

MINDFULNESS (FARKINDALIK) OLGUSU ÜZERİNE KAVRAMSAL BİR ARAŞTIRMA*

Yüstra AKYOL BİRCAN¹, Ahmet Ferda ÇAKMAK²

ÖZ

Mindfulness (Farkındalık), çağlar boyunca, iyi oluş ve mutluluk hali üzerine kişilere önerilip öğretilen ve uygulanan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde ise hem kişisel pratikleri hem de örgütsel bilişsel süreçleri geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşım olma yolundadır. İlk olarak Budist öğretisi şeklinde karşımıza çıkmış olsa da içinden spirüel öğretileri çıkarıp seküler bir protokol haline getiren John Kabat-Zinn, modern bilimin de bu kavramı ciddiye alacağını öngörerek, mindfulnessı Batı tıbbında klinik olarak incelemeye başlamış ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmasına öncülük etmiştir. Bu çalışmada mindfulness kavramı, işyerinde mindfulness ekseninde ele alınmış olup, örgütlerin başarıya ulaşmaları açısından önemi irdelenmiştir. Mindfulness için temel oluşturan farkındalık stratejileri ve dayandığı kuramsal temeller, boyutları ve temel tutumlar gibi konular bağlamında açıklamalarda bulunulmuştur. Yine ulusal ve uluslararası yazın taraması kapsamında ulaşılan eserlere ilişkin değerlendirmeler de bu çalışma kapsamında yapılmıştır. Çalışma kapsamında ayrıca, uygulayıcılar ve örgütsel davranış alanı ile ilgili çalışan araştırmacılara da önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Mindfulness, Farkındalık, Bilinçli Farkındalık, Örgütlerde Bilinçli Farkındalık, İşyerinde Bilinçli Farkındalık*

¹ Doktora Öğrencisi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Zonguldak, Türkiye, yusraakyol@gmail.com, 
<https://orcid.org/0009-0000-9675-0014>

² Prof.Dr., Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Zonguldak, Türkiye, cakmak@beun.edu.tr, 
<https://orcid.org/0000-0002-5686-716X>

*Bu çalışma, “Örgütlerde Mindfulness (Farkındalık) Olgusunun İş Tutumları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” adlı doktora tezinden üretilmiştir.

A CONCEPTUAL RESEARCH ON MINDFULNESS*


Yüstra AKYOL BİRCAN¹, Ahmet Ferda ÇAKMAK²

ABSTRACT

Mindfulness has emerged as a factor that has been suggested, taught and applied to people on the state of well-being and happiness throughout the ages. Today, it is on the way to become an approach that aims to improve both personal practices and organizational cognitive processes. Although it first appeared as a Buddhist teaching, John Kabat-Zinn, who took spiritual teachings out of it and turned it into a secular protocol, predicted that modern science would also take this concept seriously, started to examine mindfulness clinically in Western medicine and pioneered its use in the treatment of psychological disorders. In this study, the concept of mindfulness is discussed in the axis of mindfulness in the workplace, and its importance in terms of success of organizations is examined. Explanations were made in the context of awareness strategies that form the basis for mindfulness and the theoretical foundations, dimensions and basic attitudes on which it is based. Evaluations of the works reached within the scope of national and international literature review were also made within the scope of this study. Within the scope of the study, suggestions were also made to practitioners and researchers working in the field of organizational behavior.

Keywords: *Mindfulness, Awareness, Organizational Mindfulness, Mindfulness at Work*

¹ Doctoral student, Zonguldak Bülent Ecevit University, Zonguldak, Türkiye, yusraakyol@gmail.com,  <https://orcid.org/0009-0000-9675-0014>

² Professor, Zonguldak Bulent Ecevit University, Faculty of Economics and Administrative Sciences, Zonguldak, Türkiye, cakmak@beun.edu.tr,  <https://orcid.org/0000-0002-5686-716X>

*This study was produced from the doctoral thesis of the "Examination of the Effect of Mindfulness on Work Attitudes in Organisations".

1. GİRİŞ

Dijitalleşen dünyada, yaratılan teknolojinin hızla değişip dönüşmesiyle kurumsal şirketler yeni nesil şirketler olma yolunda ilerlemektedir. Değişimin içinde insanın, tam olarak nerede ve nasıl durduğu konusundaki kafa karışıklığına, “mindfulness” kavramı çözüm olarak karşımıza çıkmaktadır. Kurumsal hayatta “acı çeken”, göz ardı edilen beyaz yakalılarının hayatlarında, mindfulnessın önemli bir etmen olacağı öngörülmektedir (Süslü, 2020, s.16). Bu nedenle, özellikle son yıllarda, pandemi etkisiyle beraber daha da popülerleşen mindfulness (farkındalık), örgütler için önemli bir kavram haline gelmiş, konuyla ilgili araştırmalar artarak önem kazanmıştır.

İş hayatında, mutluluk, başarı, kazanç gibi tatmin edici duygu ve durumlar yaşanmakla birlikte gerginlik, stres, zamansızlık, tatminsizlik, yorgunluk ve tükenmişlik gibi olumsuz duygu ve durumlar da kaçınılmaz olarak deneyimlenir. Mindfulnessın çeşitli alanlarda iyi oluş hali ve sağlığı olumlu yönde etkilediği bilinmekte ve bu olumlu etkiler, kişilerin iş yaşamlarındaki performanslarında stres seviyesi, üretkenlik, takım lideri ya da üyesi olarak kişiler arası etkileşim alanlarında da anlamlı bir etkiye sahip olmaktadır. Zira işyerleri günümüzde sadece para kazanmak ve geçinmek için bir araç olarak algılanmamaktadır (Atalay, 2019, s.163).

Bireylerin çoğunun zihinleri geçmiş ve gelecek arasında salındığından; stres, yaşamı esir almış durumdadır. Yetişme, yetiştirme kaygısı ve panik içinde yaşayarak erteleyici, sabırsız, endişeli yaşamlar sürülmektedir (Damcı, 2016, s.12). Mindfulness, Batı tıbbının içinde stresi azaltmanın en etkin aracıdır ve ölçülebilir olması sebebiyle insanların toplumsal ve bireysel travmalarının atlatılmasını kolaylaştırmaktadır. Yalnız sağlık konusunda değil başarı ve mutluluk alanında da bireye oldukça katkı sağlamaktadır. Zihne odaklanmayı öğreterek, iş verimini ve iş ilişkilerinin kalitesini önemli ölçüde etkilemektedir (Damcı, 2016, s.13).

İş dünyasında insan kaynakları alanında fikir olarak çok güzel gelen mindfulness kavramını bireysel olarak uygulayan ve bu konuya yatkın olan çok kişi olmasına rağmen ülkemiz kurumsal hayatında mindfulnessı adapte etme konusunda çok fazla önyargı ve soru işaretleri olabilmektedir (Süslü, 2020, s.16-18). Fakat araştırmalar, mindfulness uygulamalarının, işyerindeki pek çok çalışan için özellikle stresle başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermektedir. Bu sayede çalışanların iş performansında rol oynayabileceği görülmektedir. İş tatmini, iyi oluş (wellbeing), örgütsel bağlılık, ekstra rol davranışı (örgütsel vatandaşlık davranışı) gibi örgütsel davranış ve pozitif psikoloji alt başlıklarından olan bu konular, literatürde iş çıktıları olarak (work outcome) yer almaktadır.

Evrimsel bakış açısıyla konuyu ele almak gerekirse; avcı-toplayıcı toplumlar, küçük gruplar halinde yaşayıp, kendi içlerinde üreyerek, vahşi hayvanlardan kendilerini koruyarak, sınırlı kaynaklar için diğer topluluklarla mücadele ederek, zor çevresel şartlarda dayanışma halinde olarak hayatta kalmayı ve daha uzun yaşamayı sürdürdüler. Bugün, iş hayatında da aslında aynı kurallar geçerlidir; takım halinde çalışabilme, takım üyelerinin birbirleri hakkındaki düşünceleri, yapılan işin ne kadar etkili bir biçimde tamamlanacağını belirler. İyi ilişkiler üretici takımlar oluşturmada yardımcı olmaktadır. 2016 yılında 45 işyerinde yapılan mindfulness çalışması, mindfulnessın işyerinde, ilişkileri, iş birliğini ve çalışanların zorluklar karşısında dayanıklılıklarını geliştirdiğini göstermektedir (Atalay, 2019, s.17-19).

