



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
TEZSİZ KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK
UYGULAMALARININ ANKSİYETE DÜZEYLERİ
ÜZERİNE ETKİSİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME**

YÜKSEK LİSANS BİTİRME PROJESİ

HATİCE SENANUR AKÇA

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ
TEZSİZ KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK
UYGULAMALARININ KAYGI DÜZEYLERİ
ÜZERİNE ETKİSİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME**

TEZSİZ YÜKSEK LİSANS DÖNEM PROJESİ

**HATİCE SENANUR AKÇA
200134011**

**Danışman
(Prof. Dr. A. Pınar Vural)**

İSTANBUL, 2021

BEYAN/ 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 bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

H. Senanur AKÇA

İmza

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans sürecinde bilgisini paylaşmaktan asla çekinmeyen sevgili danışman hocam Prof. Dr. A. Pınar Vural'a teşekkürlerimi sunarım. Pandeminin yarattığı online eğitim döneminde yüz yüzeymişçesine bağ kurabildiğim sınıf arkadaşlarıma ve ayrıca akademik öğrenme sürecimde desteğini hiç esirgemeyen eşim İrfan Akça'ya ve oğlum Asaf'a sonsuz sabır ve anlayışları için teşekkür ediyorum.

H. Senanur AKÇA

İmza

ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK UYGULAMALARININ KAYGI DÜZEYLERİ ÜZERİNE ETKİSİ: SİSTEMATİK BİR DERLEME

H. Senanur AKÇA

ÖZET

Bu çalışma, sistematik bir derleme olup araştırmanın amacı; çocuk ve ergenlerdeki kaygı düzeyleri üzerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkinliğini incelemektir. Bu amaçla YÖK TEZ, EBSCOhost ve Google Akademik veri tabanlarında 2000 (Ocak) – 2021 (Ekim) yılları arasında yayımlanan deneysel ve karma araştırmalar, makaleler ve tezler İngilizce ve Türkçe dillerinde sistematik olarak taranmıştır. Taramada bilinçli farkındalık temelli uygulamalar, kaygı düzeyi, çocuk ve ergenlerde anahtar kelimelerinin kombinasyonları kullanılmıştır. Ölçütleri karşılamayan araştırmalar derlemenin dışında tutulurken ölçütleri karşılayan 12 araştırma; örneklem grupları, amaçları, araştırmanın yapıldığı ülkeler, kullanılan teknikler, ölçme yöntemleri ve bulgular açısından incelenmiş ve değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular göstermiştir ki bilinçli farkındalık temelli programlar genelde lise ve ortaokul düzeylerinde yürütülmüş ve programların genellikle kaygı düzeylerinin azalmasında olumlu etkisi olduğu ortaya koyulmuştur.

Anahtar kelimeler; Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar; kaygı; deneysel çalışmalar; çocuk ve ergenler

THE EFFECTS OF MINDFULNESS TRAINING ON ANXIETY LEVELS IN CHILDREN: A SYSTEMATIC REVIEW

Abstract

This study is a systematic review and the aim of the research is; to evaluation the effectiveness of mindfulness-based practices on anxiety levels in children and adolescents. For this purpose, experimental and mixed researches, articles and theses published between 2000 (January) and 2021 (October) in YÖK TEZ, EBSCOhost and Google Scholar databases were systematically searched in English and Turkish languages. Combinations of mindfulness-based practices, anxiety level, and on children and adolescents were used as keywords in the search. Studies that did not meet the criteria were excluded from the review, while 12 studies that met the criteria; were examined and evaluated in terms of their purposes, the sample groups, countries where they were used, the techniques used, measurement methods and findings. The findings showed that mindfulness-based programs were generally carried out at high school and secondary school levels, and it has been shown that programs generally have a positive effect on reducing anxiety levels.

Keywords; Mindfulness-based practices; worry; experimental studies; children and adolescents

ÖNSÖZ

Bu projede, son yıllarda gittikçe popülerleşen bilinçli farkındalık (mindfulness) yaklaşımının çocuk ve ergenlerdeki kaygı düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Yetişkinlerle yapılan çalışmaların aksine çocuk ve ergenlerdeki etkilerine çok fazla değinilmemiş olan bu yaklaşımın, yakın gelecekte her yaştan bireyin psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etkiye sahip olacağı düşünülmektedir. Bu projeye, bugüne değin çocuk ve ergenlerin kaygı düzeyleri üzerine yapılmış çalışmaları sistematik olarak derleyerek gelecek çalışmalara bir alan açmak hedeflenmiştir.

İÇİNDEKİLER

ÖZET	v
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	9
1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK	9
1.1.ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	11
1.2.BİLİNÇLİ FARKINDALIK UYGULAMALARI VE KAYGI.....	12
2.ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYGI	13
3.YÖNTEM	14
3.1.ÖRNEKLEM PROSEDÜRÜ	14
4. BULGULAR	14
4.1. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM VE UYGULAMA GRUPLARI	29
4.2. YAPILAN ÖLÇÜMLER	29
4.3. UYGULANAN MÜDAHALELER	30
4.4. ÇALIŞMALARIN SONUÇLARI	30
5.SONUÇ VE ÖNERİLER	32
KAYNAKÇA	35
ÖZGEÇMİŞ	39

GİRİŞ

Son yıllarda bilinçli farkındalık uygulamaları yetişkinlerde depresyon ve anksiyete tedavisinde oldukça sık kullanılır hale geldi. Bilinçli Farkındalık kapsamında danışanlar, Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamalarına benzer olarak, kaygı uyandıran hislerini, tekrarlayıcı ve işlevsel olmayan düşüncelerini farketmeyi, kaçınmacı davranışlarından uzaklaşmayı ve baş etme stratejilerini geliştirmeyi öğreniyorlar. Bilişsel Davranışçı terapiden farklı olarak ise bilinçli farkındalık uygulamalarının kişinin düşüncelerini değiştirmeyi değil, onlarla kabul edici bir ilişki kurabilmeyi öğretmesidir (Roemer & Orsillo, 2002). Bu uygulamaların yetişkinlerde anksiyete tedavisindeki etkinliği çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuş durumda (Semple et al., 2005).

