargılamayan bir duruş sergilemeyi, kişilerin yaptıkları işin odağında olmaları ve bu işlere farkındalık kazandırılmaları hedeflenir (Gülgez ve Gündüz, 2015). Bu terapi modelinin ana felsefesi diyalektik felsefeye dayanır ve genellikle kabul üzerine şemalanmış duygu ve düşüncelerden oluşur. Kişinin kendi yaşamı özelinde yaşadığı iç karışıklık ve karmaşıklık, kişilerarası yaşadığı karışıklık, dürtüsellik ve kendi duygu düzenleme davranışları üzerine odaklanır (Uzun ve Kral, 2021). Diyalektik Davranışçı Terapi (DBT) ve Mindfulness uygulamaları, duygusal düzenleme, ilişkilerin geliştirilmesi, ve stresle başa çıkma gibi alanlarda psikoterapi alanında önemli bir yer tutmaktadır. DBT, özellikle duygusal düzenleme sorunları yaşayan kişiler için etkili bir terapi yaklaşımı olarak geliştirilmiştir. Marsha Linehan tarafından oluşturulan DBT, duygusal istikrarsızlık, özsaygı sorunları ve özgül davranış sorunlarına yönelik beceri öğretme, terapötik destek ve kabul esaslı stratejileri içerir. Mindfulness, DBT'nin temel bir bileşeni olarak kullanılır ve kişinin anlık deneyimlere dikkatini vermesini sağlar. Bu duygusal dengeyi artırmaya, olumsuz düşünceleri azaltmaya ve stresi yönetmeye yardımcı olur. Araştırmalar, DBT ve Mindfulness uygulamalarının, duygusal düzenleme sorunları, borderline kişilik bozukluğu ve diğer psikopatolojileri tedavi etmede etkili olduğunu göstermektedir (Swales ve Heard, 2011). Bu alandaki araştırmalar, bu iki yaklaşımın psikoterapi alanında önemli katkılar sağladığını ve kaygı, stres ve

duygusal düzenleme sorunları gibi pek çok psikolojik zorluğun tedavisinde etkili olabileceğini göstermektedir.

3.2.4. Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy – ACT)

Bu terapi yönteminin temel amacı, kişilerin kaçındığı durumlara karşı bu kaçınma davranışlarını azaltmak, kişilere hem bilişsel hem de davranışsal esneklik konusunda yardımcı olmak bununla beraber bir beceri edinimi kazandırmaktır. Farkındalık temelli Kabul ve Kararlılık Terapisi’nde bu bahsedilen esnekliği kazandırmak için önemli olan 6 bileşen vardır. Bunları sıralayacak olursak:

- 1- Şimdi ve burada olmak
- 2- Ayrışma (düşünceleri izleme)
- 3- Kabul etmek
- 4- Bağlamsal benlik
- 5- Değerler
- 6- Değerlere yönelik eylemler

Bu maddeler ile beraber KKT’nin asıl amacı kişilerin sıkıntısını ve rahatsızlığını azaltmak değil, bu rahatsızlıklara sebebiyet veren belirtilerin kişiler ile ilişkisini düzenlemek, biri ilişki geliştirmek ve an’a odaklanmasını sağlamaktır (Uzun ve Kral, 2021).

Kabullenme ve Kararlılık Terapisi (ACT) ve Mindfulness uygulamaları, duygusal refahı artırmak, kişisel değerlere uygun davranışlar geliştirmek ve psikolojik sıkıntıları yönetmek amacıyla geliştirilen etkili terapi yaklaşımlarıdır. ACT, bireyin istenmeyen düşünceler ve duygularla daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olurken, kişisel değerlere dayalı bir yaşam tarzını teşvik eder. Bu, bireyin anlık deneyimlere daha fazla dikkatini vermesini ve duygusal acıya daha az direnç göstermesini sağlar. Mindfulness uygulamaları, bu süreçte önemli bir rol oynar, çünkü bireyin anlık deneyimlere odaklanmasını teşvik eder ve zihinsel farkındalığı artırır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012).

Araştırmalar, ACT ve Mindfulness uygulamalarının, kaygı, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer psikolojik zorlukların tedavisinde etkili

olduğunu göstermektedir. Bu yaklaşımlar, bireylerin olumsuz duygusal tepkileri kabul etmelerini, kişisel değerlerine uygun davranışları seçmelerini ve yaşam kalitelerini artırmalarını destekler.

3.3. MINDFULNESS BECERİLERİ

3.3.1. Şimdiye odaklanmak

Mindfulness uygulamaları içinde özellikle vurgulanan "şimdiye odaklanma" becerisi, kişinin anlık deneyimlere tamamen odaklanmasını ifade eder. Bu beceri, zihinsel dikkati mevcut anın içinde tutmayı gerektirir ve düşüncelerin, duyguların, fiziksel duyumların ve çevresel faktörlerin farkında olmayı içerir. Şimdiye odaklanma, kişinin sürekli zihinsel dalgınlık ve gelecek ya da geçmişle meşgul olma eğilimini azaltmayı amaçlar. Bu sayede birey, daha fazla içsel huzur bulabilir, stresi azaltabilir ve zihinsel refahını artırabilir (Hölzel ve ark., 2011).

Birçok araştırma, mindfulness uygulamalarının şimdiye odaklanma becerisini geliştirmede oldukça etkili olduğunu göstermektedir. Bu uygulamalar, meditasyon, nefes farkındalığı, vücut taraması ve diğer farkındalık tekniklerini içerebilir. Örneğin, Feldman ve ark. (2010) tarafından yürütülen bir çalışma, mindfulness meditasyonunun katılımcıların şimdiye odaklanma yeteneklerini artırdığını ve aynı zamanda stresi azalttığını göstermiştir.

Bu bulgular, mindfulness uygulamalarının temel bir hedefi olan şimdiye odaklanma becerisinin, zihinsel sağlık, stres yönetimi ve yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, mindfulness uygulamaları, bireylere daha bilinçli, tatmin dolu ve dengeli bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.

3.3.2. Yargıların farkında olmak

Yargıların farkında olma becerisi, mindfulness pratiğinin önemli bir bileşenidir ve kişinin önyargısız ve kabul edici bir zihinsel durumla kendi düşüncelerini, duygularını ve dış dünyayı gözlemlemesini ifade eder. Bu beceri, özellikle zihinsel esnekliği artırarak kişinin kendi düşüncelerini daha sağlıklı bir şekilde değerlendirmesine ve duygusal deneyimlerini daha iyi anlamasına yardımcı

olur. Yargıların farkında olma, insanların özsaygılarını artırarak ve duygusal düzenlemeye katkıda bulunur. Bu beceriye sahip kişiler düşüncelerinin ve duygularının daha objektif bir şekilde ve daha nesnel bakış açısıyla gözlemleyebilirler. (Aktepe ve Tolan,2021).

3.3.3. Kabullenme

Kabullenme, yaygın olarak "olana izin verme" veya "şimdiye direniş göstermeme" olarak tanımlanır. Temelde, kabullenme, her anı olduğu gibi kabul etme ve direnç yerine iç huzur ve bilinçli yaşam tarzını teşvik etme pratiğidir. Kabullenme, zihinsel ve duygusal dengeyi artırma konusunda güçlü bir araçtır, çünkü olumsuz düşünceleri ve duyguları bastırmak yerine onları anlamaya ve kabul etmeye odaklanır. Bu yaklaşım, stresi azaltmada, duygusal dengeyi sağlamada ve daha bilinçli bir yaşam tarzı oluşturmada yardımcı olur, bununla beraber üzüntünün kendisi de dahil olmak üzere kişinin deneyimine ilişkin yargılayıcı olmayan şimdiki an farkındalığını geliştirerek, geçmiş pişmanlıklar veya gelecekteki korkular kabullenme yoluyla yenilebilir (Hölzel, 2011).

3.3.4. Mesafe koyma

Mindfulness temelli terapilerde genel olarak kullanılan bir beceri olan mesafe koyma, düşüncenin içeriğinden ziyade, düşüncenin kendisini konu olarak ele alır. Düşüncelerin nasıl ortaya çıktığı, kişinin hangi zaman dilimindeyken ortaya çıktığı ve bunların sonuçları üzerinde odaklanır. Bu tarz farkındalık terapisinde kişilerin hem duygularına hem de düşüncelerine mesafe koyma becerisi geliştirirler, bunun bir neticesi olarak da bu duygu ve düşüncelerin kişilerin kendilerine ait olmadığını farkına varırlar (Öztürk ve Başkurt, 2022).

3.3.5. Serbest bırakma

Serbest bırakma maddesi diğer 4 unsurun bir birleşimi gibi diyebiliriz, deneyimleme ya da serbest bırakma kişinin yaşamış olduğu ya da yaşayacağı kötü, istemeyen veya sıkıntı yaratan deneyimlerin bastırılması, kaçınılması karşısında o deneyimle beraber yaşamının öğrenilmesi, bu öğretiler karşısında duygularımızın serbest kalmasıyla hayata karşı tutunmamızı konu alır. Deneyimlerimizden

edindiğimiz bilgiler ile hayatımıza devam etmemiz bizi her ne kadar zorlasa da bu bize bilişsel esneklik sağlayan bir kavramdır, düşüncelerimizi ve duygularımızı baskı altına almadığımız sürece ilerisi için daha sağlıklı ve huzurlu kararlar verebiliriz. (Bircan ve Çakmak, 2023).

3.3.6. Güven

Bireyin hem kendisine hem de duygularına güvenmesi mindfulness uygulamalarının tamamlayıcı bir parçasıdır. Kişinin kendi sezgilerine ve uzmanlık alanlarına güvenmesinin, aldığı kararlar ve attığı adımlarda dış çevrenin yönlendirmesine karşın daha doğru bir yol olduğu görülmüştür. Kendi bilgilerine, yeteneklerine ve erdemlerine güvenme tutumu meditasyon uygulamasında önemli bir yere sahiptir. Mindfulness egzersizlerinden yogada bedenin bireylerin durması gereken noktayı ve esneme egzersizleri sonucunda egzersizi sonlandırmayı söylemesi de kişilerin bedenlerinin sesine saygı duymalarını ifade eder. Tüm bu egzersizler boyunca bireyler kendi bedenlerine ve seslerine güvenmek zorundadırlar aksi halde bedenlerine zarar vermeleri kaçınılmaz olur. Farkındalık uygulamalarında bireyler kendi bedenlerine karşı sorumluluk alarak ona güvenir ve bu konu hakkında pratik yaparlar. Kendi bedenlerine karşı bu güven ortamını oluşturan bireyler tarafından diğer insanlara güvenmek daha kaçınılmaz olacaktır (Raingruber, 2007).

