

## A review of studies on mindfulness in Türkiye: A systematic review

Rana Durgut<sup>1</sup>; Büşra N. A. İleri<sup>2</sup>; Murat İskender<sup>3</sup>; Şeymanur Demir<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Educational Sciences, Sakarya University, Sakarya, Türkiye, ORCID: [0009-0003-7302-8776](https://orcid.org/0009-0003-7302-8776)

<sup>2</sup> Educational Sciences, Sakarya University, Sakarya, Türkiye, ORCID: [0009-0004-6450-3923](https://orcid.org/0009-0004-6450-3923)

<sup>3</sup> Educational Sciences, Sakarya University, Sakarya, Türkiye, ORCID: [0000-0001-9520-2323](https://orcid.org/0000-0001-9520-2323)

<sup>4</sup> Educational Sciences, Sakarya University, Sakarya, Türkiye, ORCID: [0009-0008-5197-0863](https://orcid.org/0009-0008-5197-0863)

### ARTICLE INFO

Article Type: Review Article  
Received: 13.05.2024  
Accepted: 26.06.2024  
Publication: 30.06.2024  
Month/ year: 06/2024  
Citation: Durgut, R., İleri, B. N. A., İskender, M., & Demir, Ş. (2024). A review of studies on mindfulness in Türkiye: A systematic review. *International Journal of Düzce Educational Sciences*, 2(1), 71-85.

### ABSTRACT

In recent years, mindfulness practices have become widespread across various fields and have been associated with new areas. The aim of this study is to systematically analyze studies related to mindfulness. This study employs a literature review method, examining theses and articles published between 2014 and 2024. The keywords "mindfulness," "conscious awareness," "awareness," and "self-awareness" were used for the literature search. Searches were conducted in the Google Scholar and DergiPark databases. This study evaluates research in the fields of psychology, education, sports, and health. As a result of the search, 281 publications were identified, with 174 theses and 107 articles meeting the criteria for inclusion in this review. This study first provides conceptual information on the concept of mindfulness, its theoretical foundations, and its skills. Subsequently, the examined mindfulness studies are analyzed in terms of year, type, sample, research method, and key concepts. In the conclusion section, the relationships between the concept of mindfulness and other concepts examined in the studies are explained. The results of the reviewed studies indicate that there is a significant positive relationship between the concept of mindfulness and mindfulness-based practices with emotion regulation, psychological resilience, psychological flexibility, cognitive flexibility, satisfaction, and self-compassion concepts. Conversely, a negative significant relationship has been found between the concept of mindfulness and somatization, stress, and anxiety concepts.

**Keywords:** Mindfulness, acceptance, awareness, systematic review.

## Türkiye’de bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların incelenmesi: Sistemik bir derleme

### ÖZET

Son yıllarda bilinçli farkındalık çalışmaları pek çok alanda yaygınlaşıp yeni alanlarla ilişkilendirilmiştir. Bu derlemenin amacı bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmaların incelenerek sistemik olarak analiz edilmesidir. Bu çalışmada yöntem olarak, 2014-2024 yılları arasında yayınlanmış tez ve makale çalışmalarının incelendiği literatür taraması kullanılmıştır. Literatür taraması için "mindfulness", "bilinçli farkındalık", "farkındalık", "kendinelik" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. GoogleScholar, DergiPark veri tabanlarında tarama yapılmıştır. Bu çalışmada psikoloji, eğitim, spor ve sağlık konu alanlarındaki çalışmalar değerlendirilmiştir. Tarama sonucunda 281 adet yayına ulaşılmış olup bilinçli farkındalığa yönelik belirlenmiş konu alanları kriterleri sağlayan 174 tez ve 107 makale çalışma kapsamına alınmıştır. Bu derlemede öncelikle bilinçli farkındalık kavramı ve kuramsal temelleri, becerileri ele alınarak kavramsal bilgileri verilmiştir. Daha sonra incelenen bilinçli farkındalık çalışmaları; yıl, tür, örneklem, araştırma yöntemi, anahtar kavramlar olarak ele

alınmıştır. Sonuç kısmında bilinçli farkındalık kavramı ve çalışmalarda incelenen diğer kavramlar arasındaki ilişkiler açıklanmıştır. İncelenen çalışmaların sonucuna göre bilinçli farkındalık kavramı ve bilinçli farkındalık temelli uygulamalar ile duygu düzenleme, psikolojik dayanıklılık, psikolojik esneklik, bilişsel esneklik, doyum, öz şefkat kavramları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken; somatizasyon, stres, kaygı kavramları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Sözcükler:** Bilinçli farkındalık, kabul, farkındalık, derleme çalışması.

## Giriş

Bilinç kavramı yaşamın birçok alanında karşımıza çıkmaktadır. Örneğin kaza yapan bir kişinin yardımına gelenler ilk olarak nefes alıp vermediğini kontrol ederler sonrasında ise bilincinin yerinde olup olmadığını kontrol eden sorular sorarak (adının sorulması, bugünün tarihinin sorulması gibi) durumunun nasıl olduğunu saptamaya çalışırlar. Buradan hareketle bir insanın bilinçli olması demek aynı zamanda kendinde olması anlamına gelmektedir. Kişi ne yaşadığı bilen konumdadır, eylemlerini bilinçli bir farkındalık ile yapar ve ona göre hayatını şekillendirir. Kısaca bilinç kavramı, yaşanılanların duygu ve düşüncelerin bireyin zihninde bilinçli bir farkındalık düzeyinde olması şeklinde açıklanabilir.

Bilinç kavramı Türk Dil Kurumu tarafından ruh bilimsel olarak "Algı ve bilgilerin zihinde duru ve aydınlık olarak izlenme süreci; şuur" olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık; bireyin dikkatini istemli olarak zihninden geçen düşüncelere, hissettiği duygulara ve sergilediği davranışlarına verebilmesidir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık bireyin kendi içsel deneyimlerini yargılamadan, yok etmeye ve değiştirmeye çalışmadan olduğu haliyle kabul edebilmesi, dikkatini bulunduğu an içerisindeki dinamiklere verebilmesidir (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016). Kavramsal karşılığı ilk olarak RhysDavids tarafından 1881 yılında "mindfulness" olarak adlandırılmıştır (Gethin, 2011). Mindfulness kavramının Türkçe karşılığı olarak "bilinçli farkındalık" ifadesi kullanılmaktadır (Özyeşil vd., 2011).