Tekniğin yetişkinlerdeki etkinliği ortaya koyulduktan sonra çocuklar ve ergenlerde kullanımı ve etkinliğiyle ilgili de çalışmalar yapılmıştır. Farklı yaş gruplarıyla araştırmalar ortaya koyulmuş ve bilinçli farkındalık uygulamalarının çocuklardaki kaygı seviyelerindeki etkisi araştırılmıştır. Bazı çalışmalar bu uygulamaların etkinliğini gösterirken bazı çalışmalarda çocuklardaki dikkat seviyesi gibi diğer değişkenlerin uygulamanın etkinliği açısından önemine dikkat çekmiş ve ileri çalışmalar yapılmasının gerekliliğini göstermiştir (Semple et al., 2005). Bu sebepten, bu çalışmada, daha önce çocuklarla yapılmış bilinçli farkındalık uygulamalarının kaygı seviyeleri üzerindeki etkisi sistematik bir bakış açısıyla ele alınacaktır.

1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Hayata dair koşturmalarımız içinde, rutinlerimizde, ağırlıklı olarak “an”ın çok farkında olmadan otomatik olarak yaptığımız etkinlikler oluşturuyor. Böyle olduğunda, çoğunlukla, hayatımızı önemle ve istekle yaşamaktan çok, yapılması gereken işler ve vakit doldurma aktiviteleri alıyor. Bu anlam kayması içerisinde bir takım psikolojik sıkıntılar yaşamamız da kaçınılmaz oluyor. Jon Kabat-Zin, 8 haftalık bir rehber içeren “Mindfulness” kitabının önsözünde, bu anlam kaymasında eksikliğini hissettiğimiz şeyin aslında kendimiz olduğuna değiniyor ve ekliyor; hayatımızı önem

vererek yaşama istekliliğimiz ya da becerimiz olduğuna ve bu şekilde yaşamayı hak ettiğimize dair hissettiklerimiz cesaret gerektirir. Ve bu cesaret dünyayı bambaşka bir yer haline dönüştürebilir (Williams ve Penman, 2020). Dolayısıyla günümüzde bilinçli farkındalık pratiklerine olan ilgi de giderek artmaktadır.

Bilinçli farkındalığın geçmişi binlerce yıla dayanır ve genellikle “Budist meditasyonun kalbi” olarak söz edilir. Fakat dikkat ve bilinçlilik aslında evrensel olarak üzerinde durulmuş öğretilerdir (Williams ve Penman, 2020). Pratiklerin kişilerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki olumlu etkileri çeşitli araştırmalarla da ortaya koyulmuştur. Fakat sadece bir fikir olarak benimsemekten çok düzenli uygulamalarla derinlik kazanmaktadır (Williams ve Penman, 2020).

Bilişsel terapiler ve Budizmin ortak noktası “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz.” önermesidir (Özyeşil, Aslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu sebeple düşünceler üzerine düşünerek, düşüncelere yönelik keşif, farkındalık ve eğitim konusuna yoğunlaşırlar. Bilinçli farkındalıkta, düşünce ve duyguları zihnimize geldiği şekliyle yargılamadan gözlemlemek, tepki göstermeden farketmek ve onları odağımızdan uzaklaştırarak yaşadığımız zorluklarla daha etkili baş edebileceğimizden bahseder (Gilbert, 2005).

Germer, Siegel ve Fulton (2005), bilinçli farkındalık anlarının bir takım ortak özelliklerini ortaya koymuşlardır. Bunlar;

1. Kavramsal değildir(nonconceptual): Bilinçli farkındalık, düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelen farkındalık halidir.
2. Şimdi odaklıdır (present- centered): Bilinçli farkındalık, her zaman şimdiki andadır. Yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrasındır.
3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Eğer yaşadıklarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz.
4. Maksatlıdır (intentional): Bilinçli farkındalık, her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiki ana tekrar yönlendirme, bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırır.

5. Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık, olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.
6. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli farkındalık deneyimi, sözün esareti altında değildir; çünkü farkındalık, kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluşur.
7. Keşfe dayalıdır(exploratory): Bilinçli farkındalık, her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır.
8. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalık, her anı koşullanılmış kederlenmeden kurtulmayı sağlar.

Kişi içsel dürtüleriyle ya da düşünmeden, otomatik olarak, yani bilinçli farkındalığın tam tersi olan umursamazlık (mindlessness) düzeyinde hareket ediyorsa, bu savunma amaçlı olabilir. Bu durum kişinin uyumlu başa çıkma stratejileri geliştirme olasılığını düşürecektir (Özyeşil, Aslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Bilinçli farkındalık uygulamalarını sistemli bir yapıya oturtan uygulamaların en yaygın kullanılanları Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı ve Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programıdır. Bu programlar yıllar içinde birçok psikolojik problemin sağaltımı açısından kontrollü, gözlemsel ya da deneysel araştırmalara konu olmuştur (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998; Teasdale, Segal ve Williams, 1995; Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985). Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programının sağlık açısından faydalarını ortaya koymak için yapılan bir metaanalizde tedaviye olan ortalama etkisi .49 olarak bildirilmiştir (Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004).

1.1.ÇOCUKLARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Dünyaya gelen her birey, doğuştan bilinçli farkındalık becerisiyle dünyaya gelirler (Brown & Ryan, 2003). Çocuklardaki bu doğal farkındalık hali kendini belli eder, onlarla vakit geçirirken nasıl ‘an’da olduklarını farketmek zor değildir. Fakat önemli olan çocukların bu farkındalık halini, anda kalma isteklerini devam ettirebilmektir (Çollak, 2018).

Çocukların, hayatın içindeki stres faktörleriyle karşılaştıklarında, bilinçli farkındalık becerilerine sahip olmaları, etkili baş etme stratejileri geliştirmelerine katkı sağlayacaktır (Snel, 2016).

Bilinçli farkındalık temelli programların yetişkinlerin beyin yapısına olan olumlu etkileri düşünüldüğünde, hem fiziksel hem psikolojik hem de nörofizyolojik olarak gelişim döneminde olan çocuklarda da olumlu etkileri olacağı öngörülmekte ve çocuklarla ilgili birçok yeni araştırma dizayn edilmektedir (Mendelson vd., 2010; Napoli vd., 2005).

Çocuklarla yapılan uygulamalarda daha somut ifadelerle, daha açıklayıcı örneklere; önce nefes egzersizlerine, sonra bedensel uygulamalara, daha sonra duyuları, duyguları ve düşünceleri kapsayan uygulamalara yer verilir (Çollak, 2018).