3.3.7. Sabır

Sabır, bilgelikle ilgili bir özelliktir. Eylemlerin ve olayların kendi doğal zaman diliminde meydana gelmesini anlamak ve bu gerçeği içselleştirmek anlamına gelir. Farkındalık odaklı uygulamalarla, beden ve zihin, sabır geliştirmek için eğitilebilir. Meditasyon, bireye kendi içinde sabırsız olmanın gerekli olmadığını hatırlatma konusunda yardımcı olan bir uygulamadır. Zihinde yargılayıcı düşünceler belirdiğinde, bu düşüncelerin gerçeklikle yaşamın bir parçası olduğunu kabul etmek önemli bir özelliktir. Özellikle zihinsel gerginlik ve karmaşa durumlarında, sabır bireye destek olabilir. Sabır pratiği, zihni gereksiz yere yorarak ve zamanın kaybedilmemesi gerektiğini hatırlatarak faydalı olabilir. Basitçe ifade etmek gerekirse, sabır, her anın bilincinde olmak, her dakikayı kendi bütünlüğü içinde

kabul etmek ve her şeyin doğru zamanda gerçekleşeceğini bilmek demektir (Kabat-Zinn, 2009).

3.3.8. Acemi (yeni başlayan) zihni

Şu anın deneyimini zenginleştirmek, yaşamın kendisinin zenginliğini keşfetmek anlamına gelir. İçinde bulunduğumuz anın benzersizliği ve zenginliğini fark etmek için, her şeyi sanki ilk kez yaşıyormuş gibi görmeye istekli bir başlangıç zihnine sahip olmak önemlidir. Meditasyon pratiği sırasında yapılan eylemler aynı olabilir, ancak duyguların ve ruh halinin farkında olmak ve yeni bir bakış açısıyla faaliyetleri gerçekleştirmek önemlidir. Farkındalık uygulamaları sırasında geçmiş deneyimlere sürekli olarak takılı kalmak doğru değildir. Acemi bir zihin, yeniliklere açık olmayı teşvik eder ve bireyleri kendi rutinlerinde sıkışıp kalmaktan korur. Her an eşsizdir ve yeni fırsatlar barındırır; bu basit gerçeği hatırlatmak için acemi bir zihin önemlidir. Günlük yaşamda, çocuklar, aile üyeleri, insanlar ve iş arkadaşlarıyla her gün karşılaşsak bile, onlarla etkileşimde bulunurken sanki ilk defa görüyormuşuz gibi canlı bir perspektife sahip olmak, geçen zamanın kalitesini artırabilir (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

3.4. MINDFULNESS EGZERSİZLERİ

Beden Tarama Tekniği: Birey bu teknikle beraber bedeni ile bağlantı kurabilir, kişinin bedeniyle en kolay bağlantı kurma yolu bu tekniktir. Bu teknikte kişiler bedenleri üzerine anlık ve detaylı olarak odaklanmaktadır, bu da bireylerin dikkat, konsantrasyon ve zihinsel esneklik becerileri geliştirmektedir. Bu teknikte bireyler sırtüstü uzanarak, zihnini, düşüncelerini bedenin farklı kısımlarına yönlendirir. Öncelikli olarak sol ayak parmaklarına odaklanılarak başlanır, sonrasında odak yavaş yavaş ayağa, bacağa, karna daha sonra sağ ayaktan karın bölgesine doğru kaydırılır. Ardından kişi dikkatini bele, sırtta, göğse, omuzlara verir. Son olarak eller, kollar, boyun, yüz, başın arka ve ön kısmına dikkat verilerek egzersiz sonlandırılır. Kişi solunumunu bedeninin her tarafında hissetmiş olur.

Nefes Egzersizleri: Her bir nefes alış veriş hissetmek ve solunumun farkında olmak basit bir uygulama gerektirir. Ancak, bu farkındalık oluşturma sürecinde

sürekli olarak solunumu düşünmek yanlış bir yaklaşımdır. Solunuma odaklanmak, sürekli düşünmek anlamına gelmez; bunun yerine solunumu hissetmek ve solunumdaki değişimlere dikkat etmek anlamına gelir. Solunum sırasında karına odaklanmak, sakinleştirici bir etki yaratabilir. Çünkü karın solunumu, stresle başa çıkmada göğüs solunumuna göre daha doğal, yavaş ve derin bir solunum şeklidir. Bu durum, rüzgarlı bir havada denizin dalgalanması gibidir. Eğer bireyin çevresi sakin ve huzurlu değilse, bireyin zihni de dalgalanacaktır; ancak denizde 10-20 metre derine inildiğinde dalgaların yok olduğu gibi, birey de farkındalık temelli solunumun etkisiyle ruhun derinliklerine indiğinde huzursuzluklar yok olacaktır (Kabat-Zinn, 2003).

Farkındalık Temelli Meditasyon: Bu meditasyonun temel amacı kişi zihninin tüm yargılamalardan uzak bir şekilde dakika dakika eğitimidir. Akıl kişinin tüm geçmiş birikimlerini, deneyimlerini, algılarını ve beklentilerini karşılayan şey olarak karşımıza çıkar. Farkındalık temelli meditasyon bireylerin aklını maksimum farkındalığa yönlendirerek bireylerin duygu ve düşüncelerini gözlemlemeleri için onlara olanak tanır. Bu meditasyonda öncelikle bireyler duygu ve düşüncelerini dikkatle gözlemek için teşvik edilirler sonrasında ise bireylere sahip oldukları bu düşünceler içinde nasıl kaybolmadan ve yargılamadan kalacakları gösterilir. Farkındalık temelli meditasyonun olmadığı bir durumda, birey zihnindeki korkulara odaklanabilir. Bu durum, kişinin korkuları içinde kaybolmasına ve dış dünyayla olan ilişkisinin zarar görmesine neden olabilir. Bu durumda, birey aktivitelere katılmaktan kaçınabilir, yaşamdan zevk alamayabilir ve sürekli olarak olası sorunlarla ilgili endişe duyabilir. Farkındalık temelli meditasyon, bireyin bilinçli bir şekilde korkularına odaklanmasını engeller. Bu meditasyon pratiği, bireyin korkularını gözlemlemesine, duygularının zihninden geçip gitmesine ve şu ana odaklanmasına yardımcı olur. Duygularını yargılamadan, mevcut anın tadını çıkarır. Farkındalık temelli meditasyon sayesinde, birey negatif duygularını ve düşüncelerini kabul eder, ancak bunlar hızla geçicidir ve kalıcı bir etki bırakmaz. Bu sayede birey rahatlar ve yaşamın tadını daha fazla çıkarır (Duncan ve Bardacke, 2010).

Hatha Yoga: Farkındalık temelli meditasyon ile stres azaltma arasında bir bağlantı kurmak için etkili araç olarak kullanılmaktadır. Hatha yogada

gerçekleştirilen hareketler son derece yumuşak olduğundan, farklı sağlık seviyelerine sahip bireyler ve hastalar tarafından kolaylıkla uygulanabilir. Yoga egzersizleri oturarak veya ayakta gerçekleştirilebilir. Hatha yoga, bireyin rahatsız edici düşüncelerle meşgul olmak yerine egzersiz sırasında yaptığı hareketlere odaklanmasını teşvik eden bir kavrama dayanır. Bu sayede zihin, duruşa odaklanarak bireyin rahatlamasına yardımcı olur. Yoga, katılımcıların esnekliklerinde ani artışa ve bedenleri üzerinde bir miktar kontrol kazanmalarına yardımcı olduğu için özellikle somatik ya da fiziksel şikayetleri olan bireyler için faydalıdır. Farkındalık temelli yoga egzersizleri herhangi bir yerde ve herhangi bir zamanda pratik yapılabilecek esnek bir yöntem sunar. (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

3.5. MINDFULNESS TEMELLİ TERAPİLERİN ETKİNLİĞİ

Mindfulness, özellikle Doğu kültürünün meditasyon geleneklerinden doğup, günümüzde Batı dünyasında da büyük bir ilgi gören bir konsept haline gelmiştir. Bu artan ilgi, mindfulness ile ilgili araştırmaların da artmasına yol açmıştır. Mindfulness, şu anki an'a odaklanabilme yeteneği sayesinde zihinsel dolaşmaları engellediği tespit edilmiştir. Bu nedenle, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi ve Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı gibi yaklaşımların etkililiği birçok araştırmacının odak noktası olmuştur (Segal ve ark., 2002)

Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi, bilişsel düşüncüyü yeniden yapılandırmayı hedefler ve kişinin rahatsız edici düşünce ve duyguları daha bilinçli bir şekilde gözlemlemesini, bu deneyimlere dikkat etmesini ve nüks riskini azaltmak için kabul ve öz-şefkat geliştirmesini öğretir. Özellikle, bu yaklaşımın merhamet, empati, soğukkanlılık ve sabır gibi farkındalık boyutları, farkındalık temelli uygulamalarda kritik bir rol oynamış ve değişim sürecinde büyük önem taşımıştır. Bilinçli dikkat, kişinin ilk üç seansında vücut taraması, dikkatli hareket ve nefes farkındalığı gibi temel mindfulness uygulamalarını kullanarak öğrendiği bir yetenektir. Bu, kişinin geleneksel olmayan ve işe yaramayan düşünce kalıplarından çıkarak, kendi düşüncelerini daha az yargılayarak, depresif düşüncelerin kaynağını anlamaya çalışarak, kendini daha iyi tanıyarak ve bu tür deneyimlere şefkatle yaklaşarak olumlu bir değişim sağlar (Feldman ve Kuyken, 2019).

Kuyken ve arkadaşları (2010) tekrarlayan depresyon epizodları geçirmiş 123 katılımcıyı içeren bir araştırma başlattılar. Bu çalışma, Mindfulness Temelli Bilişsel Terapi'nin (MBCT) etkililiğini test etmeyi amaçlıyordu. Katılımcılar, daha önce en az üç depresyon epizodu geçirmiş bireylerden seçilmişti. Bu çalışma için seçilen katılımcılar daha sonra rastgele iki gruba ayrıldı. Bir grup, MBCT programına katılmaya başlarken diğer grup, antidepresan ilaç tedavisine başladı. MBCT programına katılan grup, haftada bir kez olmak üzere toplam 8 hafta sürecek bir programı bir terapist eşliğinde takip etti. Terapist, katılımcılara standart mindfulness becerilerini öğretmeye ve öz-şefkat uygulamalarını deneyimlemelerine yardımcı olmaya çalıştı. Programın sona ermesinin ardından, katılımcılar 15 ay boyunca izlemeye alındı. Araştırmanın sonuçlarına göre, tekrar depresyona girme oranlarında anlamlı bir farklılık gözlenmedi. Ancak, katılımcılar programa başlamadan önce kendileriyle ve düşünceleriyle ilgili anketleri yeniden doldurduklarında, gruplar arasında farklar belirgin hale geldi. MBCT programına katılan grup, antidepresan ilaçla tedavi gören gruba kıyasla daha olumlu bir sonuç elde etti. Bu farkın, MBCT programında öğretilen öz-şefkat uygulamalarıyla ilişkilendirildiği düşünülüyor. Çünkü olumsuz düşünceler ve duygular karşısında kendilerine daha fazla merhamet gösterme yeteneklerinin, bu farklılığı açıkladığına dair veriler bulunuyor.