Bilinçli farkındalık kavramı, felsefi temelleri itibarıyla Budist öğretilere dayanmaktadır (Ögel, 2012). Budizm öğretisi ve bilişsel ekole dayanan terapi yaklaşımlarının kuramsal yapısı, bireyin kendisini ve çevresini anlamlandırma, kendisinde ve çevresinde olan durumlara tepki verme biçiminin düşünceleri ile şekillendiğini öne sürer. Bilişsel terapiler, kişinin düşüncelerinin girdi ve sonuçlarını ortaya koyarak düşüncelerinin zihninde nasıl bir alternatif alan açacağı üzerinde durur ve bu yönde beceri kazandırmayı hedefler (Gilbert, 2005).

Bilinçli farkındalık kavramı psikoloji temellerinde ise bilişsel davranışçı kuramlarda beceri kazandırmaya yönelik olarak kullanılmaktadır. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı ekollerinde terapötik süreçte edinilmesi hedeflenen bir beceri olarak ele alınır. Üçüncü dalga bilişsel davranışçı ekoller, bilinçli farkındalık temelli olarak yapılmıştır (Hayes, 2006). Örneğin bilişsel davranışçı ekollerinden olan Kabul ve Kararlılık terapisinde artırılması hedeflenen psikolojik esneklik yapısının bileşenlerinden biri olan "şimdiki an ile temas" kavramı bilinçli farkındalığa vurgu yaparak terapötik süreçte hedeflenen bir beceri olarak kullanılabilir. (Harris, 2016). Bununla birlikte yine üçüncü dalga bilişsel terapi ekollerinden olan diyalektik davranış terapisinde de mindfulness, geliştirilmesi hedeflenen bir beceri alanı olarak değerlendirilir (Linehan, 2015; Akt: Üstündağ Budak & Özeke Kocabaş, 2019).

Bilinçli farkındalık; bireyin kendi dikkatini düzenleyebilmesi ve yönlendirebilmesi ile yaşanan içsel deneyiminin seyrine izin vermeyi, bu deneyimi içtenlikle kabul edebilmeyi kapsar (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık; oluşumu itibarıyla çeşitli dinamikler içerir. Bu dinamiklerden ilki; düşüncüyü biçimlendirme arayışından uzak durmak, kavramsal olmamaktır. Bilinçli farkındalık sürecinin diğer dinamikleri ise; içinde bulunulan ana odaklanmak, duygu ve düşünceleri yargılamadan deneyimlenmesine fırsat vermek, dikkatini istendik bir yönde düzenleyebilmek, aktif olarak sürece dahil olmak, yalnızca kelimeler gibi sözel ve belli bir alanda değil tüm alanlarda katılımcı olabilmek ve içsel deneyimlere dair merak duyabilmeyi kapsar (Germer, Siegel & Fulton (2005).

## Bilinçli Farkındalık Kavramının Kuramsal Temellere Göre İncelenmesi

Psikoloji biliminin önemli kavramlarından biri olan bilinçli farkındalık kavramı, literatürde ve ruh sağlığı çalışanları tarafından sıklıkla bahsedilmektedir. Örneğin terapi sürecinde bilinçli farkındalık kavramı terapistler tarafından, danışanın yaşamına ilişkin farkındalık kazanması amacıyla kullanılmaktadır. Bireye kazandırılması istenilen bilinçli farkındalık ifadesi; sistematik bir şekilde duygu, düşünce ve davranışları kurallar bütünüyle açıklanmaktadır. Bu bölümde bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili kuramsal altyapıya yer verilmiştir.

### Hümanistik Kuram:

Hümanistik kuram, bireyin kendi kendini iyileştirme potansiyeline sahip olduğu, bireyin kendi iç dünyasını anlamlandırma becerisine sahip olarak görüldüğü bir yaklaşımdır (Rogers, 1952). Bilinçli farkındalıkta, insan

doğasına bakış açısı hümanistik kuram ile ortak yönleri barındırır (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık birey merkezli psikolojik danışma kuramında olduğu gibi kabul, uyum, şefkat gibi olguların etrafında yapılmıştır. Bilinçli farkındalığın temel özelliklerinden olan “şimdiki anda olma” hali hümanistik ekolün kurucu unsurlarındandır. Birey merkezli kuramda, terapistin danışanın zorlu yaşantılara, duygulara eşlik edebilmesinde bilinçli farkındalık becerilerinin kullanımı da, terapi süreci ve farkındalığın gelişimi için oldukça önemlidir (Jooste vd., 2015).

### **Varoluşçu Kuram**

Varoluşçuluğun genel bir tanımının olmadığı görüşü yoğun olmakla beraber özden sonra varoluşun başladığına inanılır. İnsan acı çekerek, tecrübe edinerek kendi özünü oluşturur ve varoluşu başlar. Kimi felsefi düşünürlere, örneğin Sartre’a göre ise insan bu noktada diğer varlıklardan farklıdır, onun özü varoluşundan sonra oluşur. Bu özün ona baştan verilmemiş olması bireye radikal bir özgürlük bahşeder. Özgürlüğünün sonucunda ise otantik bir yaşam oluşturarak bu yaşamın sorumluluğunu üstlenir. Otantik bir şekilde yaşamak için ise bilinçli farkındalıktaki önemli becerilerden olan “yargılayıcı olmama” ve “şimdiye odaklanma” önkoşullarındandır. Otantik bir yaşama sahip olan bir birey kendi değer/yargılarının farkında olarak ve aynı zamanda geçmiş ya da geleceği düşünmeden tümüyle “şimdiki anda” olarak seçimlerini yapar ise otantik bir yaşama sahip olabilir (Korkut Raptıs, 2020).

### **Bilişsel Davranışçı Kuram**

Bilişsel terapiler, bireylerin otomatik düşünceleri ile gerçeği değerlendirdiğini, bu düşünceler çerçevesinde davranışlar ortaya koyduğunu öne sürer. Otomatik düşüncelerin çerçevesinde davranışlar ortaya koymak, yapılan eyleme dair farkındalığın olmadığı otomatik pilotta olma durumudur (Atalay, 2019).