1.2.BİLİNÇLİ FARKINDALIK UYGULAMALARI VE KAYGI

Kaygı düzeyi yüksek bireylerin belirsizliğe karşı toleransları düşüktür ve bu belirsizlikle baş etmekte, durum bazında da bilişsel bazda da zorlanırlar. Çeşitli kaçınma davranışları gösterirler (Keçeli, 2017). Bilinçli farkındalık uygulamaları kaygı düzeyi yüksek kişilerin duygu ve düşünceleriyle; yargılamadan, bastırmadan, yeni bir ilişki kurabilmelerine ve yeni bakış açıları kazanabilmelerine yardımcı olur (Keçeli, 2017). Yapılan araştırmalar kaygı bozukluğu ve depresyon gibi rahatsızlıklar gösteren kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğunu göstermiştir (Roemer, Lee, Salters-Pedneault, Erisman, Orsillo, ve Menin, 2009).

Fletcher ve Kabat-Zinn'in (1995) anksiyete bozukluğu tanısı almış bireylerle yaptıkları çalışmada, 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programı sonrasında semptomların azaldığını ve çalışmadan 3 yıl sonra yapılan kontrol görüşmesinde aldıkları bilgide bu durumun stabilize olduğu ortaya koyulmuştur.

Finucane ve Mercer (2006) 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi sonrasında depresyon ve anksiyete bozukluğu olan bireylerdeki depresyon ve kaygı düzeylerinin düşüklüğünü ortaya koymuştur. Dolayısıyla bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının kaygı düzeyilerindeki düşüşü sağladığı bilimsel olarak da kanıtlanmıştır.

2.ÇOCUK VE ERGENLERDE KAYGI

Kaygı, insan doğasında gelişimin doğal bir unsuru iken, çocuk ve ergenin hayatını etkileyecek kadar yoğun ve derin bir hale geldiğinde, hayatın içinde çok yıkıcı ve korkutucu bir etkisi olabiliyor (Borquist-Conlon, Maynard, Brendel ve Farina, 2019). Çocuklarda kaygı, gelişim dönemlerine göre farklı özellikler göstermektedir. Ayrılık kaygısı, sosyal kaygı, performans kaygısı yaş dönemlerine göre normal olarak görülen kaygılardır.

Kaygılı çocuklar genellikle, temelde, geçmişle ilgili ya da gelecek kaygısı içeren konulardan kaygılanıyor. Fobiler ve çaresiz hissetmek de çocuk ve ergenlerde görülen diğer kaygı sebepleri arasındadır (Borquist-Conlon vd., 2019). Çocuk ve ergenlerde görülen kaygı bozuklukları arasında ise özgül fobiler, yaygın anksiyede bozukluğu, sosyal fobi, panik bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif kompulsif bozukluklar vardır (Rapee, Spence, Cobham ve Wignall, 2016).

Kaygı hem günlük hayatlarında hem de okul yaşamında zorlayıcı deneyimlere sebep oluyor. Uyku, dikkat, arkadaşlık ilişkileri ve sınavlarda problemler yaşanabiliyor (Borquist-Conlon vd., 2019). Bir çok araştırma gösteriyor ki çocuklukta tedavi edilmeyen kaygı problemleri; ilişki zorluklarını, risk davranışlarını, akademik hayatı etkileyen, yaşam boyu süren problemlere yok açabiliyor (Chavira, Stein, Bailey ve Stein, 2004; Kendall, Safford, Flannery-Schroeder ve Webb, 2004).

Günümüzde çocuk ve ergenlerde kaygı problemlerine yönelik çeşitli tedavi yöntemleri ortaya koyulsa da araştırmalar gösteriyor ki bilişsel davranışçı yöntemlerin etkinliği daha yüksek (Barrett, Duffy, Dadds ve Rapee, 2001). Bunların yanında yetişkinlerde çokça, çocuk ve ergenlerde de gittikçe artan bir şekilde bilinçli farkındalık uygulamalarının da kullanıldığını görüyoruz.

Kaygı; duruma ya da olaya değil de zihindeki negatif düşüncelere odaklanmaya sebep olduğu için kişiyi bu düşüncelere içine hapsediyor. Yüksek kaygı düzeyi hafızayı, dikkati ve konsantrasyonu etkileyerek, çocuk ve ergenlerde, akademik zorluklar yaşanmasına sebep oluyor (Franco vd., 2010). Bilinçli farkındalığın kaygı üzerindeki etkisini, kişiyi olumsuz düşüncelerin içinde kaybolma durumunda çıkarıp,

şimdi ve buradaya dönebilmesine yardımcı olacak beceriler kazandırması olarak açıklayabiliriz.

Bu çalışmanın amacı da çocuklara yönelik yapılan bilinçli farkındalık araştırmalarından çocuklardaki kaygı düzeylerine olan etkisini sistematik bir şekilde derleyerek incelemektir.

3.YÖNTEM

Bu çalışma, tarama modellerinden, sistematik derleme türünde bir çalışmadır. Sistematik derlemeler, herhangi bir soruya çözüm üretebilmek için alanda yayınlanmış olan araştırmaların detaylı ve kapsamlı bir şekilde taranması, bir takım kriterler kullanılarak ilgili olmayan çalışmaların elenmesi ve araştırmaların niteliğini, kalitesini inceleyerek derlemeye alınacak olanların belirlenmesini ve bu çalışmaların bulgularının sentezlenerek özetlenmesini içermektedirler (Higgins ve Green, 2011).

3.1.ÖRNEKLEM PROSEDÜRÜ

Bu araştırmada, Bilinçli Farkındalık Temelli Eğitim programlarının 18 yaş altındaki çocuk ve ergenlerdeki kaygı düzeylerine olan etkisini değerlendirmek amacıyla YÖK TEZ, Google Akademik ve EBSCOhost veri tabanlarında 2000 (Ocak) -2021 (Ekim) yılları arasında yayınlanmış olan Türkçe ve İngilizce makaleler ve tezler taranmıştır. Taramada kombinasyonlar halinde kullanılan anahtar kelimeler şunlardır; *mindfulness based interventions, level of anxiety, on children*. Bu kapsamda 1123 araştırma incelenmiş, başlık ve özetleri gözden geçirilmiş ve kaygı düzeyleriyle ilgili olmayan, 18 yaş üzeri gençleri ve yetişkinleri kapsayan ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaları ele almayan, deneysel yöntem içermeyen çalışmalar incelemenin dışında bırakılmıştır.

