

İş Yaşamında Bilinçli Farkındalık

Tuğçe Nur Temiz¹

Gamze Ebru Çiftçi²

ÖZET

Yaşantımızda oluşan deneyimlerin mevcut zamanda, bilerek, isteyerek ve yargılamadan an be an dikkat verilerek farkında olunmasını sağlayan bilinçli farkındalık, günümüzde iş dünyası için gittikçe önemli bir konu haline gelmektedir. Sürekli değişim ve gelişmelere bağlı olarak değişen iş dünyasının beraberinde getirdiği ilave beklentiler, çalışanların olumsuz duygular yaşamasına ve hatta sağlık durumlarının bozulmasına sebep olmaktadır. Bu bağlamda, çalışanları olumsuz duygulardan kurtarabilecek bir yöntem olan bilinçli farkındalık uygulamaları iş dünyasında uygulanmaya başlamıştır. Çeşitli tekniklerle geliştirilebilecek bir durum olan bilinçli farkındalık ile çalışanların, öğrenecekleri veya sergileyecekleri tutum ve beceriler ile iş yaşamlarında sürekli bir dikkat yeteneğine sahip olarak olumsuz duygularla baş edebilmenin yanı sıra daha yüksek performansa da ulaşabilecekleri ifade edilmektedir. İşyerlerinde farkındalık müdahalelerinin etkinliğine ilişkin araştırmalar sınırlı olmasına rağmen bu konuda çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Ayrıca, bilinirliğinin yanı sıra farkındalık seviyesini geliştirecek uygulamalara ağırlık verilmesi gerektiği de vurgulanmaktadır.

1. GİRİŞ

Günlük yaşamda insanlar korku, sevinç, üzüntü ve neşe gibi temel duyguların eşliğinde mutlu veya mutsuz oldukları birçok durumlarla karşılaşır. Elbette insanoğlunun yaratılış arzusunda her daim mutlu olmak vardır. Bu nedenle mutlu olmak için keyifli durumları arttırma, bize sıkıntı veren ve bizi üzen durumlardan ve duygulardan mümkün olduğunca kaçınma eğiliminde oluruz. Çünkü ne kadar çok olumsuzluktan kaçarsak o

1 Öğr. Gör., Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, tugcendursuntemiz@hitit.edu.tr, ORCID: 0000-0002-1788-7766

2 Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, Sungurlu Meslek Yüksekokulu, Yönetim ve Organizasyon Bölümü, gamzeebruciftci@hotmail.com, ORCID: 0000-0001-5335-103X

kadar mutlu olacağımıza inanırız. Halbuki yaşam bir diyalektiktir. Her şey zıt ile var olmaktadır; mutluluk kadar mutsuzluk da sevinç kadar üzüntü de yaşanması muhtemel karşıt duygulardır. Tüm bu duygular an'da gelişir ve karşı karşıya kaldığımız bütün duygular anlık deneyimlenmeye muhtaçtır. Bu nedenle maruz kaldığımız, istenmeyen duygulardan kaçınmak veya onları yok saymak, o duyguların varlığını ortadan kaldırmayacağı gibi zihnimizin en gizemli bölgesi bilinçaltına havale edilen bu duygular farkında olunmayan otomatikleşmiş gizil bir güç olarak yaşamamızı olumsuz biçimde etkileyecektir. Nitekim eğer farkındalığına varamazsak davranışlarımızın büyük bir kısmı bu güç tarafından ele geçirilmiş olacaktır. Bu bağlamda, kişinin deneyimlerinin farkında olması ve şimdiki “anı” amaçlı, kabul edici ve yargılamadan dikkat etmesi anlamına gelen ‘bilinçli farkındalık’ (Lomas vd., 2017, s. 492) oldukça önemlidir. Bilinçli farkındalık, yaşadığımız anda olan bitenlere karşı objektif olmamızı sağlayan bir beceri olup kısaca, *uyanmak* veya *şu anda neler olduğunu fark etmek* anlamına gelen ve davranışlarımızı bilinçli bir seçimle yapmamızı sağlayan bir kavram olarak çok önemli bir yaşam argümanını bize sunmaktadır.

Nörobilim çalışmaları önemli ilerlemeler gösterse de zihnin sınırlarının henüz tam olarak çözüldüğünü söylemek mümkün değildir. Fakat insan zihninin günde binlerce düşünce ürettiği ve bu düşüncelerin genel olarak geçmiş veya gelecekle ilgili olduğu ifade edilmektedir. Bu kadar yoğun düşünen insan günlük yaşamında nadiren an’a tam dikkatini verebilmektedir. Örneğin yemek yeme, işe gitme, sohbet etme gibi eylemler içerisinde bulunduğumuz zamanlarda birçok uyarana maruz kalır ve her şeyi o kadar hızlı yaşarız ki ne yediğimiz yemeğin tadına varabiliriz ne de sohbet ettiğimiz esnada gerçekleşen konuşmaların farkında olabiliriz. Bu gibi durumlar farkındasızlık hali içerisinde yaşadığımızı ve yaşamımızın kontrolünün sanki *otomatik pilot* modunda olduğunu göstermektedir. Ancak, bunun aksi olan bilinçli farkındalıkta, dikkatimiz elimizdeki görevde olup yargılarımızdan mümkün olduğunca uzaklaşarak yaşadığımız ana dikkat kesiliriz. Bu durum, tüm deneyimlerimiz ile olumlu, olumsuz veya nötr bir ilişki kurmanın en temel yoludur. Böyle zamanlarda dikkatimiz ne geçmiş ne de gelecekle meşguldür; yargılamadan ve inkâr etmeden şu anki zamandayızdır. Bu sayede, acılarımız azalır esenlik duygumuz artmakta, yaşamımız zenginleşmekte ve anlamlı hale gelmekte, yaşamla her an ilişki içinde olmaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 535; Germer, 2004, ss. 24-25; Özyeşil, 2011, s. 33).