Bilinçli farkındalık ve psikoterapi ilişkisine dair araştırmalar Kabat-Zinn (1990)’in çalışmaları ile başlamış olup çeşitli üçüncü dalga bilişsel terapilere kadar genişletti. Terapi (DBT) (Linehan, 1993) ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), temel odağı haline gelmiştir (Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

### **Gestalt Kuramı**

Gestalt kuramı, şekil-zemin ilişkisi kavramı çerçevesinde bireyler; yaşadıkları bir durumu, bir deneyimi parça yerine bütün olarak değerlendirir. Bireyin ilgili duruma yönelik yeni deneyimleri, algı biçimini farklılaştırarak geçmiş yaşantısına dair yeni bir yapılandırma alanı sunar. Bu süreçte kişi bulunduğu ana odaklanarak dikkatini düzenleyebilir ve bu durum bilinçli farkındalığın bir parçası olarak değerlendirilir (Brown vd, 2007). Gestalt terapi yaklaşımının ortaya koyan Perls, bireyin deneyimlemek istemediği zorlayıcı duygulara temas edebilmesi ve bu duygulara kendi içsel dünyasında yer verebilmesini, bireyin ruh sağlığı için koruyucu bir beceri olarak değerlendirir (Greenberg, Korman ve Paivio, 2001).

Bilinçli farkındalıkta temel bileşenlerden biri “şimdiki an”dır. Bilinçli farkındalıkta şimdiki an; kişinin, dikkatini bulunduğu ana yönelik düzenleyebilmesini, içerisinde bulunduğu ana dair niyetini belirlemesini ve fark etmesini, olumsuz içsel deneyimleri, acıyı karşılayabilmesini kapsar (Atalay, 2020).

### **Bilinçli Farkındalık Becerileri**

Bilişsel farkındalık için birtakım beceriler gerekmektedir. Bu becerilerin hepsi bireyin şimdiki ana odaklanması için hizmet eder. Bu sayede birey o andaki beş duyu organının duyularına odaklanarak geçmiş veya geleceği düşünmeden anlık his ve düşüncelerine ulaşır (Yılmaz, 2022).

Çakır (2022), bilinçli farkındalık becerilerini 5 grupta açıklamıştır.

1. Yargılayıcı olmama
2. Şimdiye odaklanma
3. Mesafe koyma
4. Serbest bırakma
5. Kabul

#### **1. Yargılayıcı olmama**

İnsanlar yaşadıkları deneyimler sonucu o duruma karşı olumlu veya olumsuz etiketlemeler yapmaktadır. Kişinin geçmiş deneyimlerine dair yargılarına bağlı kalmadan o anda kalarak olaya dair kendi yargılarının farkında olması bilinçli farkındalığın ilk unsurlarındandır (Çakır, 2022). Kişisel tecrübelerin anlamlandırılması

sonucu yaşanan bu deneyimlere tutunma gerçekleşir. Acının kökeni Budizm'de olaylar değil bu olaylara tutunma ihtiyacıdır (Helveci, 2023).

Yaşadığımız olaylar sonucunda yargılama alışkanlıkları edinir ve olaylara karşı tarafsızlığımızı yitiririz. Bu yargılar kişinin şimdiki ana odaklanmasını ve kendini dışarıdan görmesini engeller. Yargıların farkında olarak bunları değiştirmekten ziyade neler olduğuna odaklanarak ilerlemeliyiz. Şimdi ve buradalık ile ondan kaçınmadan olduğu gibi tecrübe edinmeyi deneyimleriz (Bozburun, 2022).

Bu kaçınmanın nedeni ise bireyin günlük hayattaki yaşantılarına yönelik otomatik düşünceler üretmesidir. Bu düşünceler bilişsel farkındalığın oluşmasını engeller. Kişinin bilişsel farkındalığa yönelik ilk adımı ise bu istemsiz otomatik düşünceleri fark etmesidir. Bu farkındalık sonrası kişi dikkatini şimdiliğe çekerek ve bu düşünceleri yargılamayarak bir adım daha ilerlemiş olur.(Aygün,2022). Bu yargılarını dışarıdan görebilen birey onları kontrol altında tutabilir ve bunun sonucunda kendini bu yargılardan özgürleştirir (Evlüce, 2023). Bilinçli farkındalığa erişmiş olan bu birey yaşadığı olayı niteliksel olarak etiketlemeden, yargılayıp eleştirmeden kategorize etmeden olduğu gibi kabullenir (Yılmaz, 2022).

## 2. Şimdiye Odaklanma

Şimdiki anda olma durumu anlık istek ve mutluluklar için yaşamaktan ziyade o andaki kendini fark edebilmektir. Bu fark ediş için geçmiş ya da gelecek düşüncelerinden sıyrılmak gerekir (Aygün,2022). Eğer birey geçmişte yaşadığı korku ve kaygı yaratan anıları sürekli düşünürse stres düzeyini artırır ve onun anda kalmasını zorlaştırır. Bu durumlarda meditasyon teknikleri ile stres düzeyi azaltılarak şimdiye odaklanması sağlanır. Şimdiye odaklanan birey ise yeni yaşantılara açık hale gelecek cesarete erişir (Çakır, 2022).

## 3. Mesafe koyma

Yaşanan olaylarda bireyler olaya yönelik duygu, düşüncelerini iç içe kabul ederek duygu ve düşüncelerini ayırtamaz ve bunların arasına mesafe koyamaz ise sorunlar oluşmaktadır. Kişi duygu ve düşüncelerini olaya yönelik değil kendisine yönelik bir parça olarak görür ise bu parçalardan ayrılmak istemez (Çakır, 2022). Doğru bir mesafe koyma ise kişinin duygu ve düşüncelerinin farkında olması, aynı zamanda bunları kendisine ait bir parça olarak kabul etmeden bu duygu ve düşüncelerinin arasına mesafe koymasındır (Yılmaz, 2022).

## 4. Oluruna Bırakma

İnsanın hayatındaki zorlayıcı olay ve durumlarla zihin özellikle takıntılı şekilde meşgul olur. Bu durumu çözene kadar onu meşgul ederken bir yandan da bunu yok saymaya çabalar. Ancak birey yok sayışı fark ederse ana odaklanarak bu çabalardan vazgeçip olayları akışına bırakır (Evlüce, 2023).

Bilinçli farkındalık, kişilerin geçmiş ve geleceği düşünmeden düşüncelerini serbest bırakarak şimdiki an odaklanmasını hedef alır. Şimdiki ana odaklanan birey geçmişin acılarını ve geleceğin kaygılarını bir kenara bırakarak sadece o anki duyularına odaklanabilirse tamamen oluruna bırakmış olur (Çakır, 2022).