4. BULGULAR

Bu araştırmada, kriterleri karşılayan 12 makale değerlendirilmiştir. Çalışmanın amacına uygun Türkiye’de yapılmış bir deneysel araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle değerlendirmeye alınan makalelerin hepsi İngilizce’dir. Çalışmaların 5 tanesi ABD’de (Semple, Reid ve Miller, 2005; Biegel, Brown, Shapiro, ve Schubert, 2009;

Liehr ve Diaz, 2010; Sibinga, Perry-Parrish, Chung, Johnson, Smith ve Ellen, 2013; Freedenberg, Hinds ve Friedmann, 2017), 2 tanesi Kanada'da (Haydicky, Wiener, Badali, Milligan ve Ducharme, 2012; Carsler, Nancy ve Fajnerova, 2015), 2 tanesi İran'da (Ebrahiminejad, Poursharifi, Bakhshiour Roodsari, Zeinodini ve Noorbakhsh, 2016; Esmailian, Dehghani, Dehghani ve Lee, 2018), 1 tanesi Sri Lanka'da (Catani, Kohiladevy, Ruf, Schauer, Elbert ve Neuner, 2009), 1 tanesi İspanya'da (Franco, Mañas, Cangas ve Gallego, 2010), 1 tanesi Avustralya'da (Johnson, Burke, Brinkman ve Wade, 2016) yapılmıştır. İncelenen çalışmalardan elde edilen bulgular; örneklem ve uygulama grupları, müdahale, ölçümler ve sonuçlar olmak üzere beş başlık altında değerlendirilmiştir. (Tablo 1).

Tablo 1. Çalışmaların ülke, örneklem ve araştırma deseni, uygulama grupları, müdahale, ölçümler ve sonuçlara göre dağılımı

Çalışma	Ülke	Örneklem	Araştırma Deseni	Uygulama Grupları	Müdahale	Ölçümler	Sonuçlar
Semple, Reid ve Miller, 2005	ABD	7 ve 8 yaşlarında 3 erkek 2 kız öğrenci	Deneysel	Örneklem grubu	Haftada bir 45 dakikalık 6 hafta bilinçli farkındalık programı	Öntest Son test The Child Behavior Checklist: Teacher Report Form (CBCL-TRF) The Multidimensional Anxiety Scale for Children (MASC)	Bilinçli farkındalık temelli programlar kaygılı çocuklarla çalışırken umut vadediyor. Ayrıca DEHB li çocukların dikkat problemleri için de faydalı olabilir.

						The State Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC)	
						The Feely Faces Scales	
Biegel, Brown, Shapiro, ve Schubert, 2009	ABD	Kaiser devlet hastanesine başvuran 14-18 yaş aralığındaki 102 ergen	DeneySEL	50 katılımcı Bilinçli Farkındalık Temelli Stres azaltma programı ve normal tedavi protokolü	Haftada 2 saatlik 8 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı	Öntest Sontest Uygulamadan 3 ay ve 5 ay sonra DSM 4 Perceived Stress Scale (PSS-10)	Bilinçli Farkındalık Temeli Stres Azaltma Programı ergenler için poliklinik tedavisine ek bir yöntem olarak kullanılabilir.

				52 katılımcı sadece normal tedavi protokolü		State/Trait Anxiety Inventory (STAI) SCL 90 The 10-item Rosenberg Self- Esteem Scale (SES)	
Catani, Kohiladevy, Ruf, Schauer, Elbert ve Neuner, 2009	Sri Lanka	8-14 yaş arası TSSB gösteren 31 çocuk		16 çocuk KIDNET 15 çocuk MED- RELAX	60-90 dakikalık 6 seanslık çocuklar için öyküsel maruz bırakma terapi (KIDNET)	Öntest Sontest Uygulamadan 6 ay sonra DSM 4	İki yöntem de TSSB semptomları için etkili olmuştur. Aralarında anlamli bir fark bulunmamıştır.

					6 seanslık meditasyon-rahatlama (MED-RELAX)		
Franco, Mañas, Cangas ve Gallego, 2010	İspanya	16-18 yaş aralığındaki 31 erkek 29 kız lise öğrencisi Yaş ortalaması 16.75	Deneysel	31 kişi örneklem grubunda 30 kişi kontrol grubunda	Örneklem grubu 10 hafta, haftada 1, 90 dakikalık bilinçli farkındalık programına katılıyor. Kontrol grubu bir çalışmaya katılmıyor.	Ön test Son test Akademik performans notları Self-concept Questionnaire, Form A Spanish Version of the State-Trait	Örneklem grubunun akademik performansları, öz değerleri yükselirken kaygı düzeyleri anlamlı düşüş gösteriyor.

						Anxiety Inventory (STAI)	
Liehr ve Diaz, 2010	ABD	Yaz kampındaki 18 öğrenci Yaş ortalaması 9.5	Deneysel	İki grup Bilinçli Farkındalık programı Sağlık eğitimi programı	2 hafta boyunca her gün 15 dakikalık eğitim	Öntest Sontest The Short Mood and Feelings Questionnaire (SMFQ) The State Anxiety Inventory for Children	Örnekleme küçük olsa da azınlıklarla çalışırken bilinçli farkındalık çalışmaları çocukların üzüntü ve kaygı duygularını yönetmekte faydalı olabilir.
Haydicky, Wiener, Badali, Milligan ve	Kanada	12-18 yaş arasındaki öğrenme güçlüğü	Deneysel	Bilinçli Farkındalık Temelli	20 haftalık bilinçli farkındalık	Öntest Sontest WASI	Bilinçli farkındalık temelli dövüş sanatı

Ducharme, 2012		yaşayan 60 ergen		Dövüş Sanatı programı Bekleme listesi	temelli dövüş sanatı programı	The Woodcock– Johnson Tests of Achievement–3 rd edition (WJ- III) CPRS The Behavior Rating Inventory of Executive Function - Parent Form (BRIEF) The Child Behavior Checklist (CBCL)	programına katılan ergenlerin ölçülen bütün alanlarda gelişme gösterdiği ve kaygı semptomlarının azaldığı ortaya koyulmuştur.
-------------------	--	---------------------	--	--	----------------------------------	--	---