Görüldüğü gibi mindfulness, bilimsel araştırmalarla her geçen gün popüleritesini daha da artırmaktadır. Pek çok üniversitede Mindfulness yüksek lisans programları ve araştırma merkezleri bulunmaktadır. Aynı zamanda MBA (Master of Business) programları ve yönetici eğitimi kurslarında da sunulmaktadır. Dünyanın en iyi üniversitelerinde Harvard, Stanford, MIT, UCLA, Oxford, Yale, Cambridge, Mindfulnessa dair eğitim ve dersler verilmeye devam etmektedir (Atalay, 2019, s.167).

Özellikle dünyanın ileri gelen üniversitelerinde, akademik düzeyde mindfulness kavramıyla ilgili hususi çalışmalar yapılması, bu çalışmanın da öncelikle ulusal alanyazın açısından önemini vurgulayacaktır. Bu çalışmada, günümüzde bireylerin ve bireylerin içinde buldukları örgütlerin başarıya ulaşmasında çok önemli etkisi olan mindfulness kavramı, kavramsal olarak ele alınıp, pozitif psikoloji perspektifinden değerlendirilmelerde bulunulacaktır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde, mindfulness kavramının ilk çıkış noktası, tarihsel süreçte nasıl evrildiği, ilk ortaya çıktığı zaman ifade ettiği anlamı, günümüzde ifade ettiği anlamı, kavrama yaklaşım perspektifleri, farklı kavramsallaştırma şekilleri ve son olarak da örgütsel açıdan ifade ettiği önem başlıklar halinde anlatılmaktadır.

Mindfulness, çağlar boyunca, iyi oluş ve mutluluk hali üzerine kişilere önerilip öğretilen ve uygulanan bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Günümüzde ise hem kişisel pratikleri hem de örgütsel bilişsel süreçleri geliştirmeyi hedefleyen bir yaklaşım olma yolundadır. İlk olarak Budist öğretisi şeklinde karşımıza çıkmış olsa da içinden spiritüel öğretileri çıkarıp seküler bir protokol haline getiren John Kabat-Zinn, modern bilimin de bu kavramı ciddiye alacağını öngörerek, mindfulnessı Batı tıbbında klinik olarak incelemeye başlamış ve psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmasına öncülük etmiştir (Erme, 2021, s.1-5).

Mindfulness, basitçe bilinçli yaşama sanatıdır. Uygulamak için Budist veya yogi olmak gerekmez. En önemli nokta; kişinin kendi olması ve zaten olmadığı herhangi bir şeye dönüşmeye uğraşmamak olduğudur. Dolayısıyla mindfulness dini ya da bilimsel hiçbir inançla çatışmaz veya bir şeyler, özellikle de yeni bir inanç sistemi ya da ideoloji satmaya çalışmaz. Sadece kendini gözleme, sorgulama ve dikkatli davranıştan oluşan sistematik bir süreç aracılığıyla, olanca varlığınıza daha çok temas etmenin uygulamalı bir yoludur (Özyeşil, 2011, s.30).

2.1. Mindfulness Kavramı ve Tarihçesi

Tarihsel olarak mindfulness, Doğu meditasyon geleneğinden doğan, dikkat yönlendirmeyi gerektiren, Budist geleneksel öğretilerinin özü(kalbi)dür ve günlük rutin ile oldukça ilişkilidir. Günlük yaşamda mindfulness ilişkisi, Budizm veya Budist olmak ile ilgili değil; zihnin uyanması, aydınlanması, bilinçli olarak anda var olması, kişinin kendiyile ve dünyayla uyum ve akış içinde olması ile ilgilidir (Özyeşil, 2011, s.29).

Geçmiş zamanlardan bu yana çeşitli geleneklerin parçası olarak yaşamımızda bulunan mindfulness kavramı, Budizm ve Hinduizm temelli meditasyon çalışmalarının önem taşıyan bir parçasıdır (Germer, 2009, s. 11). Mindfulness çeşitli kültürlerde farklı adlarla var olmasına rağmen köken açısından Budist rahipler tarafından kullanılan Pali dilindeki “sati” sözcüğüne dayanmaktadır. “Sati” sözcüğü, hatırlama, dikkat ve farkındalık gibi anlamlar taşımakta olup 1921’de literatüre “mindfulness” olarak kazandırılmıştır (Alidina, 2015, s. 20; Germer ve Olendzki, 2009, s. 7).

Yaklaşık 2600 yıl önce Buddha’nın geleneksel psikolojik öğretilerinde Pali dilinin Sati kelimesi ile ortaya çıkmış bir terim olan mindfulness, özünde, hafıza (memory), farkında olduğun ve içinde bulunduğun ana verdiğin dikkat anlamına gelmektedir. 1881 yılında, Rhys Davids bu terimi İngilizce’ye çevirerek ilk defa mindfulness olarak kullanmıştır ve 1910 yılında bu tanım kabul görmeye başlamıştır (Levey & Levey, 2018, s.23-24). Amerikalı tıp doktoru Jon Kabatt-Zinn tarafından, İngilizce zihin anlamına gelen ‘mind’ ve dolu anlamına gelen ‘full’ kelimelerinin birleşimiyle oluşmuş dolu zihin anlamındaki ‘mind full’ kavramına karşılık olarak türetilmiştir. Kabat Zinn (2003) mindfulness kavramını zihnin bilinçli ve yargısız bir biçimde içinde bulunulan ana getirilmesi olarak tanımlanmıştır.

Asya ve Batı kültürlerinin arasındaki etkileşimin artışıyla uzak doğu kültüründe yoğun olarak kullanılan uygulamaların tecrübe edilmesi ve günlük yaşama dahil edilmesi hızlanmıştır. Kabat-Zinn bu meditasyon uygulamalarını inceleyerek ve mindfulness kavramına vurgu yapmıştır. Bunun sonucunda dilimize “Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı” olarak geçen Mindfulness Based Stres Reduction (MBSR) programı ortaya çıkmıştır. Medical Scholl (2008) verileri dikkate alındığında bu programın pek çok insan tarafından kalp rahatsızlığı, kronik ağrı, iş stresi, kaygı, uyku problemi gibi duygusal ve fiziki problemlerle başa çıkmada kullanılmaktadır.

Mindfulness (bilinçli farkındalık) kavramı; kişinin yargısız ve açık bir tutum ile anda kalabilme halini ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 1982, s. 35). Öğrenilen davranış ve alışkanlıklar gündelik yaşamda farkındalığa ilişkin eksiklik içermektedir. Bu çerçevede mindfulness kavramının kişilere farkındalık ve bilinç eksikliğini barındıran davranış kalıplarının farkındalığını ve bilinçliliğini kazandırdığını söylemek mümkündür (Gunaratana, 2011, s. 23).

Uzak Doğu’nun kültüründe bulunan meditasyon tecrübeleri neticesinde oluşan “anda kalma” kavramı mindfulness kavramının temelini oluşturmuştur (Bodhi, 2011, s. 30). Meditasyon, bir konuya ilişkin derinlemesine düşünmeyi ifade etmektedir (Olendzki, 2009, s. 32). Meditasyon tecrübesi zihin fonksiyonundan ayrı biçimde bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Kaynağını, Budizm’de bulunan spiritüel egzersizlerden alan meditasyon sürecine yönelik analizler yapan araştırmacılar (Hanh, 2008; Marlatt ve Kristeller, 1999; Kabat-Zinn, 1994) bu gözlem ve tecrübe sonucunda mindfulnessı seküler olarak kavramsallaştırmıştır ve bu noktada oluşan pek çok tanım ortaya çıkmıştır. Dikkatin var olan gerçeklik üstünde canlı tutulması (Hanh, 2008, s. 22), bütün dikkatin anda yaşanan tecrübeye verilmesi (Marlatt ve

Kristeller, 1999, s.15), farkında olarak şimdiki zamana dikkati yoğunlaştırmak ve yargısız biçimde o anda tecrübenin farkında olmak (Kabat-Zinn, 1994, s. 19) bu tanımlama örneklerindedir.