Türkiye’de yapılan bir araştırmada MBCT programının depresif belirtiler gösteren kişiler üzerindeki etkisinin incelenmesi konu alan bir çalışmada Beck Depresyon Ölçeği’nde ki “orta” ve “şiddetli” puan alan kişilerin çalışma sonunda depresyon düzeylerinin istatistiksel olarak azaldığını göstermiştir (Demir, 2015).

MBCT’nin etkisinin olduğu bir diğer rahatsızlıkta şüphesiz anksiyetedir. Genel olarak kaygı geleceğe dair olumsuz, karamsar düşünceleri içerdiğinden ve bu sebeple kişilere rahatsızlık verdiğinden, mindfulness’ın ana odaklanma becerileri bu sıkıntılı düşüncelerin üstesinden gelmekte etkili olmaktadır. Yook ve arkadaşları (2008) tarafından küçük çaplı yapılan bir araştırmada 12 hastaya uygulanan mindfulness programı sonrası 5 hastanın anksiyete puanlarının düştüğü gözlenmiştir, yine benzer bir çalışmada kaygı için 6 aylık ilaç tedavisini tamamladıktan sonra MBCT programı uygulanan kişilerin anksiyete, ruminasyon ve uyku kalitesinin olumlu yönde düzeldiği görülmüştür.

Farkındalık temelli terapiler, bireylerin şu ana odaklanmasını, bilinçli bir şekilde, yargılamadan; alışılmış, rutin, otomatik davranışlarından kurtulmalarına imkan tanıyarak bir yandan da becerilerinin gelişmesine olanak sağlar. Drvaric (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve kısa süreli BDT terapileri karşılaştırılmıştır. Kısa müdahale kısmında hiçbirinin kronik endişede azalmaya yol açmadığını hem BDT hem de farkındalık temelli terapinin mevcut stres ve kaygı seviyesini azalttığı yönünde bulgular mevcuttur.

Fletcher ve Kabat-Zinn'in (1995) kaygı bozukluğu almış hastalarla yapmış oldukları çalışmada, sekiz haftalık MBSR programı sonrasında kişilerin semptomlarının azaldığını ve çalışmadan üç yıl sonra yapılan kontrollerde de bu semptomların sabit bir şekilde olduğu ortaya koyulmuştur. Finucane ve Mercer (2006) sekiz haftalık MBCT programı sonrası kaygı ve depresyon bozukluğu olan bireylerin kaygı ve depresyon seviyelerinin düştüğünü ortaya koymuştur.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. KAYGI

4.1. KAYGI KAVRAMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ

Genel olarak kaygı, insanda ortaya çıkan tedirginlik ya da akıl dışı korku durumu olarak tanımlanır ve genellikle herhangi bir korku durumunda ortaya çıkan u-duyguların yansıması olarak adlandırılır. Kaygının belli bir nesnesi olmaması dolayısıyla korku kavramından farklıdır. Korkunun bir nesnesi veya bir olayı vardır, ancak kaygının nesnesi belirsizdir. Kaygılı bir kişi, bir şeyden korkuyormuş gibi hissederek kendini durumlara karşı rahatsız bir şekilde hisseder ve genel olarak kuruntulu bir ruh hali içindedir (Manav, 2011).

Spielberger (1966) sürekli kaygıyı şöyle açıklamıştır; kimileri sürekli olarak tedirgindir, mutsuzdur. Dış tehlikelere bağlı olmayan bu kaygı türü içsel kaynaklıdır. Birey sürekli olarak öz değerlerinin tehdit edildiğini zanneder. İçinde bulunduğu durumları stresli olarak görür ve kaygı duyar. Buna sürekli kaygı denir.

Horney'a göre kaygıda, durumla orantısız olan gizli ve öznel bir tehlikenin varlığı vardır. Kierkegaard kaygıyı "ölüme dek süren hastalık" olarak tanımlar; "insanın benliğini yitirmesi" diye yorumlar. Ayrıca kaygıyı, yaşamın ayrılamaz ve bölünemez bir parçası olarak görmüştür, anksiyetinin doğasını benliğin dağılması ve anlamsızlıktan doğduğu görüşünde temelini ortaya koymuştur.

Kaygı genellikle korku kavramıyla karıştırılır veya benzetilir. Ancak, korku ve kaygı arasında önemli farklar vardır. Korku, düşmanın belli olduğu ve yenmesinin nispeten kolay olduğu bir duygu iken, kaygı duygusu düşmanın belirsiz olduğu ve yenilmesinin zor olduğu bir durumu ifade eder. Korku ile kaygı arasındaki üç temel farktan ilki, kaynağın belirlenmesidir, korkunun belirli bir kaynağı varken, kaygının kaynağı belirsizdir. İkinci fark, duygu şiddetidir; korku genellikle kaygıdan daha şiddetlidir. Üçüncü fark ise süredir; korku genellikle kısa süreli iken, kaygı uzun süre devam edebilir. (Dağ, 1999).

Korku, kişinin yaşamında şu an var olan somut olarak varlığı belli, somut tehdit ve tehlikeli bir durum olarak karşımıza çıkarken, kaygı tamamıyla kişinin gelecekte olası muhtemel durumlarla ilgilidir. Kaygı, kişilerin yaşadığı o anda ve gelecekte gerçekleşmesi için belli bir zaman dilimi olmayan, hatta gerçekleşmesi muhtemel bile olmayan kişinin duygu ve düşünceleriyle ilgili öznel bir durum olarak karşımıza çıkar ve kişiler bu durumdan tedirginlik duyar. Bireyler karşılaştıkları acı veren durumları reddedip, çeşitli savunma mekanizmalarına başvurur. Bu bastırılmış acı ve korku veren duygular bununla beraber çözülememiş sorunlar kişilerde belirli bir tedirginliğe, endişeye ve kaygı durumuna yol açar (Şahin, 2019). Korku ile kaygı arasında çeşitli özellikler bakımından farklılıklar bulunur, bunlar;

- 1- Korkuda nesnel bir tehlike varken, kaygıda tehlike gizli ve öznedir.
- 2- Korku durumunda dışardaki tehlike ile orantılı bir durum varken, kaygıda ise durumla orantısız olan bir tehlike vardır.
- 3- Dışarıdaki tehlikenin ortadan kalkmasıyla beraber korku duygusu kaybolur, geçici bir durumdur. Kaygıda içsel tehlikeler olduğu için bu tehlikelere karşı ortaya çıkan kaygı tepkisi de sürekli dir.
- 4- Korkunun nedeni kişinin o anki yaşantısında hissettiği ve var olan tehlikeyken, kaygının nedeni önceki yaşantılardan kaynaklanmaktadır.
- 5- Korku halinde kişiler kendilerini korumak için bilinçli bir şekilde önlemler alırken, kaygı halinde kişi kişiliğini korumak için bilinçdışı savunma mekanizmalarına başvurur.
- 6- Başkaları tarafından bizim korku durumunda verdiğimiz tepkiler daha anlaşılır ve olağan karşılanırken, kaygı durumunda bizi zor sokan durumlara verilen tepkiler daha olağandışı ve anlaşılmaz karşılanır.
- 7- Korku ve kaygının sonucunda ortaya çıkan bedensel belirtiler farklılık göstermez ve aynıdır (Şahin, 1985).

Kaygıyı aslına bakılırsa hem olumlu hem de olumsuz bir duygu olarak görmek yapılan tanımlamalarla beraber mümkün oluyor. Olumsuz taraftan kişinin aklına uygun olmayan ve başa çıkmakta zorlandığı düşüncelerle beraber, ruhsal faaliyetleri düşünceleri rahatsız etmesi, olumlu olarak tanımlanmasını etkileyen

durumlar ise korkulan bir durumla karşı karşıya kalındığında buna uygun tedbirin alınması, başarı ve mutluluk adına kişiye bir motivasyon sağlaması gibi durumlar söz konusu olabilir. Bu durumlar karşısında kişiyi hareket geçiren en temel güç kaygı olarak karşımıza çıkar (Ersevım, 2005).

4.2. DSM-5'e GÖRE KAYGI BOZUKLUKLARI

4.2.1. Yaygın Kaygı Bozukluğu

Bu hastalar sık sık akut panik dönemleri yaşamasalar da, genellikle kendilerini sık sık gergin ve kaygılı hissederler. Genel olarak üzerinde kaygılı hissettikleri konular sağlık, para, okul, ailevi durumlar, işle ilgili problemlerdir. Bu durumlar kendilerin büyük bir kaygıya, sinire ve kontrol edilemeyen endişelere yol açar. Bu kişilerin dikkat, uyku, fiziksel ve zihinsel süreçlerinde de çeşitli sıkıntılar meydana gelir.

4.2.2. Panik Bozukluk

Bu bozuklukta bireyler, panik-atakların tekrarlamasıyla birlikte -farklı olarak pek çok fiziksel ve farklı semptomların eşlik ettiği- atakların sürekli olacağına, kendilerinde ortaya çıkacak başka zihinsel ve davranışsal değişimlerin olacağına ilişkin en az 1 ay ya da daha fazla tedirginlik yaşarlar.

Panik bozukluk dışındaki diğer kaygı bozukluklarının hepsi en az 6 ay ya da daha fazla devam eder.

4.2.3. Agorafobi

Bu durumu yaşayan kişiler genel olarak kaygılı hissettiklerinde yardıma gelebilecek kişileri bulmak ile ilgili zorluk yaşarlar. Market, kapalı alan, açık alan, toplu taşıma araçları ve tünellerden genellikle kaçınırlar, bu bölgelerde birilerinin kendilerine eşlik etmesine ihtiyaç duyarlar.

4.2.4. Özgül Fobi

Belirli olan bir nesne ya da duruma karşı kişilerin tetiklendiği aşırı korku durumuna özgül fobiler denir. Bu rahatsızlığa sahip olan kişiler bu nesnelere ya da

durumlara karşı aşırı bir korku hali yaşamakla beraber, korku uyandıran nesnelere ne kadar yakın olduklarında ya da kaçınmalara ya da kaçmaları ne kadar zorlanırsa yaşadıkları sıkıntının ve gerginliğin boyutu da o derece artış gösterir. En çok görülen fobiler arasında; hayvanlar, yükseklik, kan, uçağa binme, kapalı alan ve gök gürültüsüdür.

4.2.5. Sosyal Kaygı Bozukluğu

Sosyal kaygı bozukluğu, sosyal çevre tarafından bir değerlendirilme durumuna maruz kalındığında ortaya çıkan aşırı sıkıntılı ve endişeli olma durumudur. Bu kişiler sakar, aptal veya utanç verici bir görünüme sahip olduklarını düşünürler. Bu kişiler topluluk içinde yemek yerken tıkanma, yazı yazarken ellerinde titreme oluşması veya bir topluluk önünde konuşurken, performans gösterirken yapamama korkusuna sahiptirler.