Sibinga, Perry-Parrish, Chung, Johnson, Smith ve Ellen, 2013	ABD	7 ve 8. Sınıftaki düşük gelirli 41 erkek öğrenci	Deneysel	İki grup Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı (n:22) Sağlık eğitimi (n:19)	12 seanslık bilinçli farkındalık temelli stres azaltma Ya da Sağlık eğitimi programı	Ön test Son test Uygulamadan 3 ay sonra SCL 90 Uyku günlükleri Kortizol ölçümleri	Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılan öğrenciler daha az kaygı, daha iyi baş etme mekanizması ve akademik strese daha etkili tepki verebilir oldular.
Carsler, Nancy ve Fajnerova, 2015	Kanada	Montreal'deki bir özel ilkokuldaki 52 ilkokul öğrencisi	Deneysel	İki grup Mandala boyama grubu (n:26)	3 farklı gün Yapılandırılmış mandala ya da beyaz kağıt	Öntest Sontest State – Trait Anxiety	Yapılandırılmış boyama aktivitesinde de serbest boyama aktivitesinde de

		Yaş ortalaması 10.92		Serbest boyama grubu (n: 26)	Ardından heceleme testi	Inventory For Children State Form (STAIC-S) Mandala Heceleme Testi (WRAT-3)	kaygı düzeyi düşmüş fakat ikisi arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Daha çok cinsiyetler arasındaki farka dikkat çekilmiştir.
Ebrahiminejad, Poursharifi, Bakhshiour Roodsari, Zeinodini ve Noorbakhsh, 2016	İran	Tahran Lisesinde sosyal kaygı tanısı almış 25 kız öğrenci	Deneysel	Örneklem grubunda 12 Kontrol grubunda 13 kız öğrenci Hepsi DSM 5 sosyal kaygı	8 seans Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Kontrol grubuna müdahale yapılmamış	Öntest Son test Social phobia inventory (SPIN) Rosenberg self-esteem scale (RSES)	Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi öğrencilerin özgüvenlerinin yükselmesinde ve sosyal kaygılarının

				kriterlerini karşılıyor.			düşmesinde etkili olmuştur.
Johnson, Burke, Brinkman ve Wade, 2016	Avustralya	Yaş ortalaması 13.63 olan 308 öğrenci	Deneysel	Rastgele seçilmiş iki grup	132 öğrenci Bilinçli Farkındalık temelli 8 seanslık program 176 öğrenci normal dersler	Öntest Sontest Uygulamadan 3 ay sonra Depression Anxiety Stress Scale – Short form (DASS-21) Eating Disorder Examination- Questionnaire (EDE-Q)	Programın herhangi bir etkisi bulunmamış, aksine bilinçli farkındalık grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinde yükselme görülmüştür. Bunu duygusal farkındalığın artışına bağlamışlar, bu

						Warwick- Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) The Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) Difficulties in Emotional Regulation Scale (DERS)	sebeple programın optimal süresinin ne olması gerektiğiyle ilgili araştırma önermişlerdir.
--	--	--	--	--	--	---	---

						The Self-compassion scale (SCS)	
Freedenberg, Hinds ve Friedmann, 2017	ABD	Kalp hastalığı olan 46 genç Yaş ortalaması 14.8	Deneysel	Rastgele seçilmiş iki grup Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı Online destek grubu	6 hafta, haftada bir 90 dakikalık Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı 6 hafta, haftada bir 60 dakikalık online destek programı	Öntest Son test Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS) Responses to Stress Questionnaire (RSQ)	İki grupta da kaygı düzeylerinin ve stresin azaldığı görülmüş, Bilinçli farkındalık temelli programa katılanların hayata dair daha çok teknik öğrendiği ortaya koyulmuştur.

Esmailian, Dehghani, Dehghani ve Lee, 2018	İran	6 büyük devlet okulundan 10-13 yaşları arasındaki 33 erkek 50 kız öğrenci	Deneysel	Rastgele seçilmiş Örneklem grubunda 43 öğrenci Kontrol grubunda 41 öğrenci	12 hafta boyunca Haftada 1, 90 dakikalık seanslar halinde uygulanan Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programı	Ön test Son test Uygulamadan 2 ay sonra State-Trait Anxiety Inventory for Children (STAIC) State-Trait Anger Inventory for Children-2 (STAXI-2) Children's Depression Inventory (CDI)	Araştırmanın sonunda deney grubu, kontrol grubuna kıyasla anlamlı derecede daha az depresyon, sürekli kaygı, durumluk kaygı, sürekli öfke ve durumluk öfke belirtileri göstermiştir.
---	------	---	----------	---	---	--	--

						Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)	
--	--	--	--	--	--	---	--

4.1. ARAŞTIRMANIN ÖRNEKLEM VE UYGULAMA GRUPLARI

Araştırmalarda örneklem büyüklüğünün 5-308 arasında değiştiği görülmektedir. Yıllara göre dağılım incelendiğinde ise; çoğunluğun 2009 ve 2010 yılında toplandığı göze çarpmaktadır. Bu durumda özellikle 2010 yılı ve sonrasında çocuk ve ergenlere yönelik bilinçli farkındalık programlarının daha çok kullanılmaya başlandığı söylenilebilir. Çünkü 2010 yılı öncesinde yapılan araştırmalar hem görece azdır hem de bu çalışmaların her yıl yapılmadığı görülmektedir.

Örneklem grupları incelendiğinde; yürütülen çalışmaların daha çok lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirildiği görülmektedir. Ortaokul ve ilkokul öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmalar ise görece azdır. Lise öğrencilerini ele alan çalışmaları ortaokul öğrencilerini inceleyen çalışmaların izlediği fark edilmektedir. Üzerinde en az çalışma yürütülen grup ise ilkokul öğrencileri grubudur.

4.2. YAPILAN ÖLÇÜMLER

İncelenen bütün çalışmalarda hem ön test hem son test uygulanmıştır. Ayrıca araştırmaların 5 tanesinde izlem testi de uygulanmıştır (Biegel, Brown, Shapiro, ve Schubert, 2009; Catani, Kohiladevy, Ruf, Schauer, Elbert ve Neuner, 2009; Sibinga, Perry-Parrish, Chung, Johnson, Smith ve Ellen, 2013; Johnson, Burke, Brinkman ve Wade, 2016; Esmailian, Dehghani, Dehghani ve Lee, 2018). Fakat bu izlem testlerinin aralıkları farklılık göstermektedir.