Mindfulness kavramının 90'lı yıllarda meditasyon uygulamaları ile popüler bir hal almaya başlamasıyla araştırmacılar, bu kavramı klinik ortamda bazı fiziksel ve psikolojik bozuklukların semptomlarını hafifletmek için araştırmalarına dahil etmişlerdir. Farkındalık temelli tedavi edici uygulamalardan en bilineni Kabat-Zinn (2003), tarafından literatüre kazandırılan ve ilk aşamada tıbbi hastaların tedavisi için geliştirilen Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindfulness-Based Stress Reduction- MBSR) uygulamalarıdır. Aynı zamanda psikoloji alanında da Teasdale vd., (2000) tarafından Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Mindfulness-Based Cognitive Therapy- MBCT) uygulamaları adı ile psikiyatrik hastalarda klinik semptomların azaltılmasında kullanılan bir yöntem olmuştur. Tedavi edici uygulamalar olarak bilinen Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi uygulamalarının kaynağı Budizm'de var olan farkındalık anlayışına dayanmaktadır.

Mindfulness konusunda yukarıda sayılan uygulamalar dışında öz-kontrol bozukluklarının tedavisinde, kronik depresyon rahatsızlıklarında, anksiyete tedavisinde, bağımlılık tedavilerinde, fiziksel durumla ilgili bozuklukların tedavisinde kullanılan uygulamalar da bulunmaktadır. Hearn ve Finlay (2018) tarafından 67 kişinin katılımı ile yapılan araştırmada 36 kişi 8 hafta boyunca mindfulness terapisi, kontrol grubunu oluşturan 31 kişi ise elektronik ortamda psikoeğitim almıştır. Araştırmanın ölçümleri uygulamadan önce, sonra ve izleyen 3. ayda olmak üzere 3 defa uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, mindfulness terapisinin psikoeğitime göre depresyonu anlamlı biçimde daha çok azalttığı gözlemlenmiştir. Öte yandan yine ağrı memnuniyetsizliği, anksiyete ve felaketleştirme de mindfulness terapisi ile anlamlı derecede azalma göstermiştir. Uygulamayı izleyen üçüncü aydaki ölçümler ise, felaketleştirme ve anksiyete seviyelerinin sabit olduğu anlaşılmıştır. Bunun dışında klinik rahatsızlık durumlarının yanı sıra sağlıklı yetişkin bireyler, çocuklar (Çocuklar için Mindful Hikayeler) ve gençler için de olumlu özelliklerin geliştirilmesi için birtakım uygulamalar vardır.

Mindfulness kavramı pek çok yazar tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır ve bu tanımlamaların içinde bulunulan anı deneyimleme, yargıların farkında olma, kabul etme, içsel gözlemlenme gibi ortak bileşenleri olduğu görülmektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Terimin kavramsal içeriğinin zengin olması, farklı dillere çevirisini de güçleştirmektedir. Bu nedenle Türkçe alan yazında aynı kavramı ifade eden farklı terimlere rastlamak mümkündür. Buna göre kavramın Türkçeleştirilmesine dair tanımlar şu şekildedir;

Cüceloğlu (2007), bu kavramı 'gözlemleyen bilinç' olarak ifade etmiş, algılamının temelinde yatan zeminin görülmesini sağlayan üst zemin olarak tanımlamıştır. Çatak ve Ögel (2010) bu kavramı, 'farkındalık' olarak kullanırken, Özyeşil (2011) 'bilinçli farkındalık' olarak belirtmektedir. Karacaoğlu ve Hisli Şahin (2016) mindfulness kavramının Türkçe karşılığını 'bilgece farkındalık' olarak kullanmıştır. Uzun (2020) ise mindfulness kavramının Türkçe karşılığını, zihnin bilinçli olarak içinde bulunulan ana çekilmesi anlamını içermesinden hareketle 'fark etmek' ve 'anda kalmak' kelimelerinin birleşimi olan 'fark'andalık' terimini önermektedir. Bu çalışmada ise bu terim, mindfulness ve yerine göre az da olsa bilinçli farkındalık olarak da ifade edilecektir.

Nyanaponika Thera (1972) mindfulnessı "birbirini izleyen anlarda algılarımızın sadece bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu" olarak tanımlamaktadır. Mindfulnessın en yaygın tanımı dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Mindfulness genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklanması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown and Ryan, 2003; Linehan, 1993a).

Mindfulness anında kişi geçmiş ya da gelecek zamanla ilgili endişe ve üzüntü duymak yerine anın içinde yaşamakta olup olduğu şeyi gözlemlemekte, açıklamakta ve kabul etmektedir. Bu aşamada mindfulness haz veren bir tutumla bağdaştırılmamalıdır. Kişinin mutlu ya da mutsuz var olan tecrübeyle anı yaşamayı söz konusudur. Gireceği sınav sebebi ile kaygılanan bir kişinin kendini rahatlatmaya çalışması mindfulness ile açıklanamayacak bir durumdur. Nitekim kişinin bunu bastırmaya yönelik tutumu yargı barındırmakta ve duyguların bastırılması ile ortaya çıkmaktadır. Verilen örneği mindfulness kavramı çerçevesinde değerlendirirsek; kişi kalp atışının yükselmesi, ellerinin terlemesi gibi vücudunda yaşadığı süreci gözlemler sınavda başarı sağlayamayacağı, bildiklerini unutacağı gibi zihninde yarattığı düşüncelerin farkına varır ve bu düşüncelerin gerçeği yansıtmaz zorunluluğunun olmadığını, yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunu kendine

hatırlatır. Kişinin kaygılanmasını normal karşılaması ve kimi durumlarda bunu tecrübe edebileceğinin farkına varması, bu tecrübesini yargısız kabul etmesi beklenmektedir.

Mindfulness kavramının tanımlanmasında pek çok kavram, boyut ve sıfat kullanılmıştır. Kapsam bakımından dar olan bu tanımlamalar, literatürde karmaşa ve tutarsızlıklara neden olmaktadır. Kabat-Zinn (2003) ve Wolf ve Serpa (2015) tarafından yapılan tanımlar literatürde kavrama ilişkin ortak bir dil oluşmasına yardımcı olmuştur. Bu tanımların yapılmasında faydalanan tutumlara ilişkin tablo aşağıda verilmiştir.

Tablo 1: Mindfulness Tutumları

Yargılama	Farkındalık anında değerlendirmeye ilişkin süreçlerin araya girmemesini ifade etmektedir.
Sabır	Yalanacak şeylerin olması için kendi zamanları olduğunu anlamak ve kabul etmektir.
Başlangıç Ruhü	Her tecrübenin özgünlüğünün, teklifinin ve kıymetli olduğunun farkına varmaktır.
Güven	Bireyin düşünce ve duygularının yaşamı üstünde temel belirleyici olmasıdır.
Çabasızlık	Herhangi bir şeyi değiştirmek için çaba harcamadan var olabilmektir.
Kabullenme	Kişinin duygu, düşünce ve olayları olduğu gibi görmesi ve bu durumdan hoşlanmasa bile bunu yaşadığını açık biçimde ifade edebilmesi.
Spontanlık	Olayları olduğu gibi görme ve onların geçip gitmesine müsaade etme
Şefkat	Bir rahatlama duygusunun yaratılması temennisi ile orada, anda kalmak ve temasta olma isteğini barındırmaktadır.
Şükran	Bir şeye veya birine ilişkin minnet hissetmek veya iyi niyet duymaktır.
Cömertlik	Herhangi bir karşılık beklemezsiniz, zorunluluk veya tanınma gereksinimi duymadan, içen ve açık biçimde verici olma isteğidir.

Kaynak: Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156 ; Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.