Bilinçli farkındalık, çok çeşitli tekniklerin kullanıldığı dikkatli uygulamalar yoluyla geliştirilebilen hem bir beceri hem de bir var olma biçimi olarak ifade edilmektedir. Farkındalık tekniklerini uygulayan, odaklanmış dikkati olan kişiler, kendilerinin daha fazla farkındadırlar ve düşünce ve duygularını

yönetmeye daha hazırlıklıdır (Johnson vd., 2020, s. 342). Bu noktada bilinçli farkındalığı geliştirmek için kullanılacak teknikler, beden taraması, duyguları etiketlemek, farkında yeme, kendimize sevgi dolu nezaket sunmak, şefkatli varoluş, bilinçli farkındalık temelli müdahaleler olarak sıralanabilmektedir. Başlangıçta klinik ortamlar ile sınırlı olan farkındalık müdahalelerine, 1990'ların sonlarından günümüze, iş yaşamında da yalnızca stres ve akıl sağlığı sorunları yaşayan personel için değil, daha genel olarak tüm çalışanlar için, refahı artırmanın bir yolu olarak mesleki bağlamda artan bir ilgi olmuştur. Bu müdahaleler, performansın yanı sıra stres ve tükenmişliğe karşı dayanıklılık oluşturmak için de koruyucu bir önlem olarak kabul edilmiştir (Lomas vd., 2017, s. 493).

Yaşamımızı tam bir dikkat ve farkındalıkla yürütebilmenin altın anahtarı olan “bilinçli farkındalık” özellikle iş dünyası için ayrı bir önem arz etmektedir. Günümüzde iş dünyası, artan küreselleşme, sürekli teknolojik gelişmeler, karmaşık, rekabetçi ve değişen ortamlardan etkilenmekte; bu da ağır iş yükleri ve yüksek performans talepleri gibi durumlarla sonuçlanmaktadır. Böyle durumlarda çalışanlar, kaygı, stres ve tükenmişlik gibi çalışanın öğrenmesini, performansını ve örgütsel etkililiğini olumsuz etkileyen duygular yaşatmakla beraber artık otomatik pilota bağlanmış çalışanlar ordusu, yaşamın farkındalığından uzak, hayatın hiçbir alanında tatmin olamayan bir robotik duruma gelmiş durumdadır. Bu durumun farkında olan ve çalışanın refahını önemseyen liderler, çalışanların refahını ve iş performansını iyileştirmek amacıyla örgütsel ortamlarda popüler hale gelmekte olan bilinçli farkındalık uygulamalarından yararlanmaktadır (Johnson vd., 2020, ss. 341-342). Nitekim farkındalık uygulamalarının çalışan ve örgüt üzerindeki yararları bilimsel çalışmalarla da ortaya konulmaya devam etmektedir. Farkındalığı yüksek çalışanların, alıcı bir farkındalık durumu kullanarak ve aynı anda hem devam eden iç hem de dış olayları gözlemleyerek düşmanca çalışma koşullarını daha iyi dengeleyebildiği ve dürtüsel tepkiler yerine uyarlanabilir tepkilerle bu koşulların üstesinden gelebildiği görülmektedir (Jahanzeb vd., 2020, s. 592). Ayrıca, Gunasekara ve Zheng (2018, s. 198) tarafından yürütülen çalışmaya göre, dikkat becerileri gelişmiş bireylerin, farkındalıklarını kaybetmeden görevler arasında dikkat değiştirme kapasitesine sahip oldukları, bilimsel çalışmalarda elde edilen bulgular arasında yer almaktadır. Bu nedenle, yüksek dikkat düzeyine sahip olmak, çalışanların dikkatin birinden diğerine kaydırılmasını gerektiren görevleri yerine getirmesine aracı olabilmektedir. Özenli olmak, çalışanların çalışırken dikkatlerinin dağılmasını önleyerek hatalardan ve yanlışlardan kaçınmalarını ve yaptıkları işe ilgi duymalarını ve meşgul olmalarını sağlamaktadır. Dikkatli bireylerin şu anda olma yeteneği, yaptıklarıyla meşgul olma isteklerini artırmakta ve mevcut deneyime olan bu

açıklık, zorlu çalışma koşulları karşısında çalışanların enerjisini ve zihinsel dayanıklılığını artırmaya yardımcı olmaktadır.

Netice itibari ile bilinçli farkındalık; iş yaşamında çalışanların stres, kaygı gibi istenmeyen durumlarla mücadele etmelerine yardımcı olan önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Küçük, 2019, s. 40). Bu amaçla, bölümümüzde ilk olarak bilinçli farkındalık kavramı ve kapsamı incelenerek bilinçli farkındalığın hangi kuramsal temellere dayandığı açıklanmaya çalışılmıştır. Devamında, bilinçli farkındalığın bileşenleri, bilinçli farkındalıkta sergilenen temel tutum ve beceriler ve bilinçli farkındalığın geliştirilmesi amacı ile kullanılan teknikler aktarılmış olup son olarak, bilinçli farkındalığın iş yaşamındaki önemi ve iş yaşamındaki etkileri yürütülen bilimsel araştırmalar ışığında ortaya konulmaya çalışılmıştır.

2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK KAVRAMI VE KAPSAMI

Bölümün bu kısmında, literatür katkısı ile bilinçli farkındalık kavramının tanımına ve kapsamına yer verilecektir. Özellikle bilinçlilik ve farkındalık kavramları karşıt anlamları ile irdelenmeye çalışılacaktır.

2.1. Bilinçsizlik ve Bilinçli Olma Hali

Türk Dil Kurumu [TDK] (2023a), bilinçsizlik kavramını “bilinçsiz olma durumu, nesne, olay ve işlere karşı uyanık bulunmama durumu, şuursuzluk” olarak tanımlarken; bilinçli olma ve bilinçlilik kavramını “Nesne, olay ve edimlere karşı uyanık bulunma durumu, şuurluluk” (TDK, 2023b) olarak tanımlamaktadır. Günlük yaşamda bilinçli olmak, an’da olan ve bitene karşı tam bir dikkat hali içinde olmayı anlatır. Bilinçsizlik olma hali ise an’da bulunan durumla ilgili etkisiz olma durumu, istemsiz davranış ve eylemlerde bulunma durumu olarak kullanılabilir.