Bu davranış tecrübe edilen yaşantılar sonucunda ortaya çıkan durum, duygu ve düşüncelere karşı kabullenici ve serbest bırakan tutum sonucunda gerçekleşir. Kişi bu durumdan hoşnut olup kendini iyi hissetmesi sonucunda bu davranışı kendine alışkanlık edinerek yoğun duygulanımdan uzaklaşır (Bozburun, 2022).

## 5. Kabul

Diğer becerilere baktığımızda yargılamamanın yanında kabul eşlik eder. Yargılamayan bir birey kabul sürecinden en büyük adımı atmıştır. Çünkü kabul rahatsız eden duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine yargılamadan yüzleşerek kabullenmektir (Yılmaz, 2022).

Kabul bireyin hayatına ve kendisine yönelik daha şefkatli, anlayışlı, şimdiye odaklı ve değişikliğe açık olmasını sağlar. Kabul etmek demek rahatsız eden duygu ve düşüncelere karşı baskınlık kurmak kontrol etmek amacı taşımaz. Kişi bu düşüncelere karşı pencerelerini açar ve kendisine gelip giden misafirler gibi onlara izin verir (Bozburun, 2022). Birey ağırlayacağı bu misafir deneyimlere karşı duygu ve düşünce olarak haz etmese dahi bunu kabul eder. Bunun sonucunda kendisine karşı anlayışla yaklaşır ve bu anlayışı diğerlerine karşı da yansıtır (Aygün, 2022).

Özetle kabul olaya karşı geliştirilen duyguların ve olumsuzluğa rağmen sonucu kabullenmedir. Aslında olayın olası tüm sonuçlarını göze alıp bunlara karşı hazırlıklı olup kabullenmektir. Kabullenmenin belirli aşamaları vardır; kaçınmak içinde bulunan olaya karşı dirençli davranıştır, merak göstermek olaya karşı ilgi ve merakla yaklaşımdır, hoşgörü göstermek içsel huzur ile olaya karşı olumlu duygular gösterip kabullenmektir, izin

vermek olay sonucundaki duyguların yaşanmasına izin vermektir, dost olmak sonuçtaki her duyguyla dost olmaktır (Çakır, 2022).

Bu çalışmada, 2014-2024 yılları arasında Türkiye'de yürütülen ve Dergipark, YÖKTEZ veri tabanından ulaşılan bilinçli farkındalık araştırmaları; psikoloji, eğitim, spor, sağlık konu alanlarına göre ele alınacaktır. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların yıllara göre dağılımı nasıldır?
2. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların türlerine göre dağılımı nasıldır?
3. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların araştırma yöntemlerine göre dağılımı nasıldır?
4. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalarda yer alan örneklem özellikleri nasıldır?
5. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalarda ilişkileri incelenen kavramlar nelerdir?
6. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen araştırmalarda ulaşılan genel sonuçlar nelerdir?

## Yöntem

Yöntem olarak sistematik derleme yöntemi seçilmiştir. Literatür taramasının zaman sınırlaması Ocak 2014-Şubat 2024 tarihleri arasındaki çalışmaları içermektedir. Literatür taraması için "mindfulness", "bilinçli farkındalık", "farkındalık" anahtar kelimeleri kullanılmıştır. Google Academic, Dergipark veri tabanlarında tarama yapılmıştır. Çalışmanın devamında belirli alanlardaki çalışmaların değerlendirilmesi yapılmıştır. Tarama sonucunda 281 adet yayına ulaşılmış olup bilinçli farkındalığa yönelik psikoloji, eğitim ve sağlık konu alanları kriterleri sağlayan toplam 174 tez ve 107 makale çalışması derleme kapsamına alınmıştır.

## Bulgular

1. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların yıllara göre ilişkin bulgular tablo 1'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların yıllara göre dağılımlarına ilişkin bulgular

Yıllar	f
2013	1
2014	3
2015	4
2016	6
2017	17
2018	23
2019	36
2020	44
2021	58
2022	45
2023	43
2024	1
	281

Tablo 1'de görüldüğü üzere bilinçli farkındalık çalışmaları son yıllarda artış göstermektedir. En çok çalışma yapılan yıl 58 çalışma ile 2021 yılıdır. Özellikle 2017 yılı itibarıyla bilinçli farkındalık çalışmaları araştırmaları günümüze kadar önceki yıllara nazaran yoğunlaşmıştır.

2. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların türlerine göre dağılımına ilişkin bulgular tablo 2'de gösterilmiştir.

**Tablo 2.** Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların türlerine göre dağılımına ilişkin bulgular

Çalışmanın Türü	f
Tıpta uzmanlık tezi	2
Sistematik derleme	2
Derleme makalesi	9
Doktora tezi	17
Araştırma makalesi	96
Yüksek lisans tezi	155

Tablo incelendiğinde bilinçli farkındalık çalışmalarının türlerine göre dağılımına bakıldığında 55 adet çalışma ile yüksek lisans tezleri en yüksek sayıda olmak üzere sırası ile araştırma makaleleri, doktora tezleri, derleme makaleler, sistematik derlemeler, tıpta uzmanlık tezleri bunu takip etmektedir.

3.Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların araştırma yöntemlerine göre ilişkin bulgular tablo 3'te gösterilmiştir.

**Tablo 3.** Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların araştırma yöntemlerine göre dağılımına ilişkin bulgular

<b>Araştırma Yöntemi</b>	<b>f</b>
Görüşme	1
Genel Tarama	1
Program Hazırlama	1
Sistematik Derleme	1
Tarama Karar Ağacı Modeli	1
Tasarım Önerisi	1
Tasarım Temelli Araştırma	1
Literatür Taraması	2
Ölçek Geliştirme	2
Karma Yöntem (Nitel + Nicel)	3
Ölçek Geçerlik Güvenirlik Testi	3
Derleme	10
DeneySEL Yöntem	33
İlişkisel Tarama Yöntemi	221

281

Tablo 3'teki bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların araştırma yöntemlerine göre dağılımı incelendiğinde en çok kullanılan yöntemin 221 çalışma ile ilişkisel tarama yöntemi olduğu görülmüştür. Bunu sırasıyla deneysel yöntem, derlemeler takip etmektedir. Bununla birlikte incelenen çalışmalar arasında yürütülen 3 araştırma ölçek geliştirme çalışması, 3 araştırma ise geçerlik-güvenirlik çalışmasıdır.