Yargılama: İç ve dış uyarıcıların sınıflama yapılmadan izlenmesi ve yargı içermeyen bir gözlem sürecini ifade etmektedir. Uyarıların değerlendirilmemesi ya da etiketleme ifadelerinin fark edilmesi bu tutuma örnek teşkil etmektedir (Baer, 2003, s. 38). Yargılama tutumu mindfulness kavramının temeli olup tecrübelerle ilişkin sınıflandırmaya engel olmaktadır. Anda meydana gelen tecrübe ve uyarıcının yargı barındırmayan bir şekilde ele alınması ile tecrübenin özel, biricik ve öğretici tarafını ortaya koymaktadır (Kabat-Zinn, 2003, s. 146).

Sabır: Sabır bir bilgelik durumu şeklinde tanımlanmasının yanı sıra kişinin gelecek zamandaki bir anı, içinde bulunduğu ana değişmek yerine yaşadığı zaman içinde kalmasına destek olan tutumdur. Gelecek planları düşünce ve beklenti çerçevesinde biçimlendiğinde içinde bulunulan anın kaçırılmasına sebep olabilmektedir (Kabat-Zinn, 2003, s. 146). Olayların zamanı geldiğinde gerçekleşmesini beklemek mindfulness ile örtüşmektedir.

Başlangıç Ruhü: Geçmişteki tecrübelerin bir temel oluşturmasına imkan tanımadan ve tarafsız bir bakış açısı ile her seferinde yeni bilgilerin edinilmesini sağlayan tutumdur (Wolf ve Serpa, 2015, s.85). Tecrübelerle kapsamlı ve yeni bir bakış açısının geliştirilmesine imkan tanımaktadır (Kabat-Zinn, 2016, s. 1442). Bu tutum tecrübelerden her birinin özgün yönlerini ve özel ayrıntılarını ön plana çıkarmaktadır. Bu çerçevede kişiyi benzer hayatları baz alarak bir sonraki tecrübesine anlam vermek yerine andaki farkındalığın ortaya koyulmasına destek olmaktadır (Kabat-Zinn, 2003, s. 147).

Güven: İnsanların her biri kendinin uzmanıdır ve herhangi başka bir insanı kendi kadar tanınması mümkün değildir (Wolf ve Serpa, 2015, s.81). Güven, kişinin yaşamı üstündeki esas belirleyicinin yine kişinin kendi olmasına imkân veren; içsel tecrübelerle güvenle yaklaşımı işaret eden bir tutumdur. Bu çerçevede kişinin özüne karşı hissettiği güven çevre ile ilişkisinde kişiye olumlu katkılar sunmaktadır. (Kabat-Zinn, 2003, s. 147).

Çabasızlık: Kişinin yoğun şekilde efor sarf ettiği durumun yerini anı yaşama eylemine bırakmasıdır (Kabat-Zinn, 2003). Başka bir tanımla değiştirmek için çaba harcamadan var olmak anlamını taşımaktadır (Wolf ve Serpa, 2015, s. 82). Bu tutumdaki amaç, kişinin kendi olabilmesi ve kendini kabullenmesidir. Kişinin hissettiği duyguya kendini vermesi ve onla kalabilme yeteneğini ifade etmektedir (Kabat-Zinn, 2003, s. 148).

Kabullenme: Kişinin tecrübe, duygu ve düşüncelerini yargılamadan olduğu şekli ile değerlendirmesi, düşünce ve duygularını değiştirmeden ve baskılamadan, olaylara farklı anlamlar vermeden kabul etmesidir (Kabat-Zinn, 2003, s. 149).

Spontanlık: Spontanlık tutumu kabullenme tutumu ile ilişki içindedir. Spontanlık gündelik hayattaki problemlerin üstesinden gelmeye ilişkin kişilere yardımcı olmaktadır. Düşünce ve duygulara tutunmayarak, onları serbest bırakmayı ifade eder ve spontanlık duygusal yoğunluğun etkisinin azaltılmasında veya duygusal yoğunluğun engellenmesinde destek sağlamaktadır (Siegel, 2009, s. 39).

Şefkat: Bu tutum diğer mindfulness tutumları ile sıkı bir ilişki içindedir ve kişinin yargılamadan yaşantı, düşünce ve duyguların akışına müsaade etmesi ve kişinin iç ve dış uyarıcıları ve kendini kabul etmesi ile birlikte önce kendine daha sonra dış çevreye ilişkin şefkatinin artmasında destek olmaktadır. Kişinin gerek kendine gerekse de dış çevreye şefkat ile yaklaşması olumlu duygusal kaynaklardandır (Kabat-Zinn, 2003, s. 150).

Şükran: Şükran tutumu iyi niyet ve minnet duygusu barındırmaktadır. Kişinin kendinde olmayanlara odaklanmayı, sahip olduğu şeylere odaklanmasını ifade etmektedir. Bu sayede kişi sakinlik ve huzur hissini tecrübe etme konusunda daha kolay ilerleme sağlayacaktır (Wolf ve Serpa, 2015, s. 85).

Cömertlik: Karşılığı olmadan içten ve açık biçimde verici olmaya yönelik istektir. Bu tutum dış dünyaya karşı mindfulness durumunda olmanın önem taşıyan parçasıdır (Kabat-Zinn, 2003, s. 151).

2.2. Mindfulness Ne Değildir?

Mindfulness kavramının anlaşılmasını kolaylaştırmak amacıyla Siegel ve arkadaşları çalışmalarında mindfulness kavramının ne olmadığına değinmiştir. Bu değerlendirmeler şu şekildedir (Siegel vd., 2009, s. 55):

- Mindfulness kavramı rahatlamaya çalışmayı ifade etmemektedir. Kişi hayatında olanları fark ettiğinde, özellikle can sıkıcı konularda ve kendisiyle ilgili daha çok şey öğrendikçe problemler karşısında daha ölçülü olmaktadır. Böylece aşırı duygu barındıran durumlar karşısında sakinliğini korumakta ve zor durumlardan daha kolay çıkabilmektedir.
- Mindfulness bir din değildir. Budist rahiplerin ve keşişlerin kullandığı bir yöntem olsa da yalnızca kişinin kendini geliştirmesi amacı taşıyan ve hayatını kolay hale getiren bir egzersizi ifade etmektedir.
- Mindfulness yaşamdan soyutlanmak değildir. Kişi bu kavramın ne kadar önemsiz veya sıradan olduğunu düşünse de yaşantının tüm alanlarında etkili olduğu gerçeğini değiştiremez.
- Mindfulness beyindeki düşüncelerin boşaltılması değildir. Kişinin beyni sürekli düşünce üretmeye devam etmektedir. Ancak mindfulness kavramı kişinin duygu ve düşünceleri arasındaki dengenin bulunmasına yardımcı olmaktadır.
- Mindfulness zor değildir. Kişi beyninin sürekli bir şey ürettiğini fark ettiğinde tedirgin olmamalıdır. Nitekim bu durum beynin doğasıdır ve her birey hayatının bir yerinde bunu keşfedecektir. İronik biçimde kişi umutsuzluk hissettiğinde aslında olayları fark ettiğine dikkat etmemektedir. Bu nedenle, kişinin aslında kendinde bulunan ancak daha keşfedemediği bilinçli farkındalığın kazanılması zor değildir.
- Mindfulness acıdan kaçmak demek değildir. Bunun aksine acıyla baş etmektir. Bunun kabul edilmesi zor görünse de üzüntü ya da öfke duymak yerine acının kabul edilmesi söz konusudur.

2.3. Mindfulness Kuramları

Bilinçli farkındalığın kapsamı çok geniştir. Aslında bilinçli farkındalık çok basit ve evrensel bir insan kabiliyetidir ve psikoloji alanındaki ilerlemesi hem teorik hem de uygulamada devam etmektedir. Bilinçli-farkındalık davranışçılık, psikoanaliz, insanlı psikoterapi, zihin bilimi, ruhaniyet, ahlak bilimi, sağlık psikolojisi ve pozitif psikoloji gibi geniş bir alanda diğer kuramlarla ortak özelliklere sahiptir (Germer, 2009). Bu kuramlar aşağıdaki gibidir;

2.3.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel davranışçı terapinin temellerini Watson'ın (1925) davranışçı çalışmaları oluşturmaktadır ve süreç açısından temel olarak üç kuşak bulunmaktadır (Hayes vd., 2004, s. 248). Bilişsel davranışçı terapiye Budizm gibi geleneksel psikolojilerden pek çok uygulama ve fikirler uyarlanmıştır. Bilişsel terapi ve Budizm dünyanın düşüncelerle oluşturulduğu ortak fikrini savunmaktadır. Aynı zamanda Budizm ve bilişsel terapi kişilere düşüncelerinin nasıl oluştuğunu, belli bazı talep ve fikirlerin sonucunu kavramaları konusunda yardımcı olmaktadır ve bu talep ve fikirleriyle baş edebilmek için kendilerini eğitime yolları hakkında fikir sunmaktadır (Gilbert, 2005, s. 13).