4.2.6. Seçici Konuşmazlık (Selektif Mutizm)

Bu tanı yalnız kalındığında ve çok yakın olan birkaç kişi haricinde konuşmayan genellikle sessiz duran çocuklara verilen tanıdır. Evde aile içinde konuşan fakat yabancı bir ortama girdiğinde sessiz kalan çocuklarda genellikle okul öncesi yaşlarda (2-4 yaşları) başlar. Genel olarak zeka seviyesi ve konuşma durumlarında bir bozukluk yoktur.

4.2.7. Ayrılma Kaygısı Bozukluğu

Genellikle çocuklukta teşhis edilen bir durum olduğu üzerine çok fazla görüş olsa da son zamanlarda yetişkinlerde de bu duruma rastlanıldığı, hatta küçüklükte ayrılma kaygısı yaşayan kişilerin yetişkinlikte de bu süreci devam ettirdiği yönünde bulgular vardır. Yetişkinlerde çocuk ya da eşin başına kötü bir şey gelecekmiş hissi kişileri etkileyebilir. Sonuç olarak evden ya da güvenli bir ortandan ayrılmaya isteksiz, yalnız başlarına kalmaya korkan ve ayrılma ile ilgili büyük sıkıntı yaşarlar.

4.2.8. Başka Bir Sağlık Durumuna Bağlı Kaygı Bozukluğu

Tıbbi olarak bazı durumlarda panik atağın ve yaygın kaygı semptomlarının ortaya çıkmasına yol açabilir. Örnek olarak beyin tümörü, hiperaktif tiroidi söylenebilir.

4.2.9. Maddenin / İlacın Yol Açtığı Kaygı Bozukluğu

Kişiler tarafından kullanılan pek çok madde ya da ilaç kaygı semptomlarının artmasına yol açabilir. Bu maddelerin çoğu bu semptomları artırsa da genel olarak bağlantılı olan maddeler kenevir, amfetaminler ve kafeindir.

4.2.10. Başka Türlü Adlandırılmayan Kaygı Bozukluğu (Diğer Tanımlanmış veya Tanımlanmamış Kaygı Bozukluğu)

Bu kategoride yukarıda yer alan tanımlamalara uymayan ama temelde kaygı semptomlarının olduğu bozukluklar için kullanılır (Morrison, 2016).

4.3. MINDFULLNESS UYGULAMALARININ KAYGI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ

Kaygının insan üzerindeki etkisinin araştırılmasında birçok araştırmacı rol almış ve bu uygulamaların kaygı seviyesini azaltmadaki etkililiğini incelemişlerdir. Vollestad, Sivertsen ve Nielsen (2011) kaygı bozukluğuna sahip hastalar için MBSR'nin etkisini incelemişler. 8 hafta süren bu tedavi yönteminin kaygı bozukluklarında etkili bir tedavi olduğu sonucuna varılmıştır. Kaygı bozukluğu gösteren diğer hastalara uygulanan farkındalık temelli stres azaltma programı sonrası yapılan diğer bir araştırmada kişilerin kaygı ve depresif belirtilerinde anlamlı bir ölçüde azalmanın meydana geldiği görülmüştür (Peterson ve Pbert, 1992).

Yook ve arkadaşları (2008) kaygı bozukluğuna sahip olan ve bununla beraber uykusuzluk problemi yaşayan hastaların bu uykusuzluk belirtilerini tedavi etmek amacıyla farkındalık temelli bilişsel bilişsel terapi programının etkisini incelemişlerdir. Toplamda 19 hastanın olduğu bu araştırma ve 8 haftalık program sonrası kaygı bozukluğuyla ilişkili olan uykusuzluk belirtilerinin azalmasında MBCT'nin etkili olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların özellikle son 20 yılda artış göstermesiyle beraber, uygulamalar sonrası alınan sonuçların olumlu olduğu

yönündedir. Sağlık alanında da kullanılmaya başlanan bu uygulamalar daha çok kanser hastaları, madde kullanımına sahip olan bireyler, diyabet hastaları, organ nakili olan hastalar ve ailesinin bakımından yükümlü olan bireyler tarafından yürütülmüştür. Bu uygulamalar sonucu yapılan araştırmalarda kaygı ve davranış problemlerinde azalma, kişilerin sosyal becerilerinin gelişmesi, akademik performanslarının artması, depresif belirti gösteren kişilerin bu belirtilerinin azalması, daha iyimser ve pozitif duygular geliştirme, saldırgan tutumlardan kendilerini uzaklaştırma, rahatlama ve farkındalıklarında olumlu derecede bir artış olduğu tespit edilmiştir (Demir, 2017).

Bilinçli farkındalık uygulamalarının günlük yaşamdaki kaygı olasılıklarını azalttığını gösteren ve insan hayatına dair pek çok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir (Boğday, Aktan ve Yardımcı, 2021).

MBCT'nin gelişimiyle birlikte mindfulness temelli müdahaleler psikolojinin ve birçok farklı alanın içine girmiş ve tanıtılmıştır. Segal, Williams ve Teasdale (2002), Kabat-Zinn'in programını depresyon ve kaygıların sürekli tekrarlanması durumu yaşayan hastalara MBCT adıyla uygulamışlardır. Araştırma sonunda hem depresyon yaşayan hem de kaygı yaşayan kişilerin bu sıkıntılarının nüks etme oranlarının yarıya indiğini ve antidepresanların da bireylerin kullanmaya devam ettiği sürece depresyon ve kaygının ortadan kalkmasında etkili bir yöntem olduğunu bulmuşlardır.

MBCT programının çeşitli psikolojik rahatsızlıklar üzerinde etkili olduğu birçok çalışmada ortaya konmuştur. Bu çalışmalardan yola çıkılarak yetişkinlerde bipolar bozukluğu tanısı almış kişilerle, depresyon ve kaygı bozukluğu tanısı almış bireylerle ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuna sahip olan yetişkinlerle yürütülen MBCT programının bu belirtilerin azalmasında ve psikolojik sağlıkla ilişkili çeşitli destekleyici faktörlerin artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Bu uygulamalarla beraber MBCT'nin klinik olmayan örneklerde de çeşitli açılardan fayda sağladığı görülmüştür. 2006-2019 yılları arasında yapılan araştırmaların meta-analiz ve sistematik açıdan incelenmesinin yürütüldüğü bir çalışmada, kişilerin psikolojik sağlıkları ve iyi oluşları ile ilgili sonuçlarına bakılmak adına MBSR ve MBCT programları incelenmiştir. Toplamda 49 araştırmanın yer aldığı bu çalışmada programların endişe stres, kaygı, depresyon, endişe semptomlarını önemli ölçüde

azalttığı ve tüm bu sonuçlarla beraber de kişinin yaşam kalitesini, doyumunu ve iyi oluşu önemli ölçüde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır (Zümbül, 2021).

Genel olarak MBCT tüm sonuçlar için MBSR'den daha etkin ve etki boyutu bakımından daha büyüktür. Yapılan bir çalışmada Yaşam Doyum Ölçeği'nden 25 puan ve daha altında düşük puan alan bireyler MBCT grubuna veya bekleme listesinde bulunan kontrol grubuna dağıtılmıştır. Sonuçlara bakıldığı zaman kontrol grubuna kıyasla MBCT grubu için anksiyete, kaygı, bilinçli farkındalık, merhamet, öz saygı ve son olarak yaşam doyumunu gibi değişkenlerin başlangıç ve müdahale sonrası değerlendirmeleri arasında anlamlı düzeyde bir farklılık olduğunu ve bu etkilerin olumlu seyir gösterdiği görülmüştür (Demir, 2014).

MBCT ve MBSR programlarının popülasyona ve yaş gruplarına göre olumlu sonuçlarla ilişkili olduğu da ortaya çıkmıştır. 30 kanser hastasıyla yürütülen ve deney, kontrol gruplarına gelişigüzel şekilde dağıtılmış hastalarla yürütülen MBCT programının etkililiğini inceleyen bir araştırmada deney grubundaki bireylerin program öncesine ve kontrol grubuna göre negatif derecedeki duyguları, otomatik düşünceleri ve kaygı seviyeleri anlamlı derecede azalma göstermiştir (Mehdipour, Rafiepour ve Alizadeh, 2017).

Yine farklı bir popülasyon olan ergen kanser hastalarıyla yapılan bir araştırmada Nissim, Roth, Gupta ve Elliott (2020), MBCT programının etkililiğini incelemiştir. Psikososyal sonuçlar sonucunda kişilerin öz bildirim ölçümleri, anksiyete, algılanan stres, yaşam kalitesi, farkındalık seviyeleri ön test-son test anket paketi ile değerlendirilmiştir. Toplamda 60 katılımcının 8 haftalık programın en az 6'sına katıldığı bu çalışmada katılımcıların genel memnuniyet oranları yüksek bulunmuş, tüm psikososyal sonuçlar büyük etki büyüklükleri göstermiştir ve anlamlı bir artış göstermiştir.

Tüm bu araştırmalar da göz önüne alındığında Farkındalık Temelli Terapi Programlarının özellikle kaygı, stres, depresif belirtiler, yaşam doyumunu üzerinde olumlu derecede bir etkisinin olduğu söylenebilir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. STRES

5.1. STRES KAVRAMI VE GENEL ÖZELLİKLERİ

Stres kavramının ortaya çıkmasında etkili olan ilk kişi, Kanadalı hekim ve aynı zamanda endokrin uzmanı olan Hans Selye'dir. Selye (1956) stres, “bedenin, kendisine yönelik herhangi bir baskıya verdiği tepki” şeklinde tanımlamıştır. Diğer yandan stres, kişilerin kendi yaşantısı ve çevresindekiler ile dengeyi bozan ve kişinin bu dengeyi korumak veya sağlamak için daha fazla çabalamasına yol açan içsel ve dışsal herhangi bir unsur olarak tanımlanabilir. Richlin-Klonsky ve Hoe (2003) ise, gündelik hayat içinde bireyin karşılaştığı talepler ve yaşadığı değişmeye ayak uydurma süreçlerinin, stresin temel kaynakları olduğunu ifade etmektedirler.