4.Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmaların örneklem özelliklerine göre ilişkin bulgular tablo 4'te gösterilmiştir.

**Tablo 4.** Bilinçli farkındalık çalışmalarının örneklem özelliklerine göre dağılımına ilişkin bulgular

<b>Örneklem</b>	<b>f</b>	<b>Örneklem</b>
Din görevlisi, Aile hekimi, Polisler	1	Diyetisyen danışanları, Kadınlar, Myo öğrencileri Romantik ilişki sahibi yetişkin Yaşlı birey
Beyaz yakalılar, Okul yöneticileri	2	Anneler, Yoga yapan yapmayan Okulöncesi anne,
Ortaokul öğrencileri	3	Okulöncesi öğrencileri
Akademisyenler, Ruh sağlığı uzmanı	4	Çalışanlar, Hemşireler ve hemşire adayları
İlkokul öğrencileri	5	
Sporcular	6	Klinik tanıli bireyler
Genç yetişkinler	7	
Ebeveynler	10	
Öğretmenler	12	
Lise öğrencileri	14	
Ergenler	15	Evli bireyler

Yetişkin bireyler	54
Lisans öğrencileri	76

Tablo 4'teki bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalar örneklem özellikleri açısından incelendiğinde, lisans öğrencilerinin 76 çalışmada örneklem alınarak en yoğun çalışılan grup olduğu belirlenmiştir. Bunu yetişkin bireyler, evli bireyler ve ergen grupları takip etmektedir. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalarda diyetisyen, hemşire, öğretmen gibi farklı meslek gruplarının da dahil olduğu görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalarda ilişkileri örneklem özelliklerine göre ilişkin bulgular tablo 4'te gösterilmiştir.

5. Bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen çalışmalarda birlikte kullanılan kavramlara ait bulgular tablo 5'te verilmiştir.

**Tablo 5.**Bilinçli farkındalık çalışmalarında birlikte kullanılan kavramlara ilişkin bulgular

Kavram	f	Kavram
Kendinelik, Öz yeterlilik, Örgütsel bilinçli farkındalık, öğretimde bilinçli farkındalık	2	Meditasyon, Affetme, Eş desteği
İş doyum, Beş faktör kişilik kuramı, Bağlanma stilleri	3	Üst biliş, Öz düzenleme, Tükenmişlik, Umut, Stresle başa çıkma
Evlilikte problem çözme, Yoga, İlişki doyum, Öz şefkat	4	Somatizasyon, Yaşantısal kaçınma, Ruh sağlığı, Psikolojik esneklik,
Duygusal yeme	5	Çocukluk çağı travması
Bilişsel esneklik, Empati	6	Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Ruminasyon
Bağımlılık, Evlilik doyum	7	Psikolojik dayanıklılık, Evlilikte bilinçli farkındalık
Yaşam doyum	9	
Depresyon	12	
Psikolojik iyi oluş	13	Kaygı
Duygu düzenleme	20	
Stres	24	Doyum

Tablo 5 incelendiğinde bilinçli farkındalık çalışmalarında en çok incelenen kavramların stres ve doyum olduğu görülmektedir. Bunu dışında sırası ile duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş, depresyon, evlilik, kaygı kavramları takip etmektedir. Yürütülen çalışmalarda bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel esneklik, ruminasyon, öz düzenleme, stresle başa çıkma, umut gibi kavramlar arasındaki ilişkinin incelendiği bulgusuna ulaşılmıştır.

## Sonuç, Tartışma ve Öneriler

### Sonuç

Bilinçli farkındalık düzeyi ve kavramlar arasındaki yapılan korelasyon analizlerine yönelik bulgular tablo 6'da verilmiştir.

**Tablo 6.**Bilinçli farkındalık düzeyi ve kavramlar arasındaki negatif ve pozitif korelasyona ilişkin bulgular

POZİTİF KORELASYON	BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ	NEGATİF KORELASYON
Stresle Başa Çıkma Becerisi		Stres Düzeyi
Duygu Düzenleme Becerisi		Duygu Düzenleme Güçlükleri
Psikolojik İyi Oluş		Depresyon
Evlilik Doyumlarının		Sosyal Kaygı
Yaşam Doyumu		Genellenmiş Kaygı
İş Doyumu		Ayrılık Kaygısı
Empati Düzeyleri		İnternet Bağımlılığı
Bilişsel Empati		Cep Telefon Bağımlılığı
Bilişsel Esneklik Düzeyleri		Dijital Oyun Bağımlılığı
Yoga Uygulaması		Sosyal Medya Bağımlılığı
İlişki Doyumu		Davranışsal Bağımlılık
Öz-Şefkat Ölçeği		Duyuşsal Empati
Evlilikte Problem Çözme		Belirsizliğe Tahammülsüzlük
Psikolojik Esneklik		Ruminasyon
Beş Faktör Kişilik Kuramı (Nevrotiklik Hariç) Kişilik Özellikleri		Somatizasyon
Güvenli Bağlanma		Tükenmişlik Puanları
Özdüzenleme		Çocukluk Çağı Travması
Umut		
Öz Yeterlilik		
Psikolojik Dayanıklılık		
Affetme		

Tablo 6'daki kavramlar ile bilinçli farkındalık ile ilgili yürütülen araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık ile en çok ilişkisi incelenen kavramların stres, duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş, kaygı, depresyon olduğu görülmüştür.

1. Bilişsel esneklik çalışmalarında bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönde bir ilişki vardır (Evlüce, 2023; Baki, 2020).
2. Bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Dağcı, 2022; Bayraktar, 2021).
3. Ruminasyon ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönde zayıf bir ilişki vardır (Evlüce, 2023; Bayraktar, 2022).
4. Yoga uygulaması ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır (Doğan, 2022; Yıldırım, 2019; Taran, 2022).
5. İlişki doyumu ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır (Daşdemir Batman, 2023; Delikkulak, 2022).
6. Bilinçli farkındalık ve evlilikte problem çözme açısından pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (Boylu, 2018; Parlar & Akgün, 2018).
7. Psikolojik esneklik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Gülfem, 2019).
8. Somatizasyon ile bilinçli farkındalık puanları arasında da negatif yönde zayıf bir ilişki bulunmaktadır (Aydınlı, 2019; Gürpınar, 2021).