2.2. Farkındalık ve Farkındasızlık

Farkındalık veya farkında olma durumu yine TDK (2023c) tarafından “görülmesi veya bilinmesi gereken şeylerden haberi bulunmak, kavranması gereken bir şeye dikkat etme” olarak tanımlanmaktadır. Farkındasızlık ya da farkında olmama durumu ise, “bireyin yaşanan ana ilişkin duygu ve düşüncelerinin bilincinde olmadan ya da bilinçli bir amaç olmadan hareket ettiği bir zihin durumu” olarak ifade edilmektedir. Farkında olmama hali, “otomatik pilot” kavramı ile de açıklanabilmektedir. Bu kavram, bireylerin, yaşadıkları ana yönelik duygu ve düşüncelerinin bilincinde olmadan veya bilinçli bir amaç içermeden hareket ettikleri zihin durumu olarak tanımlanabilmektedir (Küçük, t.y., s. 10). Kişilerin, bilinçsiz olarak veya

içinde bulunduğu anın farkında olmadan yakalanabildikleri farkındasızlık durumunda bireyler, yaptıkları eylemleri, farkında olmadan ve olaylara ilişkin herhangi bir anı oluşturmadan yapmaktadırlar (Arslan, 2018, s. 74; Karadağ Öncel, 2019, s. 22). Farkındasızlık hallerine aşağıdaki durumlar örnek olarak verilebilir (Germer, 2004, s. 25):

- Aktivitelere dikkat etmeden acele etmek,
- Dikkatsizlik veya başka bir şey düşünme nedeniyle bir şeyleri kırmak veya dökmek,
- İnce fiziksel gerginlik veya rahatsızlık duygularını fark edememek,
- Bir kişinin adını neredeyse duyar duymaz unutmak,
- Kendimizi gelecek veya geçmişle meşgul bulmak,
- Yemek yediğinin farkında olmadan atıştırmak.

Bu kelimeleri okumak için şu an hem farkındalığınızı hem de dikkatinizi kullanıyorsunuz. Arka planda ısıklık çalan bir çaydanlık yeterince yüksek olduğunda, özellikle de bir fincan çay içmek istiyorsanız, sonunda dikkatinizi çekebilir. Benzer şekilde, yolun, belli belirsiz farkında olarak “otomatik pilotta” tanıdık bir rotada gidebilir, ancak önümüzde bir çocuk koşarsa hemen tepki verebiliriz. Farkındalık hali, otomatik pilotta olmanın tam tersidir; hayal kurmanın zıttı- şu anda göze çarpan şeye dikkat etmek anlamına gelmektedir (Germer, 2004, s. 26).

Farkındalık durumu, üç aşamada incelenebilmektedir: İlk aşama, yaşamı devam ettirebilmek ve dış etmenlerden korunabilmek için gerek duyulan en temel ‘farkındalık’ aşamasıdır. Bireylerin kendilerini algılayabilme ve fark edebilme becerisi ‘kendilik farkındalığı’ olarak ikinci aşamayı içerirken; son aşamada ise, şimdiki zamana önyargılardan uzak olarak an be an dikkat etmek olarak ifade edilen bilinçli farkındalık yer almaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 535). Bilinçli farkındalık, bireyler, karşısındakinin davranışlarına, farkında olmadan ve dikkat etmeden otomatik olarak veya dürtüler ile davrandığı zaman tehlikeye girmektedir (Özyeşil vd., 2011, s. 227).

2.3. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, Pali’deki “Sati” teriminden türetilmiş bir kavram olup bu kavram, farkındalık, ihtiyatlılık, muhakeme ve akılda tutma anlamlarına gelmektedir. Pali, 2500 yıl önce Budist psikolojinin dili olup bilinçli farkındalık ise bu geleneğin temel bir öğretisidir. Sati ise, “farkındalık”, “dikkat” ve “hatırlama”nın yargılamama, kabullenme, nezaket ve kendine ve başkalarına karşı dostluk ile yürütülen yönlerini birleştiren

bir terim olarak ifade edilmektedir (Black, 2011, s. 1; Germer, 2004, s. 25; Passmore, 2019, s. 105). Hem farkındalığı hem de dikkati kapsayan bilinç için farkındalık, arka planda sürekli olarak iç ve dış çevreyi izleyen “radar” görevi görmektedir. Bireyler, dikkatin merkezinde olmadan da uyarıların farkında olabilmekteyken, dikkat, bilinçli farkındalığa odaklanma ve sınırlı bir deneyim yelpazesine yüksek hassasiyet sağlama süreci olarak katkı sağlamaktadır. Gerçekte, farkındalık ve dikkat iç içe geçmiştir ve dikkat sürekli olarak “farkındalık zemininden” “şekilleri” çeker ve onları değişen süreler boyunca odakta tutar (Germer, 2004, s. 25).

M.Ö. 5. yüzyılda Budizm bağlamında ortaya çıkan bilinçli farkındalık, Batı’da Kabat-Zinn aracılığıyla ön plana çıkmıştır. Sıklıkla hem bir zihin durumu veya kalitesine hem de kişinin bunu geliştirmesini sağlayan bir meditasyon biçimine gönderme yapmak için kullanılan bilinçli farkındalık (Lomas vd., 2017, s. 492) ile ilgili literatür incelendiğinde, birçok tanım karşımıza çıkmaktadır. Bir bilinç modu olarak genellikle zihnin mevcudiyetini ifade eden bilinçli farkındalık, her şeyden önce, herhangi bir anda var olan duygular, düşünceler, duyular, eylemler veya çevre dahil olmak üzere kişinin iç ve dış dünyalarının net bir farkındalığı ile ilgilidir. Bu nedenle bilinçli farkındalık, “çıplak dikkat” ve “saf” veya “berrak” farkındalık olarak adlandırılmıştır. Farkındalık, gerçeklikle doğrudan ve en yakın temasımızdır. Bir uyarı yeterince güçlü olduğunda, *dikkat* devreye girer ve bu, nesnenin ilk “farkına varılması” veya dikkatin “nesneye dönmesi” olarak kendini gösterir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık, “devam eden yaşam sürecine uyanık bir katılım” olarak tanımlanabilmektedir (Brown vd., 2007, s. 212, 214).

Passmore (2019, s. 105) farkındalığı, sistematik bir kendini gözleme, kendini sorgulama ve dikkatli eylem süreci yoluyla varlığın bütünlüğüyle daha fazla temas halinde olmanın pratik bir yolu olarak tanımlamaktadır. Hintli Budist Bilge Asanga, farkındalığın tanımını “Zihnin unutmama, dikkati dağıtmama işlevine sahip olması” şeklinde yapmıştır (Jha vd., 2019, s. 273). Johnson’a göre (2020, s. 342) bilinçli farkındalık, kendimize, başkalarına ve çevreye karşı dikkatli olurken o anda odaklanmış, bilinçli ve anda kalma becerisini içeren duygusal ve dikkatli düzenlemenin zihinsel eğitimidir.