Uygulanan müdahaleler için farklı farklı ölçme araçlarının kullanıldığı görülmüştür. Yapılandırılmış test ve ölçeklerin yanı sıra yarı yapılandırılmış anketlerin de kullanıldığı olmuştur. Çoğunlukla ölçek kullanımı olduğu göze çarpmaktadır.

Araştırmalardaki örneklem grupları ve müdahale yöntemleri farklı olduğu için ölçek ve testler de farklılık göstermiştir. Ölçekler genelde genel kaygı durumunu ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Çalışmalarda genel kaygı durumunu ölçmek amacıyla The State Trait Anxiety Inventory for Children (Semple, Reid ve Miller, 2005; Biegel, Brown, Shapiro, ve Schubert, 2009; Franco, Mañas, Cangas ve Gallego, 2010; Liehr ve Diaz, 2010; Carsler, Nancy ve Fajnerova, 2015; Esmailian, Dehghani, Dehghani ve Lee, 2018), The Multidimensional Anxiety Scale for Children (Semple, Reid ve

Miller, 2005), Depression Anxiety Stres Scale – Short Form (Johnson, Burke, Brinkman ve Wade, 2016), Hospital Anxiety and Depression Scale (Freedenberg, Hinds ve Friedmann, 2017).

4.3. UYGULANAN MÜDAHALELER

Araştırmalarda kullanılan Bilinçli Farkındalık Temelli müdahaleler çeşitlilik göstermektedir. En sık kullanılan müdahaleler Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programı ve Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı. Bunların haricinde yapılan araştırmanın özelliğine göre çok çeşitli müdahale yöntemleri de uygulanmıştır. Bunlar; Meditasyon- rahatlama programı, Bilinçli Farkındalık Temelli Dövüş Sanatı Programı, Mandala Boyama Programı.

Oturum sayısı olarak incelediğimizde uygulamalar 3 oturumdan 20 oturumluk uygulamaya kadar değişik göstermiştir. Ancak uygulamaların çoğunda oturum sayısının 6 ve 8 olduğu (üçer çalışmada), 2 çalışmada 12 oturum, 2 çalışmada 10 oturum, 1 çalışmada 20 oturum, 1 çalışmada 3 oturum olduğu görülmüştür.

4.4. ÇALIŞMALARIN SONUÇLARI

Araştırmaya aldığımız çalışmalar incelendiğinde, bazı araştırmalarda kontrol grubu kullanmak yerine bekleme listesi kullanıldığı görülmüştür. Örneğin; Haydicky, Wiener, Badali, Milligan ve Ducharme (2012) öğrenme güçlüğü yaşayan 60 ergen öğrenciyle yaptığı çalışmada öğrenciler farklı zamanlarda da olsa aynı 20 haftalık programa tabii olmuşlardır. Programa katılan öğrencilerin ölçülen tüm alanlarda gelişme gösterdikleri ve ayrıca kaygı semptomlarının da azaldığı ortaya koyulmuştur. Kontrol grubunun kullanılmadığı diğer araştırma Esmacilian, Dehghani, Dehghani ve Lee (2018)'nin boşanmış ailelerin çocuklarıyla yaptığı çalışmadır. Araştırmanın örneklem grubundaki 43 öğrenci 12 haftalık Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programına katılmış; ön test, son test ve uygulamadan 2 ay sonra takip testi uygulanmış ve katılımcı öğrencilerin daha az depresyon, sürekli kaygı, durumluk kaygı, sürekli öfke ve durumluk öfke belirtileri gösterdiği bulunmuştur. Semple, Raid ve Miller (2005)'in 5 ilkokul öğrencisiyle yaptığı çalışmada kontrol grubu yerine öntest sontest kullanmıştır. Çalışmanın sonunda Bilinçli Farkındalık temelli programın

kaygıyı azaltmasının yanında Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu olan çocukların dikkat problemleri için de umut vaat edici olduğunu belirtmiştir.

İncelenen çalışmaların 9 tanesinde deney ve kontrol gruplarına yer verildiği görülmüştür. Biegel, Brown, Shapiro ve Schubert (2009)'in psikiyatrik rahatsızlıklar için hastaneye başvuran ergenlerle yaptıkları çalışmada Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programının ergenlerde iyileşmeyi kolaylaştırdığı ve poliklinik tedavilerine ek bir yöntem olarak kullanılabilceği önerilmiştir. Franco, Manas, Cangas ve Gallego (2010) 60 lise öğrencisiyle yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık temelli programa katılan öğrencilerin kontrol grubundaki öğrencilere göre akademik performansları ve özdeğerleri yükselirken kaygı düzeylerinde anlamlı bir düşüş görülüyor. Johnson, Burke, Brinkman ve Wade (2016) 308 öğrenciyle yürüttükleri çalışmada Bilinçli Farkındalık temelli programa katılan öğrencilerin kontrol grubuna göre kaygı düzeylerinde artış bulunmuş, bu sonucu da öğrencilerin duygusal farkındalıklarının artmasına bağlamış ve program süresinin dikkatlice seçilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Ebrahiminejad, Poursharifi, Bakhshioor Roodsari, Zeinodini ve Noorbakhsh (2016) sosyal kaygı tanısı almış 25 kız öğrenciyle bir çalışma yürütmüş, Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi programına katılan öğrencilerin kontrol grubuna göre özgüvenlerinde artış ve kaygı düzeylerinde düşüş gözlemlenmiştir. Catani, Kohiladevy, Ruf, Schauer, Elbert ve Neuner (2009)'in Travma Sonrası Stres Bozukluğu gösteren çocuklarla yaptıkları çalışmada öyküsel maruz bırakma terapisi (KIDNET) ve meditasyon-rahatlama (MED-RELAX) programları arasında anlamlı bir fark bulunamamış, her iki program da semptomların sönmesinde etkili olmuştur. Liehr ve Diaz (2010)'ın azınlık çocuklarla yaptıkları çalışmada Bilinçli Farkındalık programı uygulanan çocukların sağlık eğitimi programına tabii tutulan çocuklara üzüntü ve kaygı düzeylerinde azalma gözlemlenmiştir. Sibinga, Perry-Parrish, Chung, Johnson, Smith ve Ellen (2013)'in düşük gelirli erkek öğrencilerle yaptıkları çalışmada Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma programının normal sağlık eğitimi programına göre, öğrencilerin kaygı seviyelerini düşürdüğü, daha iyi baş etme mekanizmaları geliştirebildiği ve akademik strese karşı daha etkili yanıtlar verebildiğini bildirmişlerdir. Carsler, Nancy ve Fajnerova (2015)'nin ilkokul öğrencileriyle yaptıkları mandala boyama çalışmasında