2.3.2. Gestalt Psikolojisi

Gestalt psikolojisinin temel konusu algı ve bellektir. Kişi, hayatının bir parçası olan herhangi bir olay, nesne veya durumu, duyu organları tarafından iletilen parçasal verileri bütünsel bir veriye dönüştürmekte ve bu zeminle algılamaktadır. Algılamının gerçekleşmesi gelen parçasal veriler ile değil bunların arasında bulunan bütünsel ilişkinin yapılaşmasıyla oluşmaktadır. Gestalt Almanca'da bütün veya şekil anlamını taşımaktadır. Gestalt psikolojisinde yapı açısından bütünlük, zeminle figür arasında bulunan belirleyici ilişkiden meydana gelmektedir. Başka bir ifade ile, figürün anlamını onun zeminle olan ilişkisi, aynı şekilde zeminin anlamını da onun figürle olan ilişkisi belirlemektedir. Kısaca tek başına herhangi bir nesnenin anlamı bulunmamakta, ait olduğu ilişkilerle birlikte algılandığında bir anlam taşımaktadır (Özyeşil, 2011).

2.3.3. Psikodinamik Psikoterapi

Psikodinamik teorisinin savunucuları Carl Jung dönemi itibarı ile Budist psikolojinin önem taşıdığını savunmaktadır. Kişinin kendine ait zihinsel durum ya da başka kişilere ilişkin düşünme kapasitesi bir mindfulness yeteneğidir. Mindfulness psikodinamik psikoterapistler tarafından davranış bilimcilerden önce bulunmuştur. Nitekim psikonaliz tarihi süreç açısından mindfulness çalışmaları ile aynı nitelikleri taşımaktadır. Her iki yaklaşımda, kişinin iç dünyasını anlamasına için hayatın farkında olmak ve yaşadıklarını kabul etmeyi ön koşul olarak görmektedir. İki yaklaşımında bilinçaltı süreçlerin önemi üzerinde durduğu bilinmektedir (Özyeşil, 2011, s. 36).

2.3.4. İnsancıl Psikoterapi

İnsancıl psikoterapi Budist psikolojideki gibi kişinin doğasındaki kapasitenin işlevsel ve sağlıklı hale getirilmesine vurgu yapmaktadır. İnsancıl psikoterapi şu ana, hayatın farkına varabilmeye, kararlardaki yükümlülüğün kabul edilmesine ve kaygıyı tölere etmeyi öğrenmeye yoğunlaşmaktadır (Shahrokh ve Hales, 2003).

2.3.5. Varoluşçu Psikoterapi

Varoluşçu psikoterapi Budist felsefesinin her gün tekrarlanmasını önerdiği "beş anımsama" ile ilintilidir Bu felsefeye göre (Hanh, 1998: 186):

- Yaşlanmak kişinin doğası ile ilgilidir ve bundan kaçmak mümkün değildir.
- Hastalanmak kişinin doğası ile ilgilidir ve bundan kaçmak mümkün değildir.
- Ölüm kişinin doğasında vardır ve bundan kaçmak mümkün değildir.
- Kişinin sevdiği ve onun için kıymetli olan herkesin yaşamında değişim bulunmaktadır. Kişinin sevdiği herkesten ve kıymet verdiklerinden ayrılmamasının bir yolu yoktur.
- Kişinin yaptığı şeyler kendi sorumluluğundadır ve kişi bunların neticesinden kaçamaz.

2.4. Ulusal Yazında Mindfulness ile İlgili Yapılmış Olan Bazı Araştırmalar

Bilinçli farkındalık kavramı ele alınarak yapılan çalışmalar incelendiğinde, kavramın daha ziyade eğitim bilimciler, psikologlar ve psikiyatristler tarafından araştırmalara konu edildiği görülmektedir. Bunun yanı sıra, örgütsel davranış alanına giren nadir birkaç çalışma da karşımıza çıkmaktadır. Aşağıda bu çalışmalardan bazıları hakkında kısa bilgilendirmeler yapılmıştır:

Sağlık konusunda bilinçli farkındalık üzerine çalışma yapan Aksu ve arkadaşları (2005), eğitim seviyesi ile osteoporoz farkındalık düzeyini ölçmüşlerdir.

Demir ve Doğanay 2010'da yaptıkları çalışmada altıncı sınıf öğrencileri üzerinde bilişsel koçluk yöntemi aracılığı ile öğretilen bilişsel farkındalık stratejilerinin sosyal bilgiler dersi hakkında bilişsel farkındalık becerileri ve kalıcılığa etkisini ele almışlardır. Yapılan çalışmada koçluk faaliyetlerinin hem öğrenciler hem de öğretmenler üzerinde olumlu etkileri bulunmuştur.

Bağçeci ve arkadaşlarının (2011) aynı yaş grubu üzerinde yaptıkları başka bir çalışmada ise öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile seviye belirleme sınavı ve yılsonu başarı puanlarından oluşan akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiş, bilinçli farkındalığın sınav sonuçlarını pozitif yönde etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer yaş gruplarında yapılmış olan çalışmalardan bir diğeri de Bektaş Öztaşkın'ın (2013) sosyal bilgiler dersinde belgesel film kullanımı üzerine yapmış olduğu çalışmadır. Bu çalışmada sosyal bilgiler derslerinde izletilen belgesel filmlerin bilinçli farkındalık düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Akıllılar (2013) yaptığı çalışmada ikinci yabancı dil olarak Almanca öğreniminde bilinçli farkındalık üzerine çalışmıştır. Yapılan çalışmada İngilizce öğreniminin, ardından yapılan Almanca öğrenimini kolaylaştırdığı, Almanca öğreniminde İngilizceden yapılan çağrışımların iki dil arasında olumlu bir etkileşime neden olduğu belirlenmiştir.

Akın ve Çeçen (2014), ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin okuma stratejileri bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bulgusunu elde etmişlerdir. Yine aynı çalışmada genel okuma stratejisindeki artışın problem çözme stratejisini artırdığı belirlenmiştir. Kana (2014) yaptığı aynı konulu çalışmada örneklemi yaş, cinsiyet ve ailelerin okuma düzeyine göre incelemiştir.

Ögel ve arkadaşları (2014) tarafından gerçekleştirilen başka bir çalışmada bağımlı olan ve olmayan bireyler incelenmiş olup, bağımlılıkta farkındalık terapisinin yararlı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Aşkun Çelik ve Çetin (2014)'in önlisans ve lisans seviyesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri örneğinde gerçekleştirdikleri çalışmada, bilinçli farkındalığın yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçleri açısından önemli rolü olduğunu ortaya çıkarılmıştır.

Karavardar (2015) İstanbul'da bir üretim işletmesinde gerçekleştirdiği çalışmada, bilinçli farkındalık ile iş-aile dengesi ve iş performansı arasında pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir.

Demir (2015) tarafından yapılan çalışmada, öğrencilerin aldıkları bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programı sayesinde, depresif belirti düzeylerinin anlamlı şekilde azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Karacaoğlan ve Şahin (2016)'ın Ankara'da görev yapan kamu ve özel sektör çalışanları ile gerçekleştirdikleri araştırmada, bilinçli farkındalığın iş tatminini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Deniz ve arkadaşları (2017)'de gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasının onların duygusal zekâlarını yükselttiğini ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşlarının da güçlendiğini bulmuşlardır.

Demir (2017), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada, bilinçli farkındalık temelli bilişsel teknikler kullanılarak yapılan terapi programının uygulama yapılan öğrencilerin kaygı düzeylerinin düşmesine sebep olduğunu gözlemlemiştir.