Stresin sözlük anlamına baktığımız zaman Latince “estricia”, Fransızca “estree” sözcüklerinden geldiği ve anlam bakımından incelendiğinde ise “zorlanma, gerilme ve baskı” anlamlarına geldiği görülmektedir. Özellikle on yedinci yüzyılda, felaket, dert, elem ve keder gibi anlamlara gelmesiyle beraber takip eden yüzyıllarda yerini güç, baskı, zorluk gibi anlamlara bırakarak nesnelere, bireye, organa ya da psikolojik bir yapıya yönelik olarak kullanılmaya başlanmıştır. “Stres” sözcüğü genellikle insanların rahatsızlık duyup, başa çıkmada zorlandığı bu durum neticesinde de sıkıntı yaşadığı yaşantıları ifade ederken kullanılmaktadır. Günümüzde özellikle şehir yaşamında hayatını sürdüren insanların günlük hayatlarının bir parçası haline gelmiştir. Durum böyle olunca stres kavramı birçok farklı araştırmaya ve araştırmacılar tarafından farklı tanımlamalara olanak sağlamıştır (Kaba, 2019).

Stres; “nesnenin ve kişinin bu tür güçlerin etkisi ile biçiminin bozulmasına karşı bir direnç” anlamında kullanılmaya başlanmıştır. Ayrıca kelime “bütünlüğü koruma” ve “var olan duruma dönmek için harcanan çaba” halini de ifade eder (Baltaş, 1997). Stres, kişinin günlük hayatındaki işleyişine ve iş yaşamına uyum gösterme süreçlerinin içinde ortaya çıkma eğiliminde olan, karışık, davranışsal,

duygusal tepkiler ile bu ortaya çıkan tepkilerin fiziksel bağlantılarına verilen bir addır (Baltaş, 2008). McNerney (1974) stresi, “bedenin korku verici, heyecan verici, zihin karıştırıcı, tehlikeli ya da rahatsızlık verici durumlar karşısında vücudun vermiş olduğu fiziksel, zihinsel ve kimyasal tepkileri” olarak tanımlamıştır.

Stres, günlük hayatta bireylerin karşılaştığı ya da hissettiği durumlar bununla beraber kişilerarası ilişkilerde ortaya çıkan baskı sonucundan hissedilen zorlanma ve sıkıntı durumudur. Kişiler bu baskılara ve gerilimlere, daha önceden aynı uyarılara vermiş olduğu tepkilere bakılarak birtakım duygusal, bedensel, bilişsel tepkiler verebilir. Kişilerin yaşadıkları stres kaynaklarına verdiği tepkiler değişkenlik gösterebilir, bunun nedeni çeşitli stresörler karşısında kişilerin algı, düşünce, yorum ve inanç kalıplarındaki farklılıklardır (Durna, 2006).

Stres tepkisi çoğu zaman kişinin yapabilecekleri ile çevrenin kişiden bekledikleri arasında uyumsuzluk ve başa çıkma becerisi eksikliğinde ortaya çıkar. Birey bu tarz bir durumla karşı karşıya kaldığında öncelikli olarak strese karşı atağa geçer, direnir ve sonunda stres faktörleri, tükenmişlik ile ciddi boyutlara ulaşabilir. İç ve dış ortamlardan kaynaklanan farklı unsurlar, bireyler tarafından zararlı veya tehdit edici olarak değerlendirilebilir, bunun sonucunda da hem ruhsal yönden hem bedensel yönden kişilerde aşırı bir uyarılma hali ortaya çıkabilir (Şanal-Karahan, 2016).

Stres, aşırı derecede genel anlamıyla bireyleri rahatsız eden uyarıcıların neden olduğu kişilerde gerginlik ve kasılmaya sebep olan bir durumdur. Bu uyarıcılar sonucunda vücut kendini savunmaya çalışır, bu durumda da vücudun dengesi psikolojik ve fizyolojik açıdan bozulur. Vücudun bu denge bozukluğu bu uyarıcılar ve tehditler ortadan kalkıncaya kadar devam eder, geçen bu sürede kişide bitkinliğe yol açar. Kişiler içinde bulunduğu bu duruma bağlı olarak normal davranma ve normal düşünme faaliyetlerini gerçekleştirmede zorluk çekerler. İnsanların stresli hissetmelerine sebep olabilecek birçok farklı ortam ve sebep vardır, bunlardan bazıları: iş ve eğitim ortamı, sosyal çevre ve sosyal alan, şehir yaşamının getirdiği yoğunluk, ekonomik birtakım problemler, çeşitli sağlık sorunları, gelecekle ilgili başarısızlık korkuları gibi (Engin, Aksakal, Seven ve Sayan, 2016).

Stres genel olarak dışsal sebeplerden dolayı ortaya çıkar gibi bir algı olsa da aslında stresin ortaya çıkmasının büyük bir nedeni içsel durumumuzla alakalıdır. Gün içerisinde karşılaşılan stresli durumlar, sinir ve endokrin sistemini savaş ya da kaç tepkisini oluşturmak için, olumsuz uyaranlar olarak karşımıza çıkar. Bu tepki uzun süreli bir şekilde devam ettiğinde sinirsel ve hormonal aktivitede yükselme, anormal vücut dokuları, hücrelerin içinde bulunan gelişimsel gen ifadesinin değişmesine sebep olur. İşte bu durum fizyolojik olarak stresin etkilerine örnektir ve bireylerde hızlı yaşlanma, bitkinlik, ve ölümü beraberinde getirebilir (zel ve Karabulut, 2018).

5.2. STRESİN OLUŞUMU VE BELİRTİLERİ

Günümüzde ekonomik koşulların belirsiz olması, ülke içindeki siyasi sorunlar, kentleşmenin getirmiş olduğu kalabalık, çarpık kentleşme ve bunun yanında altyapı imkanlarının yetersizliği, teknolojinin gelişmesiyle beraber insanların da değişen yaşam tarzlarının olması, farklı kuşaklararası çatışmalar, rekabetin fazla olduğu, zorlayıcı, aşırı çalışmanın gerektiği endüstriyel yaşam gibi nedenler çağımızın da hastalığı olarak bilinen stresin, insan hayatını hem ruhsal hem fiziksel açıdan büyük bir tehlike olarak görülmesine yol açmaktadır. Tüm bunlarla beraber stres yaratan çok sayıda faktörde bulunmaktadır. Kişilerde strese yol açan, hem psikolojik hem fizyolojik düzenin bozulmasını etkileyen her şey stres kaynağı olabilir. Bu faktörler her ne kadar kişilik özelliklerinden kaynaklanabilir gibi görülse de iş hayatından ve çevresel faktörlerden de kaynaklanabilmektedir (Aytaç, 2015).

Günlük hayatta bireylerde genellikle iş yaşamında ortaya çıkan stres, bir kişinin iş yerinde yaşadığı en zararlı fiziksel ve zihinsel tepki olarak tanımlanabilir. Bir iş yerinde stresin ortaya çıkmasındaki en büyük faktörler, işin yapısı (tehlikeli olup olmaması, sorumluluk, belirsizlik), rol atışması, ağır iş yükü, mesleki yetersizlik, fiziksel koşulların yetersiz olması, vardiyalı çalışma, yönetim tarzı ve iş güvenliği şeklinde sıralanabilir (Timuroğlu ve Yılmaz, 2019).

Stresin ruhsal ve fiziksel sorunlara neden olma mekanizmasını anlamak için, stres yaşandığında organizmada meydana gelen biyolojik değişiklikleri bilmek önemlidir. İki temel sistem burada önemli rol oynar. İlk olarak, "sempatik-

adrenomodüler" (SAM) sistem, kaynakları harekete geçirme ve "kaç ya da savaş" tepkisine hazırlık yapma amacı taşır. Stres, hipotalamusta sempatik sinir sistemini harekete geçirerek başlar. Bu sürecin ardından böbreküstü bezleri, adrenalin ve noradrenalin olarak bilinen hormonları salgılar. Bu hormonlar kana karıştığında kalp atış hızı artar ve vücut hızla glikoz metabolizmasını başlatır.

Strese tepki vermede rol oynayan ikinci sistem ise "hipotalamik-hipofiz adrenokortikal" (HHA) sistemidir. Hipotalamus, sadece sempatik sinir sistemini uyarmanın yanı sıra "kortikotropin salgılatıcı hormon" (KSH) adlı bir hormon salgılar. Bu hormon kan dolaşımına karışarak hipofizi uyarır. Hipofiz, bunun üzerine "adrenokortikotropik hormon" (AKTH) salgılar. AKTH, böbreküstü bezini uyararak "glukokortikoid" adı verilen stres hormonlarının üretimini başlatır. İnsanlarda üretilen bu stres hormonu kortizol olarak bilinir. Kortizol, acil durumlar için hazırlık yaparak organizmayı kaçmaya veya savaşmaya hazırlar. Aynı zamanda doğuştan gelen bağışıklık tepkisini engeller, yani bir yaralanma durumunda vücudun yangısal tepkisi ertelenir, çünkü kurtulma ve iyileşme önceliklidir.

Ancak, kortizolün olumsuz etkileri de vardır. Kortizolün sürekli üretilmesi, özellikle hipokampus gibi beyin hücrelerine zarar verebilir. Bu nedenle, beyinde kortizolu algılayan reseptörler bulunur ve bu reseptörler, stres tepkisini durdurmak için salgı bezlerinin faaliyetini durduran bir geribildirim mesajı gönderir (Kaba, 2019).

Stres; gerginlik hali, çatışma, uyarılma, duygusal olarak çöküntü, kişinin benlik ya da güvenlik tehdidi içinde olması, engellenme vb. kavramların yerine kullanılabilir. Bu durumları yaşayan kişilerin çoğunda sindirim sorunu, baş ağrısı, gerginlik, öfke hali, konsantrasyon eksikliği, dikkat dağınıklığı, keyifsizlik, karamsar düşünceler, karar vermede güçlük, düzensiz yemek yeme ve uyuma durumu gibi birtakım belirtiler görülebilmektedir. Genel olarak stresin kişilerde görülen belirtileri fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak görülebilir (Gökgez ve Altuğ, 2014).

Fizyolojik Belirtiler: Bir kişi stresle karşılaştığında, vücudundaki fiziksel değişimler genellikle bu stres durumuna tepki olarak ortaya çıkar. Ancak, bazen bu

değişimler, stres kaynaklı olmayan biyolojik sorunların belirtisi olabilir. Genel olarak, stresin etkisi altında yaşanan bir dizi fizyolojik semptom şu şekilde sıralanabilir: iştah değişiklikleri (azalma ya da artma), kilo kaybı veya zayıflık, sürekli yorgunluk ve halsizlik, uykusuzluk veya düzensiz uyku, bitkinlik, sık baş ağrıları, vücudun çeşitli yerlerinde ve eklemlerde ağrı, nefes darlığı, yüksek tansiyon, kalp çarpıntısı, aşırı hassasiyet, duygulanma, gözlerden yaş gelmesi, aşırı sigara ya da alkol kullanımı, normalden fazla fiziksel ağrı ve acı, enerji kaybı, terleme, titreme, alerji, mide bulantısı veya kramplar, yüksek seslere karşı aşırı duyarlılık, sıcak veya soğuk basması. Bu belirtiler, kişinin stresle başa çıkma mekanizmalarının bir yansıması olarak ortaya çıkabilir ve genellikle vücudun iç dengeye yeniden ulaşma çabalarını yansıtır.