yapılandırılmış ya da yapılandırılmamış boyama etkinlikleri sonrasındaki kaygı sevipleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Freedenberg, Hinds ve Friedmann (2017)'ın kalp hastalığı olan 46 gençle yaptığı çalışmada Bilinçli Farkındalık Programı ve Online destek programı arasında da anlamlı bir fark bulunmamış, iki programda da stres ve kaygı düzeylerinin azaldığı bulunmuş, Bilinçli Farkındalık programındaki gençlerin daha çok teknik öğrendiği ortaya koyulmuştur.

Görüldüğü üzere bilinçli farkındalık temelli uygulamaların çocuk ve ergenlerdeki kaygı düzeylerine çoğunlukla olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Bunun yanında diğer alanlarda da gelişme sağladığı ortaya koyulmuştur.

5.SONUÇ VE ÖNERİLER

Çocuk ve ergenlerde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kaygı düzeyleri üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışmada Türkçe ve İngilizce dillerine *mindfulness-based interventions, test anxiety, level of anxiety, on children* anahtar kelimelerinin kombinasyonu ile YÖK TEZ, Google Akademik ve EBSCOhost veri tabanlarında 2000-2021 yılları arasında yapılmış araştırmalardan ulaşılan 1123 çalışma gözden geçirilmiş ve konuyla ilgisi olmayan, deneysel araştırma içermeyen çalışmalar elenerek kalan 12 araştırma incelemeye alınmıştır.

Yapılan incelemelerden görüldüğü üzere konuyla ilgili Türkiye'de hiçbir çalışma yürütülmediği çalışmaların çoğunluğunun da ABD'de gerçekleştiği görülmüştür. Bu nedenle ülkemizde de bilinçli farkındalığa yönelik çalışmaların artırılması ihtiyacı hissedildiği görülmektedir. Yurtdışında yapılan çalışmalarda ise daha çok ergenlerle araştırmalar yürütüldüğü, okulöncesi ya da ilkökul grubuyla yapılan çalışmaların çok az olduğu görülmüştür. Bundan sonra yapılacak olan çalışmalara daha küçük yaş gruplarının da dahil edilmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

Deney grubunun yanında kontrol grubuna yer verilen çalışmalar sonuçlar açısından farklılık göstermektedir. Kontrol grubunun bekleme listesinde beklediği ya da herhangi bir müdahale programına dahil olmadığı durumlarda deney grubunun kaygı düzeyleri arasında anlamlı düşüş görülmüştür. Fakat kontrol grubunun farklı müdahale programına dahil olduğu çalışmalarda kaygı düzeylerinde düşüş görülse de

iki grup arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Yani, bilinçli farkındalık temelli programların hiçbir şey yapmamaktan daha etkili olduğu fakat farklı müdahale programlarıyla arasında anlamlı bir avantajı olmadığı görülmektedir.

İncelenen çalışmaların çoğunda kaygı düzeyi ve özgüvenin birlikte inceleniyor olması bu iki değişkenin korelatif hareket ettiğini düşündürmektedir. İleriki çalışmalarda bilinçli farkındalık temelli programların çocuk ve ergenler üzerindeki etkisi incelenirken birbirleriyle bağlantılı olabilecek farklı değişkenlerin (dikkat ve akademik başarı, kaygı ve sosyal ilişkiler, travma sonrası stres bozukluğu ve psikolojik dayanıklılık gibi) korelasyonuna da bakılması önerilmektedir. Fakat buna ek olarak; yapılan çalışmaların çoğu salt kaygı düzeyini ölçmek yerine farklı değişkenlerle birlikte kaygıyı ele aldıklarından bilinçli farkındalık temelli programların kaygı düzeylerine etkisi net olarak ortaya koyulmamıştır. Dolayısıyla sadece kaygı düzeyini ölçen çalışmalara ağırlık verilmesi de net bir sonuç ortaya koymak açısından faydalı olacaktır.

Johnson, Burke, Brinkman ve Wade (2016)'in yaptığı yaş ortalamaları 13 olan 308 öğrenciyle yaptığı çalışmanın sonunda deney grubundaki öğrencilerin kaygı düzeylerinde artış uygulanacak müdahalelerin iyi planlanması ve müdahale sayısının yeterliliği açısından dikkatli olunması gerektiğini ortaya koymuştur. Bu artış katılımcıların öz farkındalık düzeylerinin artmasına ve duygu ve düşüncelerinin daha çok farkında olmalarına bağlanmış, program olumsuz duygu ve düşüncelerin yoğunluğuyla baş etme stratejisi geliştirecek kadar sürmemiştir. Dolayısıyla her uygulama titizlikle hazırlanmalıdır.

İncelenen çalışmalarda klinik anlamda kaygı bozukluğu yaşayan bireylerle klinik olmayan kaygı problemi yaşayan bireyler arasında bir ayrıma gidilmemiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda klinik gruptaki çocuk ve ergenlerin kaygı düzeylerinde bilinçli farkındalık temelli programların etkinliğini ayrıca incelenebilir.

Kaygı düzeylerine ek olarak yapılan çalışmalar göstermiştir ki dikkat ve konsantrasyon problemi yaşayan katılımcılar bilinçli farkındalık temelli programlardan oldukça olumlu etkilenmişlerdir. Bilinçli farkındalığın şimdi ve

buradaya odaklanan felsefesi, “an”da olanın farkında olma becerisini geliştiren yapısı, bedeninde olup bitene odaklanmayı içeren müdahaleleri, dikkat ve konsantrasyon gelişimi açısından katılımcılara fayda sağlamıştır. İleriki araştırmalarda bilinçli farkındalık temelli uygulamaların Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite tanısı alan çocuk ve ergenlerdeki etkisini incelemek de faydalı olacaktır. Ayrıca bilinçli farkındalık temelli uygulamaların dövüş sanatı içerisine uyarlanması ve bir diğer çalışmada düşük gelirli katılımcılardaki saldırganlık ve öfke düzeylerine olan etkisi çeşitli davranış problemlerindeki etkinliğini de araştırma noktasında yol gösterici olacaktır.