Demir ve Gündoğan (2018) tarafından yapılan çalışmada ise, yapılan analizler bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygularını düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğunu göstermiştir.

Güldal (2019)'ın İstanbuldaki lise öğrencileri üzerinde yaptığı, bilinçli farkındalığın akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi araştırmasında, lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine ve öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılık göstermektedir. 8 haftalık

bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programı katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyini artırırken sebatkarlık ve öğrenmeye açıklık karakter güçlerini kısmen artırdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz (2020), bilinçli farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaçların karşılanması ilişkisinde stresle başa çıkma biçimlerinin aracı rolünü araştırmış, FFMQ ölçeği üzerinden üniversite öğrencileri ile bir çalışma yapılmıştır.

Avşar (2020), yaşam doyumunun yordanmasında bireylerin bilinçli farkındalık ve sosyal becerilerinin nasıl bir etkiye sahip olduğunun incelenmiş, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulmuştur.

2.5. Uluslararası Alanyazında Mindfulness İle İlgili Yapılmış Olan Bazı Araştırmalar

Teasdale ve arkadaşları (2000) majör depresyonu nükseden kişilerle gerçekleştirilen ve 60 hafta süren çalışma (MBSR) sonucunda programın üç ve daha fazla epizot gösteren kişilerde tekrar nüksetme riskini %37 azalttığı belirlenmiştir.

Brown ve Ryan (2003) tarafından yapılan çalışmada mindfulness ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkinin olduğu saptanmıştır. MBSR programının etkilerinin değerlendirildiği bu çalışma aynı zamanda program sonrasında kişilerin mindfulness seviyelerinin artış gösterdiği, duygu durum ve stres bozukluklarının ise azaldığı gözlemlenmiştir.

Shapiro ve arkadaşları (2005) gerçekleştirdikleri çalışmada MBRS programının sağlık çalışanlarındaki etkilerini incelemiştir. Araştırma kapsamında sağlık çalışanlarına sekiz hafta uygulanan MBRS programı sonucunda katılımcıların stres düzeylerinin, gözlemlenen psikolojik rahatsızlıklarının ve mesleki tükenmişlik seviyelerinde azalma olduğu görülmüştür.

Bir başka çalışma olarak örgütsel güvenin, örgütsel alanda üzerinde durulan önemli bir konu olan mindfulness etkisinin incelendiği, Hoy vd. (2006) tarafından ortaokul öğretmenleri bağlamında yapılan bir çalışmada, lidere ve meslektaşlara duyulan güven algısının örgütsel mindfulness artırdığı ifade edilmektedir.

Örgütsel güven ile mindfulness arasındaki nedensel ilişkiyi test eden Tingle (2011), örgütsel güven algısı yüksek bireylerin, mindful oluşlarının da yüksek seviyede gerçekleşeceğini ifade etmektedir.

Dane (2011), görev performansını artıran bir örgütsel faktör olarak mindfulness ı incelerken bu kavramın dinamik bir özelliğe sahip iş ortamında daha yüksek seviyede gerçekleşeceğini ve yüksek görev uzmanlığına sahip kişilerde daha yüksek seviyede ortaya çıkacağını ifade etmektedir.

Bernstein ve arkadaşları (2011) tarafından yapılan çalışmada travma yaşayan yetişkin bireylerde mindfulness ve psikopatoloji belirtilerinin eş zamandaki ilişkisi, öncesinde bir ya da daha çok travmaya maruz kalan 76 kişi ile değerlendirmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular, psikopatoloji ve mindfulness belirtilerinin arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koymuştur. Yüksek seviyedeki mindfulness, düşük seviyedeki psikopatoloji semptomları veya yüksek seviyedeki mental sağlık oranlarıyla ortaya çıkarken; düşük seviyede mindfulness, yüksek veya düşük seviyede psikopatoloji belirtileriyle beraber ortaya çıkmamakta, tersine çok farklı belirti düzeyleriyle beraber ortaya çıktığı ifade edilmiştir.

Wang ve Kong (2014) tarafından 321 Çinli yetişkinin katılımı ile yapılan araştırmada; zihinsel sıkıntı ve hayat memnuniyeti üstüne mindfulness etkisinin duygusal zeka aracılık rolünü değerlendirmiştir. Araştırma bulgularına göre; zihinsel sıkıntı ve hayat memnuniyeti üstünde mindfulness etkisine duygusal zeka kısmen aracılık etmekte ve duygusal zekanın, mindfulness faydalı etkilerini ortaya çıkarması bakımından rolünün önemli olduğu ifade edilmiştir.

Boylamsal bir çalışma ile tatmin edici çalışma ikliminin, durum olarak mindfulness artırdığını kanıtlayan Olafsen (2017), buna ek olarak mindfulnesstaki yukarı yönlü pozitif etkinin ise öznel iyi oluş ve işle ilgili çıktılar üzerinde olumlu etki yarattığı ifade etmektedir.

Mindfulness etik çerçevede ele alan Kalafatoğlu (2017) çalışmasında, yardımsever etik iklimin ve hedef yöneliminin mindfulness artırdığı ve mindfulnessın da çalışanlarda etik davranışa yol açtığını ifade etmektedir.

İş Karakteristikleri Modelinden hareketle Long (2017) tarafından yapılan çalışmada, işin algılanan anlamlılığının mindfulness olumlu yönde artırdığı ispatlanarak, farkındalık aracılığı ile de bireylerin yıkıcı iş davranışları sergileme eğilimlerinin azaldığı ifade edilmektedir. Yani anlamlı iş yaptıklarını düşünen

çalışanların, mindful oluşları artmakta ve farkındalık aracılığı ile yıkıcı iş davranışları sergileme eğilimi düşmektedir.

Hearn ve Finlay (2018) tarafından 67 kişinin katılımı ile yapılan araştırmada 36 kişi sekiz hafta boyunca mindfulness terapisi, kontrol grubunu oluşturan 31 kişi ise elektronik ortamda psikoeğitim almıştır. Araştırmanın ölçümleri uygulamadan önce, sonra ve izleyen üçüncü ayda olmak üzere üç defa uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, mindfulness terapisinin psikoeğitime göre depresyonu anlamlı biçimde daha çok azalttığı gözlemlenmiştir. Öte yandan yine ağrı memnuniyetsizliği, anksiyete ve felakletleştirme de mindfulness terapisi ile anlamlı derecede azalma göstermiştir. Uygulamayı izleyen üçüncü aydaki ölçümler ise, felakletleştirme ve anksiyete seviyelerinin sabit olduğu anlaşılmıştır.

Mindfulnessın tetikleyicisi olarak düşünülen etik liderlikle birlikte örgütsel destek konusunun da incelendiği, Manier (2019) tarafından literatüre kazandırılan çalışmada, etik liderlik ve algılanan örgütsel desteğin, yüksek seviyede örgütsel ve bireysel mindfulnessa yol açtığı ve ek olarak örgütsel mindfulnessın da bireysel bilinçli farkındalığın bir yordayıcısı olduğu ifade edilmektedir.

3. SONUÇ

Bireylerin yaşamlarının her alanında, kendilerini tanımlarında ve istedikleri şekilde yönlendirebilmelerinde mindfulness önemli rol oynamaktadır. Bireyler mindfulness sayesinde kendilerini, iyi ve kötü, güçlü ve zayıf yönlerini tanıyarak planladıkları sonuçlara ulaşabilmektedirler. İstenilen süreci planlamak, yürütmek, kontrol etmek ve dilenilen şekilde düzenlemek ancak farkındalıkla mümkündür.

Dikkatini vererek farkında olma yeteneği yüksek olan bireyler, aynı zamanda öz-yeterlilikleri, öz-yönetimleri ve öz-düzenlemeleri yüksek olan bireylerdir. Bu bireyler kendilerini kontrol etme ve diledikleri şekilde düzenleme yaparak yönlendirme yeteneğine sahiptirler. Diğer yandan mindfulness yeteneğine sahip olabilmek için birey öncelikle sabırla kendisini tanımaya çalışmalı, olayları zamana ve akışına bırakmalıdır. Önyargılarından arınmış birey kendisine, sürece ve ideallerine güvenmeyi de öğrenmelidir.