Psikolojik Belirtiler: Ruh sağlığıyla ilgili belirtiler, genellikle fiziksel belirtiler kadar açık bir şekilde fark edilmese de, genellikle bireyin düşünce süreçleri, düşünceleri ve stresin zihinsel süreçleri nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Stresin psikolojik belirtileri, bireyin düşüncelerini diğer insanlara açıklaması ve davranışları aracılığıyla kendini gösterir. Sıkça karşılaşılan psikolojik semptomlar arasında şunlar bulunabilir: korku ve endişe, aşırı tedirginlik, alınganlık, gerginlik, hızlı sinirlenme, uyumsuzluk, yetersizlik hissi, anlamsız endişeler, yaşamdan zevk alamama, hastalık korkusu veya hastalık sanrısı, işleri unutma, olayları ve insanları hatırlayamama, uzun süreli odaklanma güçlüğü, benlik saygısında azalma, karar verme zorluğu, işe başlama güçlüğü, genellikle olumsuz düşünme, kaygı, çökkünlük, olumsuzlara odaklanma yer alır.

Davranışsal Belirtiler: Stres, sadece fiziksel ve ruhsal belirtilerle sınırlı kalmayıp, aynı zamanda bireyin davranışlarını da etkileyebilen bir durumdur. Stresin davranışsal belirtileri genellikle bireyin günlük yaşamında gözlemlenebilen çeşitli değişiklikleri içerir. Stres altındaki bir kişi, çeşitli davranışsal tepkiler göstererek bu durumu ifade edebilir.

Stresin yaygın davranışsal belirtileri arasında aşağıdaki belirtiler bulunur:

1. İzolasyon ve Çekilme: Stres altındaki birey, sosyal etkileşimden kaçınma eğiliminde olabilir. Arkadaşlarından, aile üyelerinden veya sosyal etkinliklerden uzaklaşabilir.
2. Irritabilite ve Agresyon: Stres, kişinin sabrını azaltabilir ve küçük sorunlar karşısında aşırı tepkiler vermesine neden olabilir. Bu durum, kişinin çevresindekilerle olan ilişkilerini olumsuz etkileyebilir.
3. Düzensizlik ve Kontrol Kaybı: Stres altındaki bir kişi, normalde düzenli olan günlük rutinlerini sürdürmekte zorlanabilir. İş performansında düşüş, görevlere odaklanmada güçlük ve kontrol eksikliği gözlemlenebilir.
4. Uyku Sorunları: Stres, uyku düzenini bozabilir. İnsanlar stres altındayken uyumakta güçlük çekebilir, uyandıklarında dinlenmiş hissetmeyebilirler.
5. Yeme Alışkanlıklarındaki Değişiklikler: Stres, iştah üzerinde de etkili olabilir. Kimi insanlar stres altındayken daha fazla yemeye yönelirken, kimileri de iştahlarını kaybedebilir.
6. Bağımlılıkların Artması: Sigara, alkol veya madde kullanımında artış stresin bir belirtisi olabilir. Bu maddelere yönelme, stresle başa çıkma yöntemi olarak kullanılabilir.
7. Sürekli Hareketlilik veya Hareketsizlik: Stres altındaki kişiler, sürekli bir huzursuzluk hissi yaşayabilir veya tam tersine, enerji seviyelerinde bir düşüşle birlikte hareketsizleşebilirler.
8. Karar Vermekte Güçlük: Stres altında olan bir birey, basit kararlar verme konusunda bile zorlanabilir. Kararsızlık, stresin etkilerinden biri olarak gözlemlenebilir.

Bu davranışsal belirtiler, stresin bireyin yaşam kalitesini ve genel refahını nasıl etkilediğini gösteren önemli göstergelerdir. Stresle başa çıkma stratejileri geliştirmek ve destek almak, bu belirtilerin azalmasına ve bireyin daha sağlıklı bir yaşam sürmesine yardımcı olabilir.

5.3. STRESİN TEDAVİSİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK TERAPİSİ

Bilinçli farkındalık ile ilişkili meditasyon teknikleri, metodolojik zorluklara rağmen, bireyin hayatındaki stresle başa çıkma becerilerini geliştirmekte önemli bir rol oynar. Bu teknikler, özdenetim, değerlerin açıklanması, bilişsel, duygusal ve davranışsal esneklik, maruz bırakma gibi yöntemleri kolaylaştırarak bireyin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olur. Stres faktörlerinden kaynaklanan uyarılmaların farkındalığı, bilinçli farkındalık pratiği ile artırılır, böylece denge durumuna daha hızlı bir dönüş mümkün olur. Ancak, zamanla birey, koşullara karşı otomatik tepkilerle, adeta bir "otomatik pilot" modunda hareket etmeye başlarsa, stresin olumsuz etkileriyle başa çıkma yeteneğini kaybetme riski ortaya çıkar. Bilinçli farkındalık, bu tür otomatik tepkilere karşı bir savunma mekanizması sağlayarak bireyin stresle daha etkin bir şekilde başa çıkmasına katkıda bulunur. Bilinçli farkındalık çalışmaları, özellikle kronik ağrı durumundaki bireylerde öz-düzenleme becerilerini geliştirmekte ve somatik stres bozukluğundaki fiziksel ve duygusal acının azalmasında etkili olmuştur. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalığı içeren tedavi modellerinin, örneğin bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR), bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), diyalektik davranış terapisi (DBT) gibi, geniş bir popülasyonda psikolojik işlevsellikte klinik olarak önemli gelişmelere öncülük ettiği öne sürülmüştür (Demir, 2014).

Kabat-Zinn (1982) kronik ağrıya sahip olan hastalar ile 10 hafta boyunca stres azaltma ve gevşeme programı üzerinde çalışmıştır. Bu program süresince hastalar kendi duygu ve düşüncelerini düzenleme konusunda eğitildi. Bu program sonunda geleneksel tıbbi bakımın fayda sağlamadığı 51 kronik ağrıya sahip hastalar hakkında çeşitli verileri sunmuştur. Bu kronik ağrıların çeşitleri özellikle boyun, bel, omuz ve baş ağrısı olarak belirlenmiştir. Yapılan değerlendirme çalışmalarına göre meditasyon sonrası alarm tepkisinden ağrı deneyiminin ayrışmasına neden olduğu ve kişilerin acı çekme tecrübelerinin azaldığı görülmüştür.

5.4. MINDFULNESS UYGULAMALARININ STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİ ve SONUÇLARI

Stresin çeşitli tanımları bulunmaktadır genel hatlarıyla stres "bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki" olarak tanımlanmaktadır. Stres, belirli bir seviyeye kadar işlevsel olarak kabul edilmekle beraber kişinin günlük yaşamını sürdürmesi ile hedeflerine ulaşmasında bir itici güç olarak değerlendirilebilir. Ancak, bu düzey aşıldığında, stres kişide olumsuz etkilere neden olabilir. Stresin dikkat ve odaklanmayı olumsuz etkilediğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Belirli bir düzeyin üzerindeki stres, hem fiziksel hem de psikolojik olarak geçici veya kalıcı etkilere yol açabilir.

Araştırmalar, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin stresi azaltmada olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Bu tür müdahaleler, psikolojik iyilik, ruhsal sağlık ve fiziksel sağlık açısından olumlu sonuçlar doğurabilir. Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı problemleri kabullenme yeteneğini getirerek stresle başa çıkmasına yardımcı olabilir. Son yıllarda yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma yöntemlerinin, bireyin stres düzeylerini etkili bir şekilde azalttığını göstermektedir. Kişinin ne düşündüğünü ve ne hissettiğini fark etmesi, duygudurumunu kontrol altına almasına ve stresle başa çıkmasına olanak tanır. Bu tür müdahale programları, bireylere bu bilinci teorik düzeyde sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bu becerileri pratiğe dökerek geliştirmelerine de yardımcı olur (Arslan, 2019).

Bilinçli farkındalık temelli terapiler ile stres arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında zaman birçok araştırmanın yapıldığını görüyoruz. Yapılan deneysel çalışmalarda bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin algılanan ve hissedilen stres, stres ve duygudurum bozukluğu belirtileri, stres ve strese bağlı belirtiler, kronik sağlık sorunları bulunan yetişkinlerin kaygı, depresyon, stres, zihinsel iyi oluş üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu ortaya çıkmıştır (Önder ve Utkan, 2018).

Bilinçli farkındalık temelli programların etkililiğine ilişkin yapılan araştırmalar 1990 yılından günümüze kadar hız kazanmıştır, yurt dışında bu konu ile

ilgili yapılan çalışmalar ülkemizde yapılan çalışmalara göre daha fazladır. Demir (2014), bilinçli farkındalık temelli hazırlanan bir eğitim programı ile kişilerin depresyon ve stres düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesine yönelik bir araştırma yapmıştır. Bu çalışmada deney grubuna 8 oturumdan 75'er dakika süren bir program uygulamış ve sonuç olarak bu programa katılan kişilerin depresyon ve stres oranlarında azalma görülmekle beraber bu etki 10 haftalık süreyle devam etmiştir. Yine MBSR temelli bir program sonucu araştırmaya katılan kişilerin stres seviyelerinde anlamlı bir şekilde düşüş görülmüştür.

2006-2019 yılları arasında yapılan araştırmaların sistematik inceleme ve meta-analizinin yürütüldüğü bir çalışmada, kişilerin psikolojik sağlık, stres düzeyleri ile ilgili sonuçlara bakmak amacıyla MBSR ve MBCT programları incelenmiştir. Toplamda 49 araştırmanın yer aldığı bu çalışmada endişe, ruminasyon, stres/psikolojik sıkıntı, kaygı, depresyon belirtilerini önemli bir ölçüde azalttığı bununla birlikte de kişilerin psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşları üzerinde olumlu bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. (Zümbül, 2021).

Son on yılda, farkındalık temelli uygulamalar sağlık alanında yaygın bir şekilde benimsenmiş ve çeşitli araştırmalar hemşireler, kanser hastaları, madde kullanımı olan hastalar, organ nakilli hastalar, diyabet hastaları ve aile bakım verenler üzerinde yürütülmüştür. Bu araştırmalar, farkındalık temelli stres azaltma uygulamalarının kanser, kronik ağrı, ruhsal problemler yaşayan birçok hastada önemli koruyucu etkileri olduğunu göstermektedir. Praissman (2008), farkındalık temelli stres azaltma programının kronik hastalıkların ve günlük yaşam olaylarının sebep olduğu stres ve anksiyeteyi azalttığını, sağlık çalışanları için iyileştirici olduğunu ve sağlık personeli ile hastalar arasındaki iletişimi güçlendirdiğini belirtmiştir.