9. Beş faktör kişilik kuramı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelendiğinde nevrozizm (duygusal dengesizlik) hariç diğer tüm kişilik özellikleri (dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Nam, 2020).
10. Bağlanma stillerine göre güvenli bağlanma stili ile romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık düzeyi pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur (Delikkulak, 2022).
11. Özdüzenleme ve bilinçli farkındalık pozitif yönlü anlamlı ilişkisi bulunmuştur (Türkkent, 2023; Yurdakul, 2022).
12. Bilinçli farkındalık ve tükenmişlik puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmaktadır (Tonga & Tantekin Erden, 2021; Unutmaz, 2021; Yıldız Akyol, 2015; Helveci, 2023).
13. Bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut kavramı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Güldal, 2019; Şiran, 2019; Menekşe, 2019).
14. Öz yeterlilik ile örgütsel bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü orta şiddetli bir ilişki bulunmaktadır (Cede, 2023; Yıldırım & Atilla, 2020).
15. Bilinçli farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Taşdemir, 2018, Tonga & Tantekin, 2021).
16. Çocukluk çağı travması ve bilinçli farkındalık arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Özdemir, 2021; Çelik, 2020; Yıldız & Demir, 2022).
17. Bilinçli farkındalık ve iş tatmini arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir (Çöğür, 2020; Erme & Alparlan, 2023).
18. Bilinçli farkındalık ile affetme düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur (Gök, 2023).

Stres ile bilinçli farkındalık düzeylerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar incelendiğinde stresle başa çıkmanın alt boyutlarından olan kendine güvenli yaklaşım arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Zorlutuna, 2022; Ülev, 2014; Baki, 2020; Birkök & Albayrak, 2021; İnel Manav & Atik vd., 2021). Bir diğer araştırmada bireylere bilinçli farkındalık temelli beceri programı uygulanmış ve bu programın sonucunda algılanan stres düzeyleri anlamlı derecede azalmıştır (Can, 2017; Demir, 2014; Çam, 2019; Arslan, 2018; Dağlar & Hotun Şahin, 2021; Kara, 2021). Sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Curun, 2021; Özdemir, 2020; Aydın, 2019). Söner & Kartol (2022)' un yaptığı çalışmada ise covid-19 salgınına yakalanmayan yetişkinlerin bilinçli farkındalık ve stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça stres düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir.

Duygu düzenleme ile ilgili yürütülen araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Çöğür, 2020; Sünbül, 2016; Köstek, 2022; Karabacak & Demir, 2017; Bekircan, Adıgüzel & Okanlı, 2023; Turp & Doğanlaçin, 2023). Ayrıca bilinçli farkındalık becerilerinin etkin kullanılmasının duygu düzenleme güçlüklerini azalttığına ulaşılmıştır (Kaynakçı, 2017; Can, 2017; Çelik, 2020; Kısmetoğlu, 2019; Gündüz, 2016; Koç, 2022). Savaş (2023)'in çalışması olan 9-12 yaş çocuklarına uygulanan bilinçli farkındalık becerisi programı sonucunda çocukların duygu düzenleme becerilerinin arttığı gözlemlenmiştir. Demir & Gündoğan (2018)'in uyguladığı bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programı sonucunda üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaldığı bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerinde duygu düzenleme güçlüklerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir (Yorulmaz, 2021).

Tonga Çabuk (2023)'un uyguladığı bilinçli farkındalık programının sonucunda öğretmen ve ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sağladığı bulunmuştur. Özyurt (2020)'un yaptığı ergenlere ve Koçyiğit (2019)'in lisans öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada da psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Belirtilen diğer çalışmalarda da bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Taşdemir, 2018; Çeliker, 2017; Bayraktar, 2021; Zümbül, 2019; Miroğlu, Demir & Murat, 2021; Özenkoç, Soysal & Bilge, 2023).

Depresyon ile bilinçli farkındalık düzeyleri incelendiğinde aralarında negatif yönlü anlamlı ilişki ortaya konmuştur (Kuşlvan, 2022; Ülev, 2014; Attaroğlu, 2018; Arslan, 2018; Yurteri, 2021; Söner & Kartol, 2022; Gürpınar, 2021). Ayrıca bilinçli farkındalık temelli uygulanan eğitim programlarında depresyon düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir (Demir, 2014; Demir, 2015).

Evlilikte bilinçli farkındalık incelenen çalışmalarda evlilikte bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin evlilik doyumlarının ve yaşam doyumlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Emrahoğlu, 2021; Koyunsever, 2022; Yılmaz, 2022; Aydoğan, 2021; Boylu, 2018; Parlar & Akgün 2018; Kaya, 2023; Uzun, & Deniz, 2021).

Ayrıca yaşam doyumu ile kişilerarası bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde ve iş doyumu ve bilinçli farkındalık arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Nam, 2020; Avşar, 2020; Tuncer, 2017; Şahin, 2019; Parmaksız, 2020; Güler & Usluca, 2021; Başar & Kösem, 2022; Söner, O., Şahin, M., Ceylan, C., Albayrak, O., vd., 2023; Kaya, 2023).

Kayı ile ilgili yapılan çalışmalardan Çakır (2022) yaptığı çalışmada ebeveynlikte bilinçli farkındalık puanları ile sosyal kaygı, genellenmiş kaygı, ayrılık kaygısı toplam puanları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuş iken, Durusoy (2019)'un yaptığı araştırmada, sosyal kaygı ve bilinçli farkındalık arası negatif ilişki bilinçli farkındalık kaygı arasında negatif ilişki bulunmuştur (Kısmetoğlu, 2019; Ülev, 2014).

Bağımlılıkla ilgili çalışmalar incelendiğinde; internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Aslan, 2020; Zafer, 2021). Cep telefonu bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur (Güner, 2019). Dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ve orta düzeyde ilişki bulunmuştur (Kesin, 2019; Yönet Demirhan, Cırcır, Aydemir, Balcı, H., vd., 2023). Bir diğer araştırmada sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif ve anlamlı ilişki bulunmuştur (Yaman, Boğahan, Türkleş, Ak., vd., 2022). Davranışsal bağımlılık ile bilinçli farkındalık arasında negatif ve anlamlı ilişki tespit edilmiştir (Akbuğa & Çalcalı, 2023).

Empati çalışmaları incelendiğinde okul psikolojik danışmanlarının empati düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı, orta düzeyde ve pozitif yönlü ilişkiler ortaya koyulmuştur (Ergin, 2023). Bilinçli farkındalığın, bilişsel empati alt boyutu ile pozitif ve duyuşsal empati alt boyutu ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Uygur, 2017).