Tek bir kelime ile bilinçli farkındalık, ‘farkındalık’tır; ancak, farkındalık kavramı, bilinçli farkındalığın bütünlüğünü ve özünü tam olarak kapsamamaktadır (Küçük, t.y., s. 9). Bilinçli farkındalık insanı insan yapan tam olarak bilinçli ve farkında olabilme kabiliyetidir. İnsanlar ne yazık ki bilinçli farkındalık durumunda zamanın kısa periyotlarında nadiren bulunabilmekte, sonrasında tekrar alışılacağına günlük hayallere ve kişisel hikayelere

dalmaktadır. Aslında, günlük yaşamda içinde en yaygın bulunduğumuz durum farkındasızlık olarak adlandırdığımız durumdur. Hepimiz, işte yeni tanıştığımız birinin adını unuttuğumuz bir zamanı hatırlayabiliriz. Belki işten eve döndüğümüz bir günde süt almamız gerekirken kendimizi evde bulmuş ve markete gitmeyi unutmuşuzdur (Küçük, t.y., s. 9; Passmore, 2019, s. 105). İşte bu tip durumlar, yaşantımızdaki anların çoğunu farkında olmadan geçirdiğimizi göstermektedir.

En kapsamlı ve bilinen tanımı ile bilinçli farkındalık Kabat-Zinn (1994'den aktaran Küçük, t.y., s. 9) tarafından “şimdiki zamanda ortaya çıkan deneyimlerin yargılamadan, bilerek ve isteyerek an be an dikkat verme yoluyla oluşan farkındalık durumu” olarak tanımlanmıştır. Bu şekilde bir farkındalık bir şeylere her zaman olduğundan daha fazla dikkat göstermekten ziyade dikkat verme tarzını geliştirmek; bireylerin bedenlerindeki tüm kaynak ve duyuları kullanarak bütün kalbi ve zihni ile farklı bir şekilde ve akıllıca dikkatini yöneltmesi anlamına gelmektedir. Farkındalık, bireylerin genellikle bir duygu, düşünce ve algı şeklinde oluşan deneyimlerine odaklanma eğilimi göstermektedir (Germer, 2009, s. 17).

Tüm bu tanımlar bir arada ele alındığında bilinçli farkındalık, (a) şu anda olup bitenlere yönelik açık ve alıcı bir dikkat ve farkındalık; (b) şu anda ortaya çıkan her şeye kasıtlı olarak açık, kabul edici ve ayırt edici bir şekilde katılmakla ortaya çıkan bir farkındalık; (c) tüm farkındalık alanına açık olan ve halihazırda deneyimlenen hislere, düşüncelere, duygulara ve hatıralara yönlendirilebilmesi için açık durumda kalan bir dikkat ve (d) otomatik pilota ve alışılmış tepkilere dayalı olarak yaşanan bir hayattan uyanmayı içermektedir (Black, 2011, s. 1). Özetle bilinçli farkındalık, kişinin kendini şimdiki ana yargılamadan yönlendirmesi ve şu anki deneyimlerinin farkındalığını sürdürmesi olarak ifade edilmektedir (Gunasekara ve Zheng, 2018, s. 195).

2.4. Bilinçli Farkındalığın Özellikleri

Deneyimle ilişki kurmanın aldatıcı derecede basit bir yolu olan bilinçli farkındalık, bireylere acı çektikleri, kendilerini eleştirdikleri gibi zamanları hatırlatmakta, bir çıkış yolu göstermekte ve uzun zamandır hayatın zorluklarının, özellikle de görünüşte kendi kendine dayatılmış olanların acısını azaltmada kullanılmaktadır (Germer, 2004, s. 24; Özyeşil, 2011, s. 33). Özyeşil'e (2011, s. 33), göre yaşadığımız olayların sonucunda, ne kadar az üzüntü hissederek sıkıntılarımız o kadar azalabilir ancak üzüntülerle dolu olan bir yaşamda sevdiğimiz şeylere yönelerek keyifli durumları arttırmayı ve sevmediğimiz şeylerden kaçınarak sıkıntı veren durumları azaltmayı

düşünmek, aslında yaşamın olası zenginliğinin de azalmasına sebep olmaktadır. Çünkü, yaşamımızda olumlu, olumsuz ya da nötr olan her şey geçip gitmektedir. Bu noktada bilinçli farkındalık, şu an yaşanan olaylara daha az tepki göstererek tüm bu olumlu, olumsuz ya da nötr durumlarla iç içe olmamızı sağlayan bir beceri olarak ifade edilmektedir. Böyle zamanlarda dikkatimiz ne geçmiş ne de gelecekle meşguldür; yargılamadan ve inkâr etmeden şu anki zamandayızdır. Bu sayede, acılarımız azalıp iyi oluşlarımız artmakta, yaşamımız zenginleşmekte ve anlamlı hale gelmekte, yaşamla her an ilişki içinde olunmaktadır.

Bireylerin, deneyimlerine an be an bilinçli olarak katılmasını içeren ve doğası gereği bir bilinç durumunu ifade eden (Shapiro vd., 2006, s. 374) bilinçli farkındalık anlarının sahip olduğu özellikler Germer (2004, s. 27) tarafından şu şekilde ifade edilmiştir:

- *Kavramsal değildir:* Farkındalık, düşünce süreçlerimizde kendini kaybetmeden ortaya çıkan farkındalık durumudur.
- *Şimdiki zamana odaklıdır:* Farkındalık her zaman şimdiki andadır. Deneyimlerimizle ilgili düşünceler şimdiki anın sonrasındır.
- *Yargılayıcı değildir:* Deneyimimizin olduğundan farklı olmasını istiyorsak farkındalık özgürce gerçekleşemez.
- *Kasıtlıdır:* Farkındalık her zaman dikkati bir yere yönlendirme niyetini içerir. Dikkati şimdiki ana döndürmek, farkındalığın zaman içinde devamlılığını sağlar.
- *Katılımcı gözlemi gerektirir:* Farkındalık tarafsız gözlemcilik değildir. Zihni ve bedeni daha yakından deneyimlemektir.
- *Sözlü değildir:* Farkındalık deneyimi kelimelerle ifade edilemez çünkü farkındalık kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce gerçekleşir.
- *Keşfedicidir:* Dikkatli farkındalık her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır.
- *Özgürleştiricidir:* Dikkatli farkındalığın her anı, koşullanmış ıstıraptan kurtulmayı sağlar.