Mindfulness için önemli özelliklerden bir diğeri de bireyin düşündüğünden fazlasına sahip olduğunu kabullenerek daha güçlü olması, zayıflık göstermemesidir. Geçmişte veya gelecekte değil de anda yaşayan bireyin tüm bunları neden yaptığını bilmesi ve ana odaklanması en önemli noktalardandır.

Bu çalışmada mindfulness hakkında kavramsal bir inceleme gerçekleştirilmiştir. Ulusal ve uluslararası alanyazın incelendiğinde, üzerinde yaklaşık 10 yıldır çalışmalar gerçekleştirilen kavramın daha ziyade eğitim, sağlık, psikoloji alanlarında kullanıldığı gözlemlenmiştir. Örgütsel davranış alanı açısından yapılan çalışmalar incelendiğinde ise bir elin parmaklarını geçmeyecek kadar bir çalışma karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda özellikle işyeri düzeyinde (mindfulness at work) psikolojik dayanıklılık, psikolojik ve öznel iyi oluş, iş ve yaşam doyumu, duygusal zekâ, mindful liderlik, tükenmişlik, görev ve bağlamsal performans gibi değişkenler ile mindfulness arasındaki ilişkilerinin incelenmesi, ulusal alanyazın açısından bundan sonra bu kavramı çalışacak araştırmacılara önerilebilir. Konuyla ilgili Erme'nin (2021) kadın akademisyenler üzerinde üniversite çalışma yaşam kalitesi üzerine yaptığı doktora tez çalışması, mindfulness kavramının işyerinde araştırılması üzerine, (mindfulness at work) İşyerinde Mindfulness Ölçeği'nin ilk kez kullanılıp, geliştirilerek ve Türkçe'ye çevrilerek ölçülmesiyle, ulusal alanyazın için önemli bir örnek teşkil etmektedir. Bu bağlamda; doktora tez çalışmasından türetilen bu makalenin, nicel verilere dayanan alan araştırması kısmında, Erme tarafından geliştirilmiş bahsi geçen bu ölçek ile (İşyerinde Mindfulness), tekstil işletmeleri özelinde veri analizi de yapılmış, ulusal alanyazına önemli bir katkı sağlanması amaçlanmıştır.

Örgütler açısından değerlendirme yapıldığında ise, mindful olma düzeyi yüksek olan çalışanların kendine ve dolayısıyla örgüte katkılarının fazla olacağı aşikardır. Bu noktada örgütlerin, çalışanlarının mindfulness seviyelerini artırıp, anda kalmalarını sağlayacak önlemler almaları gerekmektedir. Örneğin, çalışanların işyerinde ya da iş dışında başka bir ortamda mindfulness eğitimleri almaları sağlanıp, bu eğitimlerinin sonucu İşyerinde Mindfulness Ölçeği ile değerlendirilebilir. Bu sayede onların stresle daha kolay baş etmesi ve dolaylı olarak verimliliklerinin, iş tatminlerinin ve performanslarının artması beklenebilir. Mindfulness eğitimlerine katılan çalışanların daha mutlu, daha yaratıcı, kontrolünü kaybetmeyip sakinliğini koruyabilen ve zor anlarda etkin kararlar alabilen bir yapıya bürünmeleri mümkün olabilecektir. Tüm bunlar ise 21. yüzyılın en önemli gücü olan beşeri sermaye ve dikkat ekonomisinin çok daha etkili kullanılabilmesine yardımcı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akçakanat, T ve Köse, S. (2018). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir Araştırma. Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi, Yıl: 3, Cilt:2, Sayı: 2, s. 16-28.
- Akıllılar, T. (2013). İkinci yabancı dil olarak Almanca öğreniminde üstbilişsel farkındalık. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 14, 275-285.
- Akın, E., & Çeçen, M. A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin okuma stratejileri üstbilişsel farkındalık düzeylerinin değerlendirilmesi: Muş Bulanık örneği. Turkish Studies. 9(8), 91-110.
- Aksu, A., Zinnuroğlu, M., Karaoğlu, B., Akın, S., Kutsal, Y. G., Atalay, F., & Dinçer, G. (2005). Osteoporoz, eğitim durumu ve farkındalık düzeyi araştırma sonuçları. Osteoporoz Dünyasından, 11(1), 36-40.
- Alidina, S. (2015). The mindful way through stress: The proven 8-week path to health, happiness, and well-being. Guilford Press.
- Atalay, Z. (2019). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık, İnkılap Kitabevi.
- Avşar GE. (2020). Farkındalık (Mindfulness) Temelli Dikkat Geliştirme Programının 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Dikkat Düzeylerine Etkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, İstanbul.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. Clinical Psychology: Science and Practice, 10, 125–143.
- Bağçeci, B., Döş, B., & Sarıca, R. (2011). İlköğretim öğrencilerinin üstbilişsel farkındalık düzeyleri ile akademik başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(16), 551-566.
- Bektaş-Öztaşkın, Ö. (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi. 3(2), 147-162.
- Bodhi, B. (2011). “What does mindfulness really mean? A canonical perspective”, An Interdisciplinary Journal, Volume 12, Issue 1: Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma.
- Brown, K. W. ve 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), 822-844. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Cüceloğlu, D. (2007). Bir sohbet oluşturmak ve sohbet içinde kalabilmek (7). <http://www.dogancuceloglu.net/yazilar/275/bir-sohbet-olusturmak7>
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. Klinik Psikiyatri. 13, 85-91.
- Çelik, D. A., & Çetin, F. (2014). Kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarında bilinçli farkındalık ve özbilinç'in rolü. Research Journal of Business and Management. 1(1), 29-38.
- Damcı, T. (2016). Bir Yol Var, Mindfulness ile Yaşam Biçimini Değiştirmek, Doğan Novus Yayınları, İstanbul.
- Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. Journal of Management, 37(4), 997-1018. doi.org/10.1177/0149206310367948
- Dane, E. ve Brummel, B. J. (2014). Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. Human Relations, 67(1), 105-128. DOI: 10.1177/0018726713487753
- Demir, Ö., & Doğanay, A. (2010). Bilişsel koçluk yöntemiyle öğretilen bilişsel farkındalık stratejilerinin altıncı sınıf sosyal bilgiler dersinde bilişsel farkındalık becerilerine ve kalıcılığa etkisi. İlköğretim Online. 9(1), 106-127.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. Psikoloji Çalışmaları. 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi. 7(12), 98-118.
- Demir, V., & Gündoğan, N. A. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. Ege Eğitim Dergisi. 19(1), 46- 66
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükbeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 7(47), 17-31.

- Erme, T.(2021). Kadın Akademisyenlerde Bilinçli Farkındalığı Artıran Çalışma Yaşam Kalitesi Unsurları Üzerine Bir Araştırma, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmış Doktora Tezi.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychoNyanaponika Therapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Gunaratana, B.H., (2011). *Mindfulness in Plain English*, Wisdom Publications.
- Güldal, Ş. (2019). Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psiko eğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi, Turkey).
- Hanh, T. N. (1998). *The Heart of the Buddha's Teaching*. New York, NY: Broadway.
- Hanh, T.N. (2008). *The Miracle of Mindfulness: The Classic Guide to Meditation by the World's Most Revered Master by Thich Nhat Hanh* (2008) Paperback (Classic Edition), Chatterbox Publishing.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment Nyanaponika Therapy and the new behavior Nyanaponika Therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship. In S. C. Hayes, V. M.Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C, Follette, V. M., & Linehan, M. M., eds. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press
- Hearn, J.H., & Finlay, K.A. (2018). Internet-delivered mindfulness for people with depression and chronic pain following spinal cord injury: A randomized, controlled feasibility trial. *International Spinal Cord Society*, 56, 750-761.
- Hoy, W. K., Gage, C. Q., ve Tarter, C. J. (2006). "School Mindfulness and Faculty Trust: Necessary Conditions for Each Other?". *Educational Administration Quarterly*, 42(2), 236–255.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion
- 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. (2016). Sitting Meditations. *Mindfulness* 7, 1441–1444 . <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0625-6>
- Kalafatoğlu, Y. (2017). Examining contextual and individual antecedents of mindfulness and its relation with ethical behaviour. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi.
- Kana, F. (2014). Ortaokul öğrencilerinin üstbiliş okuma stratejileri farkındalık düzeyleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 16(1), 100-120.
- Karacaoğlu, B., & Şahin, N. H. (2016). Bilgece farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin iş tatminine etkisi. *İşletme Araştırmaları Dergisi*. 8(4), 421-444
- Karavardar, G. (2015). İş yaşamında farkındalık: iş-aile dengesi ve iş performansı ile ilişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*. 13(1), 186-199.
- Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56, 165–169. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Levey, M. ve Levey, J. (2018). "Roots and Shoots of Mindfulness", *Subtle Energies Magazine*, Volume: 28, Issue: 3.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Long, E. C. (2017). What makes us mindful and why does it matter? Relationships among meaningfulness, state mindfulness, and counterproductive work behavior (Yayın Numarası 10605523). (Doktora Tezi, University of North Carolina)
- Manier, A. O. (2019). Towards an integrated model of mindfulness at work: Development of the mindfulness at work scale (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Saint Mary's University.

