

Bilinçli Farkındalık

Mindfulness

DOI: 10.5281/zenodo.8017348

Yıldız ERZİNCANLI¹

Son yıllarda farkındalık; bir kavram ve uygulama olarak hem akademik çalışmalarda hem de basında gündeme gelen, bol referans alan ve sık sık kullanılan bir kavramdır. Kavramın kökeni 2500 yıl önce hazırlanan Güney Asya Budist dini geleneğindeki Buda öğretilerine dayanmaktadır (Bodhi, 2011; Gethin, 2011; Sun, 2014).

Farkındalıkla ilgili en eski yazılı referans, Budist Pali'deki 'sati' kavramıdır (Schmidt 2011). Bu sati kavramın İngilizce karşılığı 'Mindfulness' (Levey ve Levey 2018) Türkçe karşılığı 'bilinçli farkındalık'dır (Özyeşil ve ark. 2011). Sati kelimesi; "Bütün Budist sisteminde tercüme edilmesi en zor kelimelerden biri" olarak bilinmektedir. Budist alimler sati'yi 'müdahale etmeden sadece bir nesneyi gözlemlemek hafıza, dikkat, hatırlama ve farkındalık olarak tanımlamaktadır (Elkin, 2017). Farkındalık kavramını ilk kez kullanan kişinin, Pali Text Society'nin kurucusu ve İngiliz akademisyen TW Rhys Davids (1881) olduğu bilinmektedir. Literatür incelendiğinde, farkındalık iki geniş kavramsallaştırmayla ayırt edilmektedir (Thera, 1993). Birinci kavramsallaştırma geleneksel bir budist yaklaşımıyken, ikinci kavramsallaştırması ise çağdaş bir batı yaklaşımıdır. Bu kavramsallaştırmalara bağlı olarak; farkındalık kavramı her iki yaklaşımda da akademisyenler arasında farklılık gösteren farklı farkındalık tanımlarının yer almasına neden olmaktadır. Geleneksel Budizm yaklaşımına göre farkındalık, uzun süreli psikolojik gelişim ve bağlanmadan kaynaklanan ıstırap ve acının azaltılması amacıyla uygulanan bir yaklaşımdır (Shonin ve ark. 2013). Budist görüşe göre, farkındalık birkaç tamamlayıcı bakış açısının parçası olarak öğretilmelidir (Shonin ve ark. 2014) Farkındalığın batılı kavramsallaştırılmasında iki farklı yaklaşım ön plana çıkmaktadır. İlk yaklaşıma göre; batı farkındalığı-meditasyonunu olarak Massa Chusetts Üniversitesi Stres Azaltma Kliniği'nin kurucu ortağı ve tıp profesörü Jon Kabat-Zinn tarafından Budist geleneklerinden yola çıkarak yapılan farkındalık tanımı '*belirli bir şekilde kasıtlı olarak, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat verme*' şeklindedir (Kabat-Zin, 1990). Bu tanım, bilimsel literatürde batı farkındalığı-meditasyonu fenomenini tanımlamak için en sık kullanılanlardan biridir. Kabat Zinn'in farkındalık tanımı, niyet, tutum, kabullenme, yargılamama gibi belirli bileşenlere odaklanan ve bu kavramlarla beraber yenilerini ekleyen birçok bilim insanı tarafından da doğrulanmış ve kabul edilmiştir (Baer 2003; Bishop ve diğerleri 2004; Brown ve Ryan 2003; Epstein 1995; Kabat-Zinn 2003; Marlatt ve Kristeller 1999 ; Shapiro ve diğerleri 2006). İkinci yaklaşım ise; Ellen

¹ Atatürk Üniversitesi, Aşkale Meslek Yüksekokulu, yildizerzincanli@atauni.edu.tr, ORCID: 0000-0001-9111-190X.

Langer ve arkadaşlarının farkındalık tanımıdır. Langer'e göre farkındalık kavramı, yeniliğe açık olmayı, esnek düşünmeyi kapsamaktadır (Pagnini ve Philips 2015). Farkındalık, bireylerin yalnızca yeniliği dikkatte alarak, algılarında esnek olmaya çalışarak ve daha önceki alışılmış bakış açılarını sorgulayarak öğrenilebileceği ve işlevsel hale getirebileceği bir süreçtir. Her iki kavramsallaştırmada farkındalık tanımları birbirinden farklı gibi görünse de hepsinde ortak olan; dikkatin şimdiki an deneyimine yönlendirilmesidir. Şimdiki anın farkındalığı; beden, duygular, zihin ve fenomenler ile ilgili hem süreç (Nyanaponika,1983) hem de bireylerin bedensel deneyimlerin farkında olarak bir yaşam tarzı yaşamaya yönelik yaptığı çok önemli bir uygulamadır. Farkındalık, şu an ki olaylara ve deneyimlere karşı alıcı bir dikkat durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Yapılan birçok farklı kavramsallaştırmalara rağmen çoğu yazar farkındalığın hem doğuştan gelen bir özellik olduğunu hem de sonradan eğitimle geliştirilebilir olduğunu savunmaktadır (Brown ve Ryan 2003; Shapiro ve ark. 2007). Farkındalık kavramı çağdaş batı yaklaşımına girmesinden itibaren, farkındalığın doğası ve etkililiği üzerine çalışmalar çoğalarak, tıp dışındaki alanlar da da (örneğin, psikoloji, eğitim, bilişim, işletme, eğlence bilimleri ve iletişim) çalışma alanı olarak tercih edilmeye başlanmıştır. Özellikle son birkaç yılda bilinçli farkındalık kavramı, iletişim bilim adamları tarafından iletişim etkililiğini artırmada veya açıklamada etkili olacağından incelenmiş ve çalışılmaya başlanmıştır (örn., Jones ve diğerleri, 2016; Jones ve Hansen, 2015; Manusov ve Huston, 2018).