Bu nitelikler, farkındalığın her anında eşzamanlı olarak ortaya çıkmaktadır.

Nhat Hanh (1987; 1998'den aktaran Özyeşil, 2011, s. 34), bilinçli farkındalığın deneyim ve davranışları aktarma özelliğine bağlı olarak, yedi mucizesini: içinde bulunulan andaki varoluş ve farkındalık; başkalarının huzur ve farkındalıklarına yardımcı olarak acılarını hafifletmek; dikkat nesnesi olan şeyi veya kişiyi desteklemek; acıyı azaltma isteği; başkalarının ve

kendimizin doğasına ve aralarındaki dayanışmaya derince bakmak; bireylerin, geçmişlerin, çevre ve bizim aramızda olan bağları anlamak ve farkında olmak; acıyı varoluşa dönüştürerek huzur, özgürlük ve sevinç getirerek, sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmeye yardım etmek olarak ifade etmiştir.

3. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN KURAMSAL TEMELLERİ

Davranış, zihin bilimi, psikoanaliz, pozitif psikoloji, sağlık psikolojisi gibi birçok disiplin ile bağlantılı olan bilinçli farkındalık, çok geniş bir kapsama sahip olup bu disiplinler tarafından da üzerinde çokça çalışma yapılan bir konudur. Bilinçli farkındalığın kuramsal alt yapısı “Bilişsel-Davranışçı Terapi, Gestalt Psikolojisi, Psikodinamik Psikoterapi, Hümanistik Psikoterapi ve Varoluşçu Psikoterapi”ye dayanmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 20; Özyeşil, 2011, s. 35).

3.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi

Geleneksel Budizm psikolojisinden bilişsel-davranışçı terapilere pek çok fikir ve uygulama uyarlanmış olup bunlar arasındaki ortak görüş, dünyanın düşünceler ile oluşturulacağıdır. Ayrıca, geleneksel psikoloji ve bilişsel-davranışçı terapiler bireylere düşüncelerinin nasıl oluştuğunu ve bazı istek ve düşüncelerinin sonuçlarını anlamalarına yardımcı olmakta ve bu istek ve düşünceler ile başa çıkmada zihinlerini eğitme şekli konusunda da yol göstermektedir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 20; Özyeşil, 2011, s. 35).

Shapiro ve diğerleri (2006, s. 376), bilişsel-davranışçı terapinin içsel ve dışsal davranışlara dikkat etme (yani gözlemlenme) kapasitesine dayandığını ifade ederek bu kuramda farkındalığın özünde yer alan ‘dikkat’in önemini vurgulamıştır. Ona göre, bilişsel psikoloji, dikkat becerilerinin bir nesneye uzun süre dikkat etme kapasitesi (uyanıklık veya sürekli dikkat), dikkat odağını nesnelere veya zihinsel setler arasında isteyerek kaydırma yeteneği (değiştirme) ve düşüncelerin, duyguların ve duyumların ikincil ayrıntılı işlenmesini engelleme yeteneğini (bilişsel engelleme) içeren birçok farklı yönünü tanımlar. Dikkatin bu farkındalık aksiyomunda tanımlandığı gibi öz-düzenlemesinin, bu becerilerin üçünün de geliştirilmesiyle sonuçlanacağı tahmin edilmektedir.

3.2. Gestalt Psikolojisi

Kurucusu Fritz Perls olan Gestalt psikolojisi, zahmetli, kontrol odaklı dikkat yerine “rahat” dikkatin şimdiki anda göze çarpan şeyin kendiliğinden ortaya çıkacağı “verimli bir boşluk” yaratılmasına izin verdiği mevcudiyete odaklanmakta ve şimdiki anın farkındalığını vurgulamaktadır (Brown vd.,

2007, s. 216; Shapiro vd., 2006, s. 376). Perls'in "Geçmiş bitmiştir. Gelecek gelmemiştir. Asıl olan şu andır. Şu anın dışında hiçbir şey yoktur" sözü, bu kuramın şimdiki anda ve burada olmanın önemine değindiğini göstermektedir ve kuramın temelinde farkındalığı yükseltme fikri bulunmaktadır (Albayrak, 2020, s. 13)

Bu psikoloji kuramı, "içinde bulunduğumuz anda yaşama (hedonizm)" ile "içinde bulunduğumuz an için yaşamak (kadercilik)" felsefelerinin kesinlikle birbirinden farklı olduğunu savunmakta ve bilinçli farkındalık için, içinde bulunduğumuz anın farkında olmak ve o an yaşanan her şeyi doğru algılamak temeldir. Sonuç olarak kuram, mevcut andaki tüm yaşananları kabullenmeyi gerektirmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 20; Özyeşil, 2011, s. 36).

3.3. Psikodinamik Psikoterapi

Bu kuramın savunucuları, zihnin çalışma şekline odaklanarak özgürlüğün, zihnin sade ve gözlemsel bir farkındalığı ile sağlanabileceğini savunmuşlardır. Bu nokta, bilinçli farkındalık ile psikodinamik terapinin ortak yönünü vurgulamaktadır. Aslında her ikisi de aynı özelliklere sahip olup iç yaşamın keşfedilmesine yönelik müdahaleleri içermekte ve değişimin ön şartının farkındalık ve kabul olduğunu varsaymaktadırlar ve ikisi için de bilinçaltı süreçler önem taşımaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 21; Özyeşil, 2011, s. 36).

3.4. Hümanistik Psikoterapi

Kişilerin iyi yönlerinin yanı sıra kötü taraflarının da olmasını esas alan bu kuram, iyi yönler kişiler tarafından nasıl seviliyorsa, bizlerden bir parça olan kötü ya da olumsuz yönlerin de benimsenmesi ve adım adım kabul edilmesi gerektiğini savunmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 21; Özyeşil, 2011, s. 37). Bu akımın önemli düşünürlerinden biri olan Roger düşüncesinde, kişilerin kendi duygu ve düşüncelerini eleştirmekten korkmadan güven duygusu içinde özgürce kabul etmesi gerekliliğini vurgulamıştır (Albayrak, 2020, s. 12).

3.5. Varoluşçu Psikoterapi

Bu kuram, her gün tekrarlanması gereken "Beş Anımsama"dan bahsetmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 21; Albayrak, 2020, s. 13; Özyeşil, 2011, s. 37):

- Yaşlanmak, tabiatımda var ve bundan kaçamam.
- Hastalanmak, tabiatımda var ve bundan kaçamam.