Sonuç olarak, incelenen araştırmalar gösteriyor ki; bilinçli farkındalık temelli programlar çocuk ve ergenlerde kaygı düzeylerini azaltmada diğer müdahale programlarına göre anlamlı bir avantajı olmasa da bu programların tek başına kaygı düzeylerini azaltmada önemli bir etkisi olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla çocuk ve ergenler için geliştirilecek programlarda kullanılacak alternatif bir teknik olarak önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Barrett, P. M., Duffy, A. L., Dadds, M. R., & Rapee, R. M. (2001). Cognitive-behavioral treatment of anxiety disorders in children: Long-term (6-year) follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 135–141. doi:10.1037/0022-006X.69.1.135
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., & Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-based stress reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 77*(5), 855–866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.
- Borquist-Conlon, D. S., Maynard, B. R., Brendel, K. E., & Farina, A. S. J. (2019). Mindfulness-based interventions for youth with anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice, 29*(2), 195–205. <https://doi.org/10.1177/1049731516684961>
- Catani, C., Kohiladevy, M., Ruf, M., Schauer, E., Elbert, T., & Neuner, F. (2009). Treating children traumatized by war and Tsunami: a comparison between exposure therapy and meditation-relaxation in North-East Sri Lanka. *BMC psychiatry, 9*, 22. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-9-22>
- Chavira, D. A., Stein, M. B., Bailey, K., & Stein, M. T. (2004). Child anxiety in primary care: Prevalent but untreated. *Depression & Anxiety (1091-4269), 20*, 155–164. doi:10.1002/da.20039
- Çollak, N. (2018). *Okul Öncesi Dönem Çocuklarına Yönelik 8 Haftalık Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) Programı Ve Programın Çocuklar Üzerindeki Etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Dana Carsley, Nancy L. Heath & Sophia Fajnerova (2015) Effectiveness of a Classroom Mindfulness Coloring Activity for Test Anxiety in Children, *Journal of Applied School Psychology, 31*:3, 239-255, DOI: 10.1080/15377903.2015.1056925
- Ebrahiminejad, S., Poursharifi, H., Bakhshioor Roodsari, A., Zeinodini, Z., & Noorbakhsh, S. (2016). The Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy on Iranian Female Adolescents Suffering From Social Anxiety. *Iranian Red Crescent medical journal, 18*(11), e25116. <https://doi.org/10.5812/ircmj.25116>

- Esmailian, N., Dehghani, M., Dehghani, Z., & Lee, J. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy enhances emotional resiliency in children with divorced parents. *Mindfulness*, 9(4), 1052-1062.
- 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.
- 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).
- Franco, C., Mañas, I., Cangas, A.J., & Gallego, J. (2010). The Applications of Mindfulness with Students of Secondary School: Results on the Academic Performance, Self-concept and Anxiety. *WSKS*.
- Freedenberg, V. A., Hinds, P. S., & Friedmann, E. (2017). Mindfulness-Based Stress Reduction and Group Support Decrease Stress in Adolescents with Cardiac Diagnoses: A Randomized Two-Group Study. *Pediatric cardiology*, 38(7), 1415–1425. <https://doi.org/10.1007/s00246-017-1679-5>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and use in psychotherapy*. New York: Brunner Routge, Page:245.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35–43.
- Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., & Ducharme, J. M. (2012). Evaluation of a mindfulness-based intervention for adolescents with learning disabilities and co-occurring ADHD and anxiety. *Mindfulness*, 3(2), 151-164.
- Higgins, J. P. ve Green, S. (2011). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions*. John Wiley & Sons.
- Johnson, C., Burke, C., Brinkman, S., & Wade, T. (2016). Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 81, 1-11.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163–190.

- Keçeli, Ş., S., (2017). *Effects Of Mindfulness-Based Skills Program On Psychological And Metacognitive Processes In Generalized Anxiety Symptoms*. (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul.
- Kendall, P. C., Safford, S., Flannery-Schroeder, E., & Webb, A. (2004). Child anxiety treatment: Outcomes in adolescence and impact on substance use and depression at 7.4 year follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 276–287. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.72.2.276>
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişkisinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Liehr, P., & Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*, 24(1), 69-71.
- Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K., Gould, L. F., Rhoades, B. L. & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of abnormal child psychology*, 38(7), 985-994.
- Napoli, M., Krech, P. R. & Holley, L. C. (2005). Mindfulness training for elementary school students. *Journal of Applied School Psychology*, 21(1), 99-125.
- Odgers, K., Dargue, N., Creswell, C., Jones, M. P., & Hudson, J. L. (2020). The Limited Effect of Mindfulness-Based Interventions on Anxiety in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 23(3), 407–426. <https://doi.org/10.1007/s10567-020-00319-z>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Rapee, R. M., Spence, S. H., Cobham, V., & Wignall, A. (2016). *Kaygılı Çocuğa Yardım: Anne Babalar için Aşamalı Kılavuz* (3rd ed.). Arkadaş.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40, 142-154.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54–68. <https://doi.org/10.1093/clipsy.9.1.54>

- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581–599.
- Semple, R. J., Reid, E. F., & Miller, L. (2005). Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 19(4), 379–392.
<https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.379>
- Sibinga, E. M., Perry-Parrish, C., Chung, S. E., Johnson, S. B., Smith, M., & Ellen, J. M. (2013). School-based mindfulness instruction for urban male youth: A small randomized controlled trial. *Preventive medicine*, 57(6), 799-801.
- Snel, E. (2016). *Bir kurbağa gibi sakin ve dikkatli*. Pegasus Yayınları: İstanbul.
- İkiz, F. E., & Uygur, S. (2019). The effect of mindfulness-based programs on coping with test anxiety: A systematic review. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164–191. Retrieved from <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5512>
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*, 33(1), 25–39.
- Williams, M., & Penman, D. (2020). *Mindfulness: Zıvanadan Çıkılmış Bir Dünyada Hayatta Kalmak için 8 Haftalık bir Rehber* (Vol. 1). Diyojen.
- Yurteri, N. (2021). Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu Olan Ergenlerde Bilinçli Farkındalık . *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 11 (1) , 76-81 . DOI: 10.33631/duzcesbed.821844