Mackenzie ve arkadaşlarının (2006) hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, farkındalık temelli uygulamaların, hemşirelerin yaşadığı stresi ve mesleki yıpranmayı azalttığı, mesleki memnuniyeti artırdığı ve baş etme becerilerini geliştirdiği tespit edilmiştir.

Yapılan diğer çalışmalarda ise farkındalık temelli stres azaltma programına katılan hemşirelerin farkındalık, dikkat ve bilinç düzeylerinde artış olduğu belirtilmiştir. Programa katılmayan hemşirelerin mesleki yıpranma düzeyinin anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Katılan hemşirelere yapılan bir anket sonucunda, farkındalık temelli stres azaltma programının onlara öz farkındalık, kendi kendini rahatlatma, kendi bedenlerine ve bilinçlerine odaklanma, stresli durumlarla bař etme becerisi, i huzur, mutluluk, iyileşme, açık dűřünme yeteneği ve sakinlik kazandırdığı ortaya çıkmıştır. Hemřireler tarafından uygulanan beden-zihin eğitiminin mesleki stresi ve yıpranmayı azalttığı, manevi ve duygusal sağlığı artırdığı ve sağlık sonuçlarını iyileştirdiği belirtilmiştir (Körükçü ve Kukulcu, 2015).

Özellikle kanser hastalarına yönelik yapılan MBSR uygulamalarının, kanser hastalarının yaşam kalitelerini, psikolojik iyi oluşlarını bununla beraber kaygı ve stres düzeylerini azaltmada da etkili olduğu görölmüştür. Matchim ve arkadaşlarının (2011) erken evre meme kanseri olan hastalara yönelik yaptığı yarı deneysel olan bir çalışmada MBSR programına katılan bu hastaların program sonucunda kalp hızı, kan basıncı, solunum sayılarında azalma tespitinin yapıldığı ve bu kişilerin farkındalık seviyelerinde bir artış olduğu ortaya konmuştur.

Bir stres faktörü ortaya çıktığında, bireyin uyarılma ve farkındalık seviyesi bilinçli farkındalık uygulamaları ile artırılabilir ve bu sayede denge durumuna daha hızlı bir dönüş sağlanabilir. Ancak zamanla birey, koşullara karşı otomatik pilot dediğimiz farkında olmadan tepkiler vermeye başlarsa, bu durum stresin olumsuz etkilerini yaşama riskini artırabilir. Bilinçli farkındalık çalışmaları, özellikle kronik ağrı durumundaki bireylerde ve somatik stres bozukluğundaki fiziksel ve duygusal acının hafifletilmesinde etkili bulunmuştur (Demir, 2014).

SONUÇ

Vøllestad, Sivertsen ve Nielsen (2011) anksiyete bozukluğu olan hastalarla beraber bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmış ve programın sonucunun hastalar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sekiz oturum uygulanan bu çalışma sonucunda programın kişilerin kaygı bozukluğunda etkili bir tedavi yöntemi olduğunun sonucuna varılmıştır. Kaygı bozukluğuna sahip hastalarla yapılan bir diğer araştırmada, MBSR programına katılan hastaların program sonucunda kaygı seviyelerinin anlamlı bir ölçüde azaldığı gözlenmiştir (Peterson ve Pbert, 1992). Yook ve arkadaşları (2008) kaygı bozukluğuna sahip olan bunun yanında uyku problemi de olan on dokuz hastayla bir araştırma yapmıştır. Sekiz haftalık MBCT programına katılan hastaların bu sekiz haftadan sonra kaygı bozukluğuyla ilişkili uykusuzluk belirtilerinin azaldığı ve MBCT'nin kaygı üzerinde etkili olduğu görölmüştür.

Tüm bu araştırmalarla beraber bilinçli farkındalık temelli programlar ve bu programlara katılım sayıları son yirmi yılda artmış, programların sonucunda çoğunlukla olumlu sonuçlar alınmıştır. Özellikle sağlık alanında, hemşireler, kanser hastaları, bağımlılıkla mücadele eden kişiler, organ nakli olmuş olan hastalar, diyabet hastaları, evde ailesinin bakımını üstlenen bireyler üzerinden çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Bu katılımcı grupları ile yapılan çalışmalarda kişilerin kaygı, endişe, davranış problemlerinde, depresif belirtilerde azalma görölmürken, akademik başarı, sosyal beceriler, hayata iyi bakabilme, pozitif duygu besleme, sosyal yetkinlikler gibi özelliklerde anlamlı bir artış görölmüştür (Demir, 2017).

Farkındalık temelli terapiler, bireylerin şu ana odaklanmasını, bilinçli bir şekilde, yargılamadan; alışılmış, rutin, otomatik davranışlarından kurtulmalarına imkan tanıyarak bir yandan da becerilerinin gelişmesine olanak sağlar. Drvaric (2013) tarafından yürütölen bir çalışmada, bilinçli farkındalık ve kısa süreli BDT terapileri karşılaştırılmıştır. Kısa müdahale kısmında hiçbirinin kronik endişede

azalmaya yol açmadığını hem BDT hem de farkındalık temelli terapinin mevcut stres ve kaygı seviyesini azalttığı yönünde bulgular mevcuttur.

Fletcher ve Kabat-Zinn'in (1995) kaygı bozukluğu almış hastalarla yapmış oldukları çalışmada, sekiz haftalık MBSR programı sonrasında kişilerin semptomlarının azaldığını ve çalışmadan üç yıl sonra yapılan kontrollerde de bu semptomların sabit bir şekilde olduğu ortaya koyulmuştur. Finucane ve Mercer (2006) sekiz haftalık MBCT programı sonrası kaygı ve depresyon bozukluğu olan bireylerin kaygı ve depresyon seviyelerinin düştüğünü ortaya koymuştur.

Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı 1980'li yılların başında Job Kabat-Zinn tarafından ortaya çıkarılmıştır. Sekiz haftalık ve yaklaşık iki saatlik bir program olan bu yaklaşım hastaların stres, kaygı, depresif belirtilerinin azalmasında etkili bir yöntem olmuştur. Mindfulness temelli bir diğer terapi programı olan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi ise Teasdale ve arkadaşları tarafından 1995 yılında oluşturulmuş, majör depresyonun tedavisinde ve özellikle tekrar depresyonun nüksünün önlenmesinde etkili olmuştur. Bu müdahale programları sonrasında kişilerin kendi duygu ve düşüncelerini yönetebilmesi, geliştirebilmesi ve tüm bunların yanında kendi sorumluluklarının da farkında olarak bu sorumlulukları yerine getirmesine olanak sağlar. Diğer taraftan Kabul ve Kararlılık Terapisi yapılan araştırmalarda kişilerin psikolojik iyi oluşlarına, psikolojik esnekliklerine olumlu düzeyde katkılar sağlar. Bir diğer Farkındalık Temelli Terapi olan Diyalektik Davranışçı Terapi sınır kişilik bozukluğu tanısı almış kişilerin tedavisinde kullanılmak ve tedavilerinde olumlu derecede etki sağlamak amacıyla Linehan tarafından 1993 yılında ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda bu terapi programına katılan bireylerin bilinçli farkındalık seviyeleri, yaşadıkları sorunlara ve sıkıntılara karşı tahammül seviyelerinin ve duygularının düzenlenmesine, iletişim becerilerine olumlu derecede katkı sağladığı görülmüştür. Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin kişilerin olumlu anlamda duygulanım yaşamasında, stres seviyelerinin düşmesinde, çeşitli psikopatolojiler üzerinde (özellikle depresyon ve kaygı gibi) önemli derecede olumlu etkilere sahip olduğu görülmektedir (Aktepe ve Tolan, 2020).

Norouzi ve arkadaşları (2009) tarafından MBSR'in stres, kaygı ve depresyon üzerindeki etkisinin incelenmesi amacıyla bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırma

İranlı futbolcular üzerinde yapılmış, katılımcılar deney ve kontrol grubu olmak üzere ayrılmış ve deney grubunda bulunan katılımcılara sekiz hafta boyunca MBSR programı uygulanmıştır. Program bittikten sonra kontrol grubunda herhangi bir değişiklik gözlenmemiş, deney grubunda bulunan kişilerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin olumlu anlamda düştüğünü, psikolojik iyi oluşlarında ise olumlu anlamda bir artış gerçekleştiğini ortaya koymuştur.

Atia ve Sallam (2019) yarı-deneysel bir yöntem ile yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalık temelli tekniklerin uygulandığı bir programda, bu programda depresyon, stres ve kaygının üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Bilinçli farkındalığın nefes, yeme gibi tekniklerinin yer aldığı bu program sonucunda yapılan ön test-son test sonuçlarına bakılarak bireylerin depresyon, stres ve kaygı seviyelerinde anlamlı bir düşüşün olduğu görülmüştür.

Yapılan deneysel araştırmaların yanında ilgili alanyazında yapılan çeşitli betimsel araştırmalar tarafından da incelenmiştir. Yapılan birçok araştırmada bireylerin yüksek bilinçli farkındalık düzeyleri ile düşük depresyon, stres ve kaygı düzeyleri ilişkili bulunmuştur. LePera (2011) tarafından ortaya konulan bir araştırmada kişilerin sahip olduğu yüksek bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça, depresyon, kaygı ve madde bağımlılığında düşme olduğu bulunmuştur. Schneider ve arkadaşlarının (2019) yaptığı bir çalışmada ise kişilerin düşük bilinçli farkındalık düzeylerinin depresyon, stres, kaygı ve uykusuzluk ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır. Valikhani ve arkadaşları (2020) tarafından bilinçli farkındalığın patolojiler üzerindeki etkilerinin incelendiği bir çalışmada bilinçli farkındalığın algılanan stres oranını düşürerek kişilerin yaşam kalitesine olumlu bir etkisinin olduğu ve ruh sağlığını iyileştirmede de olumlu etkisinin olduğu ortaya konulmuştur. Zhong ve arkadaşları (2019) yapılan bir araştırmada bireylerin bilinçli farkındalığa yatkın olma ve psikolojik semptomlar ile ilişkisi incelenmiştir, örneklem olarak kanser hastaları ele alınmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre kişilerin bilinçli farkındalığa yatkın olma düzeyleri ile depresyon, kaygı, güven kaybı gibi semptomlar arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yapılan tüm araştırmalar ve alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık uygulamalarının kişilerin kaygı, stres ve depresyon belirtilerini anlamlı bir şekilde azalttığı ve bu işleve sahip olduğu görülmüştür.