- Ölüm, tabiatımda var ve bundan kaçamam.
- Herkesin tabiatında değişim mevcuttur ve değer verdiklerim ve sevdiğilerimden ayrılmaktan kaçamam.
- Yaptığım eylemler benim tek gerçeğimdir ve bunun sonuçlarından kaçamam.

Bu anımsamalar, yaşlılık, hastalık, ölüm, ayrılma gibi korkular ile başa çıkmaya ve her şeye karşı hazırlık olmaya yardımcı olacaktır. Bu bağlamda bilinçli farkındalıkta olduğu gibi, bu kuram da içinde bulunduğumuz zamanın yaşanmasını teşvik etmektedir.

4. BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN BİLEŞENLERİ

Literatürde bilinçli farkındalığa yönelik ortak bazı görüşlerin yanında kavramsallaştırılması ile ilgili de farklı görüşler bulunmaktadır. Brown ve Ryan (2003'den aktaran Küçük, 2019, ss. 38-39), bilinçli farkındalığın tek boyutlu bir yapıda olduğunu ve farkındalık ve dikkatin ise bu yapıyı oluşturan iki özellik olduğunu ifade etmektedir. Farkındalığı herhangi bir anda gerçekliği oluşturan durumların tam olarak algılanması; dikkati ise bu anlardaki gerçekliklerin seçilmiş yönlerine farkındalığı odaklamak olarak tanımlayan bu yazarlar, bilinçli farkındalıkta, o an gerçekleşmiş olan içsel ve dışsal deneyimlere karşı farkındalık ve dikkatin bulunduğunu ifade etmektedir.

Bishop ve diğerleri (2004'den aktaran Pepping vd., 2013, s. 376) farkındalığın (1) dikkatin kendi kendini düzenlemesi ve (2) belirli bir deneyim yönelimi olmak üzere iki bileşeni bulunduğunu öne sürmüştür. Öz-dikkat düzenlemesi, şimdiki ana odaklanmış dikkat anlamına gelmekte ve her an sürekli değişen duygu, düşünce ve duyum akışını gözleme ve bunlara katılma becerisini içermektedir. İkinci bileşeni olan belirli bir deneyim yönelimi, kişinin şimdiki an deneyimine karşı yargılayıcı olmayan ve meraklı bir tutum ve her an ortaya çıkan her şeye karşı bir kabul ve açıklık duruşu anlamına gelmektedir.

Bishop ve diğerleri (2004'den aktaran Gunasekara ve Zheng, 2018, s. 195) tarafından öne sürülen farkındalığın iki bileşeni önerisi, Feldman ve diğerleri (2007'den aktaran Gunasekara ve Zheng, 2018, s. 195) tarafından farkındalığın dört yönü olarak kategorize edilmiştir: deneyim farkındalığı, dikkati düzenleme yeteneği, mevcut deneyime yönelim ve mevcut deneyime karşı bir kabullenme veya yargılamama tutumudur.

Shapiro ve diğerleri (2006, s. 374), Kabat Zinn (1994) tarafından kişinin deneyimlerinin farkında olması ve şimdiki ana amaçlı, kabul edici

ve yargılamadan dikkat etmesi şeklinde ifade edilen bilinçli farkındalık tanımından yola çıkarak üç bileşenden oluşan bir farkındalık modeli öne sürmüştür. Bu üç bileşen, niyet, dikkat ve tutumu içermektedir. Bu üç bileşeni aşağıdaki şekilde açıklamak mümkündür.

4.1. Niyet

Niyet, bireylerin dikkatini niçin yönlendirdiğini ve dikkatinin yönünü belirlemesini sağlamaktadır (Kınay, 2013, ss. 14-15). Kabat-Zinn'in (1994'den aktaran Shapiro vd., 2006, s. 376) ifadesi ile "Niyetleriniz mümkün olana zemin hazırlar. İlk etapta neden pratik yaptığımızı an be an size hatırlatır" ve niyetin (yani kişinin neden pratik yaptığının) farkındalığın merkezi bir bileşeni olarak dahil edilmesi, süreci bir bütün olarak anlamak için oldukça önemli görülmektedir.

4.2. Dikkat

Dikkat, bireylerin elindeki görevlere odaklanarak ve diğer uyaranları görmezden gelerek bilişsel kaynaklarını esnek bir şekilde kullanma yeteneğini ifade etmektedir (Liu vd., 2023, s. 1). Farkındalık pratiği bağlamında dikkat etmek, kişinin an be an, içsel ve dışsal deneyimlerinin işleyişini gözlemlemeyi içermektedir. Husserl'in "şeylerin kendilerine dönüşü" olarak bahsettiği şey de budur, yani deneyimi yorumlamanın tüm yollarını askıya almak ve burada ve şimdi sunduğu şekliyle deneyimin kendisine katılmaktır (Shapiro vd., 2006, s. 376).

Farkındalık uygulamalarının çoğu, kişinin dikkatini belirli bir süre nefes gibi belirli bir nesneye odaklaması ile başlamakta ve daha geniş fıkırlı bir açık izleme durumuyla devam etmektedir. Dikkat uygulamaları, dış veya iç (örneğin düşünceler) çeldiricileri tespit edip onlardan ayrılırken ve dikkati tekrar hedefe yönlendirirken, seçilen bir hedef üzerinde gönüllü olarak sürdürülen dikkat gerektirmektedir. Açık izleme uygulamaları, tek bir nesneye açık bir şekilde dikkat odaklanmadan deneyim akışına ilişkin daha geniş, tepkisel olmayan bir farkındalığı içermekte ve bir 'meta-farkındalık' sürecini (örneğin farkındalık farkındalığı) kapsayabilmektedir (Bondar vd., 2021, s. 1).

4.3. Tutum

Shapiro ve diğerleri (2006, s. 376) bu bileşeni, kişinin dikkatine sunduğu tutumun esası olduğunu iddia etmektedirler. Yazarlar, bireylerin, değerlendirme veya yorumlama olmaksızın kendi iç ve dış deneyimleriyle ilgilenmeyi öğrenebileceklerini ve deneyim alanında olup bitenlere karşı,

derinde tutulan isteklere veya beklentilere aykırı olsa bile kabul, nezaket ve açıklık uygulayabileceklerini varsaymaktadırlar. Bununla birlikte, dikkatin tutumsal niteliğini açık hale getirmek ve uygulayıcının bilinçli olarak taahhütte bulunması (örneğin, “Farkındalığıma nezaket, merak ve açıklık getirebilir miyim, farkındalığıma ile aşılayabilir miyim?) önemli görülmektedir. Bilinçli farkındalığın özünü oluşturan tutumlar, bireylerin istenmeyen durumlara karşı kaçınma ve sürekli istenen durumlara ulaşma mücadelesini içermeyip sabır, şefkat, merak, açıklık, sevecenlik ve kabullenışı içeren tutumları kapsamaktadır (Kınay, 2013, ss. 14-15).