Bireyleri farkındalık düzeyine ulaştıran bilinçli farkındalık bileşenleri; dikkat, niyet ve tutumdur. Bireylerin bu bileşenlerini yaşamlarına dahil edebilmeleri için farklı beceriler edinmeye, pratik yapmaya ve belirli bir sürece ihtiyaçları vardır. Kabat-Zinn'e göre bilinçli farkındalık tutumları; yargılamama, sabır, acemi zihni, güven, hırslanmak, kabul, izin vermektir. Bu tutumların geliştirilmesi bireyin bilinçli farkındalık becerilerini kazanabilmesini sağlamaktadır. İçinde bulunulan anın olaylarını iyi veya kötü olarak sınıflandırmadan merak, kabul ve şefkat ile (Kabat-Zinn 2012; Marlatt ve Kristeller 1999) anı gözlemleyebilmek bilinçli farkındalığın gerekliliklerindedir (Bishop ve ark. 2004). Konsantrasyon meditasyonları, farkındalık meditasyonları ve hedefe yönelik meditasyonlar gibi bilinçli farkındalığın çok çeşitli meditasyon uygulamaları vardır (Shapiro & Walsh, 2006). Literatürde bu alanda yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalık becerilerinin ve farkındalık temelli müdahalelerin birçok tedavide etkili olabileceği (Allen ve ark., 2006) ve madde bağımlılığında (LePera, 2011), depresyonda (Winnebeck ve ark., 2017), kişilik bozukluğunda (Soler ve ark., 2011), yeme bozukluklarında (Kristeller ve Wolever, 2011) ve şizofreninin (Lecomte ve ark., 2013) tedavisinde önemli katkıları olduğu belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Farkındalık, Bilinçli Farkındalık, Mindfulness.

Kaynakça

Allen NB, Chamber R, Knight W (2006) Mindfulness-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. Aust N Z J Psychiatry, 40:285-294.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi:10.1093/clipsy. bpg015.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., et al. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Bodhi, B., 2011. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemp. Buddhism* 12 (1), 19–39.
- 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. doi:10.1037/ 0022-3514.84.4.822
- Elkin, A. (2017). *Stres Yönetimi*. (S. Sever, Çev.) Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York, NY: Basic Books
- Gethin, R., 2011. On some definitions of mindfulness. *Contemp. Buddhism* 12 (1), 263–279
- Jones, S.M., Bodie, G.D., Hughes, S.D., 2016. The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Commun. Res.*, 1–28 (Advance online publication).
- Jones, S.M., Hansen, W., 2015. The impact of mindfulness on supportive communication skills: three exploratory studies. *Mindfulness* 6, 1115–1128.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016.
- Kabat-Zinn J (2012) *Mindfulness For Beginners: Reclaiming The Present Moment and Your Life*. Boulder, Sounds True.
- Kristeller JL, Wolever RQ (2011) Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disord*, 19:49-61.
- Khoury B, Lecomte T, Gaudiano BA, Paquin K (2013) Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. *Schizophr Res*, 150:176-184.
- LePera N (2011) Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *New School Psychol Bull*, 8:15-25.
- Levey J, Levey M (2018). Roots and shoots of mindfulness. *Subtle Energies Magazine*, 28:3
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. In W. R. Miller (Ed.), *Integrating spirituality into treatment: resources for*

- practitioners (pp. 67–84). Washington, DC: American Psychological Association.
- Manusov, V., Stofleth, D., Crowley, J.P., Harvey-Knowles, J.A., 2018. Conditions and consequences of listening well for interpersonal relationships: modeling active-empathic listening, social-emotional skills, trait mindfulness, and relational quality. *Int. J. Listening* 32, 1–17
- Nyanaponika Thera. (1983). *The heart of Buddhist meditation*. London, England: Rider.
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME (2011) Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36:160
- Pagnini, F., & Philips, D. (2015). Being mindful about mindfulness. *The Lancet Psychiatry*, 2(4), 288–289. doi:10.1016/s2215-0366(15) 00041-3.
- Schmidt, S. (2011). Mindfulness in east and west—it is the same? In H. Walach, S. Schmidt, & W. B. Jonas (Eds.), *Neuroscience, consciousness and spirituality* (pp. 23–39). New York:
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. doi:10.1002/jclp.20237.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. (2007). Teaching self-care to caregivers: The effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 1, 105–115.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2013). Mindfulnessbased interventions: towards mindful clinical integration. *Frontiers in Psychology*, 4, 194. doi:10.3389/fpsyg.2013.00194.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: toward effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 123–137. doi:10. 1037/a0035859
- Soler J, Valdepérez A, Feliu-Soler A, Pascual JC, Portella MJ, Martín-Blanco A, Pérez V et al. (2012) Effects of the dialectical behavioral therapy-mindfulness module on attention in patients with borderline personality disorder. *Behav Res Ther*, 50:150- 157.
- Sun, J., 2014. Mindfulness in context: a historical discourse analysis. *Contemp. Buddhism* 15 (2), 394–415.
- Thera, N. (1993). *Achtsamkeit ile Geistestraining: Beyerlein und Steinschulte Van Dam, NT, Earleywine, M., & Danoff-Burg, S. (2009).*
- Winnebeck E, Fissler M, Gärtner M, Chadwick P, Barnhofer T (2017) Brief training in mindfulness meditation reduces symptoms in patients with a chronic or recurrent lifetime history of depression: a randomized controlled study. *Behav Res Ther*, 99:124-130.