KAYNAKÇA

- Akçakanat, Ö. Ü. T., & Köse, A. G. S.** (2015) Bilinçli farkındalık (mindfulness): kavramsal bir araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*. 3(2), 18-28.
- Akçakanat, Ö. Ü. T., & Köse, A. G. S.** (2022). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal Bir İnceleme. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28.
- Aktepe, İ. & Tolan, Ö.** (2020) Bilinçli Farkındalık: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 12(4), 534-561.
- Arslan, İ.** (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- As, M. Ö. & Babayigit, A.** (2023). Bilinçli Farkındalığın (Mindfulness) Depresyon ve Ruminasyon ile İlişkisi. *MAS Journal of Applied Sciences*, 8(3), 531-544.
- Atia, M.M. & Sallam, L.E.** (2020) The Effectiveness Of Mindfulness Training Techniques On Stress Anxiety And Depression Of Depressed Patient. *Am J Nurs*. 8, 103-113.
- Aytaç, S.** (2015). Stres Kaynakları ve Stresin Psikolojik Semptomlarının Öfke Kontrolü ile İlişkisi: Polis Memurları Üzerine Bir Araştırma . *Journal of Social Policy Conferences* , , 1-27 .
- Bakır, V.** (2019). Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Temel Felsefesi, Kavramlar, Terapötik Süreç, Eleştiriler ve Katkıları. *Bilge Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 21-27.
- Balıkçı, Ü.** (2023). Bilgelik, Bilinçli Farkındalık ve Dindarlık Arasındaki İlişki (Yüksek lisans tezi).
- Baltaş, A.** (1997). *Stres Altında Ezilmeden Öğrenmede ve Sınavlarda Üstün Başarı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Baltaş, A. ve Baltaş, Z.** (2008). Stres ve Başaçıkma Yolları. (24. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bektaş, Ö.** (2013). Sosyal Bilgiler Derslerinde Belgesel Film Kullanımının Akademik Başarıya ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 3(2), 147-162.
- Bircan, Y. A., & Çakmak, A. F.** (2023). Mindfulness (Farkındalık) Olgusu Üzerine Kavramsal Bir Araştırma. *Turkish Management Review*, 2(1), 54-69.
- Boğday, H., Aktan, Z. D. & Yardımcı, E.** (2021). Anne Kaygı Düzeyinin Ergen Kaygı Düzeyi Üzerindeki Etkisinde Ergenin Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Aracı Etkisi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2 (3) , 25-42
- Cenkseven, F., & Utkan, Ç.** (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Dağ, İ.** (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*. (6). 181-189.
- Demir, V.** (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon Ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi.(Yüksek lisans tezi).
- Demir, V.** (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*. 35(1), 15-26.
- Demir, V.** (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *OPUS– Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7(12), 98-118.
- Demir, V.** (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.

- Demir, V. ve Gündoğan, N.A.,** (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. & İzmirli, M.** (2012) Öz-anlayış, Yaşam Doyumu, Negatif ve Pozitif Duygu: Türk ve Diğer Üniversite Öğrencileri Arasında Bir Karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 12(23), 428-446.
- Dinçer, S.** (2020). Dünyada ve Türkiye'de Çalışma Hayatında Maneviyat Ekseninde Dikkat Temelli Eğitim Modelleri (Yüksek lisans tezi).
- Drvaric, L.** (2013). "Impact of One Session of Mindfulness vs. Cognitive Restructuring Skills on Worry and Associated Symptoms in Generalized Anxiety Disorder". *Doktora Tezi*.
- Duncan, L. G. & Bardacke, L.** (2010) Mindfulness-Based Childbirth And Parenting Education: Promoting Family Mindfulness During The Perinatal Period. *J Child Fam Stud*, 19, 190-202.
- Durna, U.** (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 133-150.
- Engin, A. O., Aksakal, İ., Seven, M. A. & Sayan, A.** (2016). Öğrenme ve Stres Arasındaki İlişki. *EKEV Akademi Dergisi*, 0 (66) , 107-128 .
- Ersevrim, İ.** (2005). *Freud ve Psikanaliz'in Temel İlkeleri*. (Üçüncü basım). İstanbul: Assos Yayınları.
- Feldman, G.** (2010). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(1), 28-40.
- Finucane, A. & Mercer, S. W.** (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BioMed Central Psychiatry*, 6(14).

- 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.
- Gökgöz, H. & Altuğ, N.** (2014). A Research into the Effect of Organizational Stress on the Performance of Teaching Staffs. *Ege Academic Review*, 14 (4), 519-530.
- Güçlü, N.** (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gülgez, Ö., & Gündüz, B.** (2015). Diyalektik Davranış Terapisi Temelli Duygu Düzenleme Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Çukurova University Faculty of Education Journal*, 44(2).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G.** (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. *Guilford Press*, 22(1)
- Hölzel, B. K.** (2011). Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Kaba, İ.** (2019). Stres, Ruh Sağlığı ve Stres Yönetimi: Güncel Bir Gözden Geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Kabat-Zinn, J.** (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J.** (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, And Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.

- Kabat-Zinn, J.** (2021). *Mindfulness'in İyileştirici Gücü, Zihin ve Bedenin Bilgelliğini Kullanarak Stres, Acı ve Hastalıklarla Yüzleşme Cesareti*. İstanbul: Diyojen Yayıncılık.
- Körükçü, Ö. & Kukulu, K.** (2015) Beden-Zihin-Ruh Bütünlüğünü Korumaya Yönelik Bir Program: Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7 (1), 68-80.
- LePera, N.** (2011) Relationships Between Boredom Proneness, Mindfulness, Anxiety, Depression, And Substance Use. *New School Psychol Bull*. 8, 15-25.
- Mackenzie C. S., Poulin P. A., & Seidman-Carlson R.** (2006) A Brief Mindfulness-Based Stress Reduction Intervention for Nurses and Nurse Aides. *Applied Nurse Journal*, 19, 105-109.
- Manav, F.** (2011). Kaygı kavramı. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 5(9), 201-211.
- Matchim, Y., Armer, J. M., & Stewart, B. R.** (2011) Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Health Among Breast Cancer Survivors. *West J Nurs Res*, 33, 996-1016.
- Mehdipour, F., Rafiepoor, A., & Alizadeh, K. J.** (2017). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Group Therapy in Reducing Negative Automatic Thoughts and Dysfunctional Attitudes in Cancer Patients. *Zahedan J Res Med Sci*, 19(6).
- Morrison, J.** (2016) *DSM-5'i Kolaylaştıran Klinisyenler için Tanı Rehberi*, Ankara: Nobel.
- Nissim, R. S., Roth, A., Gupta, A. A., & Elliott, M.** (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy Intervention for Young Adults with Cancer. *Journal Of Adolescent And Young Adult Oncology*, 9(2).
- Norouzi, E., Gerber, M., Masrouf, F., Vaezmosavi, M., Pühse, U. & Brand, S.** (2019) Implementation Of A Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program To Reduce Stress, Anxiety, And Depression And

- To Improve Psychological Well-Being Among: Retired Iranian Football Players. *Psychol Sport Exerc.* 47, 101-136.
- Ohman, A.** (2000). *Fear and anxiety: Evolutionary, cognitive, and clinical perspectives.* New York: The Guilford Press.
- Özel, Y. & Karabulut, A.** (2018). Günlük Yaşam ve Stres Yönetimi. *Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi*, 1(1) , 48-56 .
- Özsezer, G., & Ataç, M.** (2021) Sanal Gerçeklik Uygulamalarıyla Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programının Hemşirelikte Kullanımı. *Journal of Awareness.* 6(3), 123-131.
- Öztürk Ç. P., & Başkurt, F.** (2022) *Kronik Ağrı Yönetiminde Mindfulness.* Bilgin Kültür Sanat Yayınları.
- Öztürk, M.O. ve Uluşahin, N.A.** (1988). *Ruh Sağlığı ve Bozuklukları* (16. Baskı). Ankara: Nobel Kitapevi.
- Peterson, L. G., & Pbert, L.** (1992). Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in The Treatment of Anxiety Disorders. *Am J Psychiatry*, 149(7), 936-943.
- Praisman, S.** (2008) Mindfulness-Based Stress Reduction: A Literature Review and Clinician's Guide. *J Am Acad Nurse Pract*, 20, 212- 216.
- Raingruber, R.** (2007) The Effectiveness of Tai Chi, Yoga, Meditation, And Reiki Healing Sessions in Promoting Health and Enhancing Problem Solving Abilities of Registered Nurses. *Issues Ment Health Nurs*, 28, 1141-1155.
- Schneider, M.N., Zavos, H.M., McAdams, T.A., Kovas, Y., Sadeghi, S. & Gregory AM.** (2019) Mindfulness And Associations With Symptoms Of Insomnia, Anxiety And Depression in Early Adulthood: A Twin And Sibling Study. *Behav Res Ther.* 118, 18-29.
- Swales, M. A., & Heard, H. L.** (2011). Dialectical Behavior Therapy In Clinical Practice: Applications Across Disorders And Settings. *Guilford Press*, 13, 236-245.

- Şahin, M.** (1985) Başarı Düzeyi Farklı Üç Grup Lise Öğrencisinin Kaygı Düzeyi Yönünden Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi).
- Şahin, M.** (2019). Korku, Kaygı ve Kaygı (Anksiyete) Bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6 (10), 117-135 .
- Şanal-Karahan, F.** (2016). Üniversite Öğrencilerinde Çözüm Odaklı Düşünmenin Depresyon, Anksiyete, Stres ve Psikolojik İyi Oluş ile İlişkisi (Yayımlanmamış Doktora Tezi).
- Timuroğlu, M. K. & Yılmaz, B.** (2019). Stres ve Girişimcilik Niyeti. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 33 (3) , 699-714.
- Uygun, E.** (2023). Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları İle Çocuklarının Duygu Düzenlemeleri Arasındaki İlişkide Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ve Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalığın Aracılık Rollerini (Yüksek lisans tezi)
- Uzun, B., & Kral, T.** (2021). Fark Et, Anda Kal; Namıdiğer Mindfulness: Farkındalık Uygulamalarının Dünü, Bugünü ve Kültüre Duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 16-27.
- Valikhani, A., Kashani, V.O., Rahmanian, M. Sattarian, R., Rahmati Kankat L. & Mills, P.J.** (2020) Examining The Mediating Role Of Perceived Stress in The Relationship Between Mindfulness And Quality Of Life And Mental Health: Testing The Mindfulness Stress Buffering Model. *Anxiety Stress Coping*. 6, 1-15.
- Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H.** (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction for Patients with Anxiety Disorders: Evaluation in A Randomized Controlled Trial. *Behaviour Research And Therapy*, 49(4), 281-288.
- Yook, K., Lee, S. H., Ryu, M., Kim, K. H., Choi, T. K., & Kim, M. J.** (2008). Usefulness Of Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Treating İnsomnia in Patients With Anxiety Disorders: A Pilot Study. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 196(6), 501-503.

- Zhong, M., Zhang, Q., Bao, J. & Xu, W.** (2019) Relationships Between Meaning in Life, Dispositional Mindfulness, Perceived Stress, And Psychological Symptoms Among Chinese Patients With Gastrointestinal Cancer. *J Nerv Ment Dis.* 207, 34-37.
- Zümbül, S.** (2021) Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Bir İnceleme Çalışması. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 155-194.