Shapiro ve diğerlerine (2006, s. 377) göre, üç bileşenden oluşan farkındalığın asıl önemi, yeniden algılama olarak bilinen bir meta-mekanizma içermesidir. Farkındalık süreci ile kişi, bilincin içeriğinden yani düşüncelerinden sıyrılarak anbean deneyimlerini daha net ve nesnel bir şekilde görebilmektedir. Perspektifte temel bir değişiklik oluşturması nedeniyle bu süreç yeniden algılama olarak adlandırılmaktadır. Nitekim kendi kişisel veya hayat hikayemizin dramasına dalmak yerine, geride durarak ona tanık olabiliyoruz.

5. BİLİNÇLİ FARKINDALIKTA TEMEL TUTUM VE BECERİLER

Bilinçli farkındalıkta sergilenen bazı tutumlar, öğrenme süreci içinde bireyin başarısını artırıcı ya da engelleyici etkilere sahip olabilmektedir. Bilinçli farkındalık içinde yer alan temel tutumlar Kabat Zinn (1994'den aktaran Akçakanat ve Köse, 2018, s. 22) tarafından, akışına bırakmak, güçlü olmak, cömert olmak, sabırlı olmak, güvenmek, ön yargılı olmamak, konsantre olmak, sade olmak ve vizyon sahibi olmak şeklinde ifade edilmiştir.

Zhang ve diğerleri (2021, s. 42), düşüncelerin, duyguların, bedensel duyuların ve çevrenin an be an farkındalığı anlamına gelen bilinçli farkındalığın, dikkatli olmak, açık olmak, yargılayıcı olmamak, arkadaş canlısı olmak, meraklı olmak, kabul etmek, şefkatli ve nazik olmakla ilgili olduğunu belirtmişlerdir.

Karadağ ve Öncel (2019, s. 24) ise bilinçli farkındalıkta yer alan becerilerin yargılamama, şimdiye odaklanma, serbest bırakma, mesafe koyma ve kabul etme olarak tanımlandığını ifade etmiştir.

Genel olarak ilgili literatür incelendiğinde bilinçli farkındalıkta yer alan temel tutum ve becerilerin; kabul, yargılamama, acemi zihni, güven, hırslanmamak, sabırlı olmak ve akışına bırakmak olduğu görülmüştür (Akçakanat ve Köse, 2018; Albayrak, 2020; Kınay, 2013; Özyeşil, 2011).

5.1. Kabul

Bilinçli farkındalığın *kabul* tutumu, bireylerin korkuları, endişeleri, üzüntüleri, depresyon hali, fiziksel ağrıları veya ilişkilerindeki güçlükleri gibi duygu, düşünce ve durumları kabullenmesini reddetmesinden dolayı oluşabilecek problemler ile baş etmesini sağlayan önemli bir tutum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık ile birey, her şeyi olduğu gibi görüp kabul ederek iyi oluşa doğru ulaşmaktadır (Kınay, 2013, s. 21). Bilinçli farkındalık uygulayıcıları, şimdiki gerçeği kabul etme tavrıyla, şu anın ne olması ya da olmaması gerektiğine dair önyargılı beklentiler getirmezler, bunun yerine şimdiki anı tam olarak yaşanmış haliyle kabul ederler (Gunasekara ve Zheng, 2018, s. 195). Gunasekara ve Zheng (2018, s. 195), “kabullenme”nin, bireysel çalışanların duygusal zekasını ve kişisel dayanıklılığını artırmaya yardımcı olan bir duygu düzenleme stratejisi olarak bulunduğunu aktarmaktadır. Ayrıca zihinsel bir kabullenme tutumunun da duygusal düzenleme ve kişilerarası ilişkilerle olumlu bir şekilde ilişkili kabul edildiğini ve bunun da çalışma motivasyonunu artırmaya ve işe bağlılığı geliştirmeye yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir.

5.2. Yargılamama

Bilinçli farkındalıkta yer alan bir diğer tutum olan *yargılamama*, bireyin üzüntü veya öfke duyduğu olaylar karşısında “Neden böyle hissediyorum? Zayıfım/ güçsüzüm” gibi düşünmesi yerine *duygularını kabullenmesi ve kendisini yargılamaması* noktasına vurgu yapmaktadır. Bireyin duygularına yönelik olumsuz değerlendirmelerinin, bireyi sürecin içinden çıkılmaz bir duruma getirdiği, kabul etmediği duygularının ise bireye ıstırap verdiği düşünüldüğünde, kabul etme ve yargılamama tutumu bireye izleyeceği farklı bir yol göstermektedir (Arslan, 2018, s. 74).

Yargılayıcı olmayan birey, yüksek duygusal bir zihin durumu yaşadktan sonra bile olumlu bir şekilde işe girebilen kişidir. Bunun nedeni, yargılayıcı olmayan bir zihniyete sahip bireylerin, geçmiş deneyimler yoluyla gelişen olumsuz düşüncelerle durumları değerlendirmek yerine, işyerindeki stresli olayları kabul edebilmeleridir (Gunasekara ve Zheng, 2018, s. 198).

5.3. Acemi Zihni

Genel olarak inançların, kültürün, toplumsal ve kişisel değerlerin gerçekleri olduğu gibi algılamaya engel olduğu düşüncesi ile *acemi zihni*, yaşamın zenginliğinin anlaşılması için içinde bulunulan anda yaşanan her şeyin ilk defa oluyormuş gibi görülmesini sağlayan bir tutum olarak ifade edilmektedir (Kınay, 2013, s. 20).