## Öneriler

Bilinçli farkındalık kavramına yönelik 2014-2024 arasındaki çalışmaların sayısı incelendiğinde günümüze doğru artan bir ilgi ile karşılaşılmaktadır. Eğitim, sağlık, psikoloji, spor gibi farklı alanlarda bilinçli farkındalık temelli yaklaşımların ve uygulamaların önem kazandığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık becerilerinin ve farkındalık temelli müdahalelerin birçok bağımlılık tedavisinde etkili incelenmiştir. Davranışsal bağımlılık olan dijital oyun bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı olan bireylere yönelik araştırmalarda bağımlı bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu bağlamda bağımlı bireylere yapılan bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bağımlılığı azaltıcı yönde önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir.

İncelenen çalışmalardaki bilinçli farkındalık uygulamaları sonucunda; bireylerin algılanan stres düzeylerinin azaldığı, duygu düzenleme becerilerinin arttığı, ebeveynlerin psikolojik iyi oluşlarının arttığı, depresyon düzeylerinin azaldığına ulaşılmıştır. Bu bağlamda bilinçli farkındalık çalışmalarının eğitim alanında ebeveyn çalışmaları ile genişletilerek sürdürülmesinin ebeveyn-çocuk ilişkisi anlamında önemli katkıları olabileceği düşünülmektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın; depresyon, stres ve duygu düzenleme becerilerine etkisinin önemli derecede olduğu görülmüştür. Ülkemizde bireylerin ruh sağlığının güçlendirilmesi yönelik bilinçli farkındalık becerileri müdahalelerinin arttırılmasının ve desteklenmesinin önemli katkıları olacağı düşünülmektedir.

## Kaynakça

- Akbuğa, E., & Çalcalı, T. (2023). Egzersiz yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık, bağımlılık ve beslenme tutum düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6 (1-Cumhuriyet'in 100. Yılı Özel Sayısı), 684-698. <https://doi.org/10.38021/Asbid.1366102>
- Akyol, E. (2015). *Burnout as a predictor of senior students' mindfulness / Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik* (Tez No. 439097) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aslan, Ş. (2020). *Bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü* (Tez No. 643033) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi.-Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Aydın, S. (2019). *Bilinçli farkındalık düzeyinin algılanan stres ve somatizasyon bozukluğu semptomları ile arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 545157) [Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi-İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Aygün, İ. (2022). *Çevrimiçi bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi uygulamasının algılanan stres ve ruminatif düşünce düzeyi üzerine etkisi* (Tez No. 631705) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Baki, G. (2020). *Bilişsel esneklik ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilinçli farkındalığın aracı rolü* (Tez No. 648968) [Yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayraktar, E. (2022). *Romantik ilişkilerde kişilerarası bilinçli farkındalık ve benlik farklılaşması ile affedicilik arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü* (Tez No. 736612) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bayraktar, M. (2021). *Öğretmenlerde öz şefkat, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 677580) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bekircan, E., Adıgüzel, V., & Okanlı, A. (2023). Hemsirelerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 426-434. <https://doi.org/10.56061/fbujohs.1300133>
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J et al. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *ClinPsychol*, 11, 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Boylu, Ş. (2018). *Evlü bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile evlilik doyumu ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 528016) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Bozburun, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi* (Tez No. 715977) [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cede, Ç. (2023). *Çalışanların öz yeterlilik düzeylerinin bilinçli farkındalık ve örgütsel bilinçli farkındalık üzerindeki etkilerinin incelenmesi: İstanbul ili özelinde bir araştırma* (Tez No. 835337) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1632-1643.
- Çakır, S. (2022). *Annelerin bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyi ile okul öncesi dönem çocuklarının kaygı düzeyi ve arkadaşlık becerileri arasındaki ilişki* (Tez No. 730403) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çelik, S. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Tez No. 646198) [Yüksek lisans tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 466099) [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Çöğür, F. (2020). *Bilinçli farkındalık ve iş tatmini arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü* (Tez No. 724442) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Dağcı, F. (2022). *Ergenlerde bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve öznel zindelik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 786643) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Daşdemir Batman, Z. (2023). *Romantik ilişkilerde bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve ilişkisel mizahın ilişki doyumuna etkisinin incelenmesi* (Tez No. 790720) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.

- Delikkulak, İ. (2022). *Genç yetişkin romantik ilişkilerinde bağlanma stillerine göre bilinçli farkındalık ve ilişki doyumu* (Tez No. 748208) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Demir, V., & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. <https://doi.org/10.12984/Egeefd.332844>
- Doğan, H. (2022). *Yoga pratiğinin bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik esenlik üzerindeki etkisi* (Tez No. 759098) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Durusoy, G. (2019). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı, bilinçli farkındalık ve üstbilişlerin değerlendirilmesi* (Tez No. 543737) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ergin, G. (2023). *Okul psikolojik danışmanlarının öz-şefkat, bilinçli farkındalık ve empati düzeylerinin, psikolojik danışma öz yeterliğini yordamadaki rolü* (Tez No. 811389) [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ergin, R., & Çakır, G. (2023). Investigation of the relationship between mindfulness and competition status anxiety with track performance. *Türk Akademik Yayınlar Dergisi (TAY Journal)*, 7(2), 624-639. <https://doi.org/10.29329/tayjournal.2023.543.12>
- Erme, T., & Alparslan, A. M. (2023). Kadın akademisyenlerin işteki mutluluğu ve tatmini için ne gerekli? Çalışma yaşamı kalitesi ve bilinçli farkındalık bağlamında bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 14(37), 205-225. <https://doi.org/10.21076/Vizyoner.1133815>
- Evlüce, M. (2023). *Üniversite Öğrencilerinin Ruminasyon Düzeylerinin Yordanmasında Bilinçli Farkındalık Ve Bilişsel Esnekliğin Rolü* (Tez No. 790720) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564843>
- Gök, Ö. (2023). *Üniversite öğrencilerinin öz şefkat, bilinçli farkındalık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 836280) [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psikoeğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Tez No. 605318) [Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gülfem, C. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın duygusal şemalar ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Tez No. 582330) [Yüksek lisans tezi]. Beykent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Güner, U. (2019). *Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık* (Tez No. 583703) [Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Gürpınar C. & İkiz F. E. (2021, 28, Mayıs). "Öğretmen Adaylarının Bilinçli Farkındalık Ve Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Ruhsal Belirtileri Yordama Düzeyinin İncelenmesi," *2.Uluslararası Bilim, Eğitim, Sanat Ve Teknoloji Sempozyumu*, İzmir, Türkiye, 2021.
- Gürpınar, A. (2021). *Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerinin incelenmesi* (Tez No. 696622) [Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Harris, R. (2016). *Kabul ve Kararlılık Terapisi. ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Otesilçin Hızlı Bir Başlangıç*, Hasan T. Karatepe ve K. Fatih Yavuz (Çev. Ed.). Litera Yayıncılık
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship*. In S. C. Hayes, V. M. Folette & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: expanding the cognitive-behavioral tradition* (s. 1-29). New York: The Guilford Press.