- 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.
- Naber, C. M., Water-Schmeder, O., Bohrer, P. S., Matonak, K., Bernstein, A. L., & Merchant, M. A. (2011). Interdisciplinary treatment for vestibular dysfunction: the effectiveness of mindfulness, cognitive-behavioral techniques, and vestibular rehabilitation. *Otolaryngology--Head and Neck Surgery*, *145*(1), 117-124.
- Nyanaponika Thera, N. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Olafsen, A. H. (2017). The implications of need-satisfying work climates on state mindfulness in a longitudinal analysis of work outcomes. *Motivation and Emotion*, *41*, 22–37. DOI 10.1007/s11031-016-9592-4
- Olendzki, A. (2009). Mindfulness and meditation. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 37–44). Springer Science + Business Media.
- Olendzki, A. (2014). From early Buddhist traditions to Western psychological science. Edt. Amanda Ie, Christelle T. Ngnoumen, Ellen J. Langer, *The wiley blackwell handbook of mindfulness*. Wiley Blackwell.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Shahrokh N, Hales R (2003) *American Psychiatric Glossary*. 8th edition, American Psychiatric Publishing, Washington, DC.
- Shapiro SL, Carlson LE, Astin JA et al (2005) Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology* *62*: 373-86.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17–35). Springer Science + Business Media.
- Süslü, S. (2020). “Dijitalleşen Dünyada Mindful Kalmak”, *Pozitif Yaşam Dergisi – Mindfulness Farkındalıklı Bir Yaşam İçin*, Sayı: 2020, No:1, Doğan Burda Dergi Yayıncılık, İstanbul.
- Teasdale, J. D. – Segal, Z. V. – Williams, J. M. G. – Ridgeway, V. A. – Soulsby, J. M. – Lau, M. A. (2000). Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *68*(4), 615-623. DOI: 10.1037//0022-006X.68.4.615
- Turner, M. D. (1999). Conflict, environmental change, and social institutions in dryland Africa: Limitations of the community resource management approach. *Society & Natural Resources*, *12*(7), 643-657.
- Türk Dil Kurumu, (2021). Büyük Türkçe Sözlük. Erişim tarihi: 18.06.2021, (http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts).
- Tingle, J. K. (2011). The relationship between organizational trust and mindfulness: An exploration of ncaa division III athletic departments (Yayın Numarası 3473389). (Doktora Tezi, The University Of Texas).
- Uzun, B. (2020). “Mindfulness Bir Eylem Mİ, Bir Zihin Süreci Mi?”. www.bilgeuzun.com/publications. Son Erişim Tarihi: 28.07.2023.
- Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 75–120). London: BrunnerRoutledge.
- Watson, J.B. (1925) *Behaviorism*. W.W. Norton & Company, Inc., New York.
- Wolf, C., & Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yılmaz E, Kavak F. (2020). Effects of Mindfulness-Based Psychoeducation on the Internalized Stigmatization Level of Patients With Schizophrenia. *Clinical Nursing Research*. 2020;29(7):496-503. doi:[10.1177/1054773818797871](https://doi.org/10.1177/1054773818797871)

ÇALIŞMANIN ETİK İZİNİ

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 30.01.2023

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 268538

ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Sayın xxxxxxxxxxxxxxx; araştırma fikrini başlattı, xxxxxxxxxxxxxx ise araştırmayı geliştirdi, düzenledi, derleme çalışması yaparak çalışmayı yorumladı ve makaleyi yazdı ve en son yine xxxxxxxxxxxxxxx; araştırmayı denetledi, makaleyi yapılandırdı ve makaleyi düzenledi.

ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmada herhangi bir kişi ya da kurum ile finansal ya da kişisel yönden bağlantı bulunmamaktadır. Araştırmada herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

EXTENDED SUMMARY

Being peaceful and happy in business life and achieving a state of well-being creates results that benefit both individuals and organizations. In this sense, conscious awareness is a factor that has been recommended, taught and applied to people throughout the ages in order to achieve well-being and happiness. The roots of conscious awareness, which includes the conscious state of living the life of oneself, being aware of oneself, accepting the pain and happiness of life, are based on the teachings of Buddhism.

The concept, which became more famous with meditation practices in the 90s, began to be examined clinically and became an effective method in the treatment of psychological disorders. Being in the present moment and being aware of it gives the ability to evaluate and focus on the present moment by getting rid of the bad effects of past events. Mindfulness explains within the framework of self-determination theory, which states that individuals have basic psychological needs such as autonomy, competence and relatedness. In this context the satisfaction of basic psychological needs and the attainment of a good mood of individuals creates conscious awareness.

There are two types of approaches to the concept of mindfulness: the eastern approach, which is based on the improvement of mental disorders and subjective well-being, and the goal-oriented, western approach, which aims to improve organizational cognitive processes and tries to increase effective communication between individuals and actions.

Conscious awareness from the Eastern perspective is expressed as being in the moment with your whole being mentally, living in the moment. Here, the focus is on the lived process rather than the content of the mind. There are four main sources of conscious awareness from an Eastern perspective. These are internal awareness about the body, emotions, consciousness and mental perceptions (Weick and Putnam, 2006:277). The understanding of awareness of the Eastern approach emerged as the Buddha's teaching based on the relief of mental pain. According to this view, the main factor that prevents mental peace is that the mind and self are unaware of the moment. The concept of conscious awareness means a mental quality that eliminates this state of being unaware.

In the 20th century, the educators of the east came to the west, and those in the west went to the east for the experimental discovery of ancient teachings and the integration of meditation practices, causing the spread of this current. Since mindfulness from the western perspective is not meditation-based, it differs from the eastern perspective, which is oriented towards inner experience and based on meditation. Chen et al. (2014), the western approach to mindfulness, unlike eastern philosophy, is one of the most environmentally sensitive, open to new information, rational, careful and active problem solving methods in which an individual makes the most effort possible. The Western approach has three main components. These are being actively involved in the present, noticing new plots other than continuous plots, and not being judgmental about the events experienced.

It has been an important issue for organizations to know the feelings of employees towards the organization and to discover what they can do for their organizations. For this purpose, researches were built by focusing on mindfulness. In the organizational literature, the organizational benefits discovered by the studies based on the western approach of mindfulness have increased the popularity of the concept. Conscious awareness creates positive results such as higher performance, quality relationships, prevention of role conflict, sense of dedication, job satisfaction, creativity, well-being, happiness and decrease in destructive work behaviors in the organizational environment. In addition, in the context of managers and leaders, conscious awareness brings with it the management of change in organizations and the provision of flexible mobility in the face of different situations.

What are the main determinants of mindfulness, which causes many benefits at the individual and organizational level, is an important deficiency that needs to be explored. At the same time, the fact that the concept of mindfulness is evaluated with a conceptual framework in the domestic literature, and that there is no study on mindfulness in terms of the business environment, and the attention of individuals and organizations to this issue increases the importance of the study.