- Helveci, P. (2023). *Sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mesleki tükenmişlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 807570) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- İmiroğlu, A., Demir, R., & Murat, M. (2021). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, bilinçli farkındalık ve umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057. <https://doi.org/10.17755/Esosder.859555>
- Jooste, J., Kruger, A., Steyn, B. J. M., & Edwards, D. J. (2015). Mindfulness: A foothold for Rogers's humanistic person-centred approach. *Journal of Psychology in Africa*, 25(6), 554–559. <https://doi.org/10.1080/14330237.2015.1124619>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Karabacak, A., & Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Kaya, S. (2023). *Evlü bireylerin yaşam doyumu ve kişilerarası bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki* (Tez No. 796634) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Keskin, B. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 601229) [Yüksek lisans tezi], Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Kismetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No. 588663) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Konan, N., & Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Korkut Raptıs, B. (2020). Nietzsche'nin Bakışından Varoluşçuluk. Kaygı. *Bursa Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Felsefe Dergisi*, 19(2), 500-517. <https://doi.org/10.20981/kaygi.789659>
- Köstek, B. (2022). *Yetişkinlerde beden imgesi esnekliği ile bilinçli farkındalık temelli öz bakım arasındaki ilişkide öz şefkat ve duygu düzenlemenin aracı rolü* (Tez No. 772609) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 598112) [Yüksek lisans tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Mercan, A. (2021). *Bilinçli farkındalık ile ruh sağlığı ilişkisinde üst bilişler ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün rolü* (Tez No. 666899) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul].
- Nam, A., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(31), 4210-4237. <https://doi.org/10.26466/opus.719138>
- Ogel, K. (2012). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Basım
- Özdemir, İ. (2021). *Çocukluk travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide; bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri* (Tez No. 692907) [Yüksek lisans tezi, İzmir Ekonomi Üniversitesi, İzmir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Özen Koç, Ö., Soysal, S., & Bilge, F. (2023). Ergenlerde bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 154-169. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.1231193>
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36, 160.
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.

- Savaş, M. (2023). *Okul Döneminde 9-12 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri İle Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Tez No. 838622) [Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi, Konya].
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression - a new approach top reverting relapse*. New York: The Guilford Press.
- Sevgi Uygur, S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(55), 1247-1279.
- Şehidoğlu, Z.(2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerle internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 427640) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Şiran, Ö. (2019). *Ontolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluşun yordayıcıları olarak özel öz bilinçlilik, mutlak gerçek ihtiyacı ve bilinçli farkındalık* (Tez No. 580165) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Taran, Ö. (2022). *Yoga yapan ve yapmayan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve kendilik algılarının karşılaştırılması* (Tez No. 745973) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Okan Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No. 529517) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Tonga, F. E.,& Tantekin Erden, F. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve tükenmişlik puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* (60), 151-174. <https://doi.org/10.21764/maueufd.886235>
- Turp, H. H., & Doğan Laçın, B. G. (2022). Predictive roles of mindfulness and emotion regulation in meta emotions among university students. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 51(2), 1359-1376. <https://doi.org/10.14812/cuefd.1071898>
- Türkkent, E.(2023). *Bilinçli farkındalık temelli sosyal duygusal öğrenme programının okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerine etkisi* (Tez No. 837979) [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Unutmaz, J. (2021). *Çalışanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile tükenmişlik ve duygusal zeka arasındaki ilişkiler* (Tez No. 672268) [Yayımlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Kent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Tez No. 365039) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Üstündağ Budak, A. M., & Özeke Kocabaş, E. (2019). Diyalektik davranış terapisi ve beceri eğitimi: kullanım alanları ve koruyucu ruh sağlığındaki önemi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar–Current Approaches in Psychiatry*, 11(2), 192–204. <https://doi.org/10.18863/pgy.411209>
- Yaman, Z., Boğahan, M., Türkleş, S., Ak, E., Vd. (2022). Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *YOBÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 3(2), 219-229.
- Yavuz, B. (2019). *Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: manevi iyi oluşun rolü* (Tez No. 544842) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, E. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli yoga müdahale programının anaokulu çağı çocuklarının öz-düzenleme becerisi üzerine etkisi* (Tez No. 594293) [Yüksek lisans tezi, İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldırım, G., & Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84. <https://doi.org/10.17494/Ogusbd.763397>

- Yıldız, E. (2015). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik* (Tez No. 439097) [Yüksek lisans tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yıldız, N., & Demir, M. (2022). Evli bireylerde çocukluk çağı ruhsal travmalarının algılanan partner duyarlılığı ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi. *International Journal of Social and Humanities Sciences*, 6(3), 215-236.
- Yılmaz, M. (2022). *Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliklerinin bilinçli farkındalık ve aleksitimi açısından incelenmesi* (Tez No. 715977) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yorulmaz, A. (2021). *Duygu düzenleme gücü, bilinçli farkındalık ve aleksitiminin somatizasyon belirtilerini yordayıcı etkilerinin incelenmesi* (Tez No. 665933) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Yönet Demirhan, C., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Vd. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(239), 1875-1896. <https://doi.org/10.37669/Milliegitim.1131011>
- Yurdakul, B. (2022). *Mindfulness (fark'andalık) temelli okul uygulamalarının okul öncesi dönemde çocuklarda öz düzenleme becerileri üzerindeki etkisi* (Tez No. 754529) [Yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zafer, R. (2021). *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve can sıkıntısı düzeylerinin incelenmesi* (Tez No. 684447) [Yüksek lisans tezi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/Egeefd.481963>