İbn Haldun, bilinçli farkındalık ve farkındasızlık durumlarına birey-toplum perspektifi ile yaklaştığı çalışmasında, bireyin yaşamının toplumun yaşamından ayrı düşünülemeyeceğini ve bireyin sahip olduğu bilgilerin, dil aracılığı ile aktarıldığını ve toplumsal bir olgu olarak dilin bireyi kuşattığını belirtmiştir. Bu bağlamda, yaşanan toplum önem kazanmakta ve bireyin anlaşılmasında önemli bir etkiye sahip olmaktadır; çünkü toplumun sahip olduğu değerler, dil başta olmak üzere her türlü ifade biçimini etkilemektedir. İbn Haldun, toplumun birey yaşamındaki bu etkisinden bahsederken, bireylerin yaşamları ve algıları temeline yerleştirdiği bilinçli veya bilinçsiz yaklaşımların, toplumun tümünü bir zaman içerisinde niteleyebilecek bir işleve dönüştüğü düşüncesindedir. Bireylerin, genellikle farkında olmadıkları bilinçsizce davranışlarının öne çıktığını ileri süren İbn Haldun, “İnsan, alışkanlıklarının çocuğudur. Tabiatının ve mizacının ürünü değildir, içinde yaşadığı ortam onun tabiatına yerleşir” ifadesi ile bireylerin bilinçsizlik hallerinin temeline alışkanlıkları yerleştirmekte ve bu alışkanlıkların temel etkeninin de aktivite yoksunluğu olduğunu öne sürmektedir. Ona göre, bireylerin tabiatı her daim aynı olup, sürekli üretmek ortaya bir şeyler koyan bireyler zihinsel süreçler ile birlikte olgunlaşmakta ve bu olgunlaşma, bireyi bilinçli olma haline getirmektedir. İşte bireylerin sahip olduğu uyanık bilinçler de onları bilinçsizlikten kurtaracak önemli bir etken olarak görülmektedir (Doğan, 2017, ss. 112-115).

Bilinçlilik halinin önemli bir tutumunu ifade eden *acemi zihni* bireylere yeni şeylere hazır olmayı ve bilinenlere tutsak olmamayı öğretmektedir. Yaşamda her an, birbirinden farklı ve kendine özgüdür. Bu bağlamda bu tutum, yaşamdaki her şeyin ve yaşanan her anın asıl gerçekliğinin fark edilmesini sağlamaktadır (Özyeşil, 2011, s. 41).

5.4. Güven

Bilinçli farkındalığın geliştirilmesinde önemli bir yere sahip olan *güven*, bireyin öznel deneyimiyle temasta kalma becerisine karşı duyduğu güven duygusunu ifade etmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 23). Bireyin kendisine ve hislerine güvenerek verdiği kararların sonuçları yanlışlar yapmaya sebep olsa da bu, bireyin kendisi dışındaki şeylere bakmasından ve kendilerinden daha üstün olduklarını düşündüğü bireyleri taklit etmesinden daha iyi kabul edilmektedir. Bireyin hayatında rehber veya yol haritası olarak nitelendirdiği başka bireyler bulursa da birey, her anı ile sadece kendi yaşamını yaşamalıdır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık ile birey kendi olmasının sorumluluğunu alarak kendi varlığına güvenmeyi ve kendisini dinlemeyi öğrenmektedir. Yaşamda da zaten asıl olan, kendi varlığına

güvenen bireyin, başkalarına güvenmesi ve onlardaki iyilikleri görmesinin daha kolay olduğudur (Özyeşil, 2011, s. 41).

5.5. Hırslanmamak

Bireyler yaşamı boyunca beklentileri doğrultusunda planlar ve amaçlar belirleyerek bunlar doğrultusunda mücadele edebilir ve çaba gösterebilir. Yine, yaşamı boyunca herkes mutlu olmak istediği için kendisini mutlu edeceğini düşündüğü şeylere yönelebilir. Ancak bu durum, kimi zaman bireylerin daha fazla acı çekmesine sebep olabilir ve bilinçli farkındalığın özüne ters düşer. Bu bağlamda, beklentilerin, sahip olduğumuz mevki, ün veya zenginlik gibi durumların sahip olduğumuz mutluluğa engel olabileceğine yönelik farkındalık kazanmalı ve bu gibi şeylerden kurtulmaya çalışmalıyız (Kınay, 2013, s. 20; Özyeşil, 2011, s. 41). Birey bilinçli farkındalık uygulamalarını bile eğer “daha iyi olmak”, “rahatlamak”, “aydınlanmış bir insan olmak” gibi amaçları ulaşmak için yapıyorsa, bu, bir şeyin başka bir şeyin elde edilmesi için yapıldığı anlamına gelir ve bilinçli farkındalığa aykırı olur. Bu noktada bilinçli farkındalık uygulamaları, bireye çaba göstermemeyi, gözlem yapmayı ve hırslanmadan her şeyi olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye odaklanmayı öğretmektedir (Kınay, 2013, s. 20; Özyeşil, 2011, s. 41).

5.6. Sabırlı Olmak

Her şeyin, vakti geldiği zaman gerçekleşeceğini anlama ve kabul etme becerisi olan *sabır*, yaşanan her ana açık olmayı, bu anları olduğu haliyle kabul etmeyi ve her şeyin bir zamanı olduğunu bilmeyi kapsamaktadır. Bu sayede bireyler, içinde bulunduğu anı algılamasını etkileyen ve o anla bağlantısının kopmasına neden olan düşünceleri bir kenara bırakarak tüm zamanlarınının şu anki yaşamı olduğunu fark edebilir (Özyeşil, 2011, s. 40).

5.7. İzin Vermek (Akışına Bırakmak)

Akışına bırakmak, sadece “söylenen şey” anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle, bir olay, fikir, zaman, arzu vb. herhangi bir şeye tutunmayı sonlandırarak bu şeyler ortaya çıktığı sürece çekişme, direnme, mücadele etme, reddetme veya o şeyin cazibesine yakalanma duygularının etkisinde kalmadan mevcut anı tam olarak kabul etmeyi, bilinçli olarak yaşanan her şeyi akışına bırakmayı ve bu hali ile bir şeyleri istemeyi veya onlardan vazgeçmeyi gerektirmektedir (Akçakent ve Köse, 2018, s. 23).

Karadağ ve Öncel (2019, s. 24) tarafından bilinçli farkındalıkta amacın ve zorluğun, bu tutum ve becerilerin hayata geçirilmesi olduğu ifade edilmektedir. Önemli olan, bireyin bir andan başka ana geçtiği sırada yaptığı şeyi gerçekten

bilmesidir ve bu ise yaşamda alışılan veya otomatikleşen davranışların (yeme, içme, temizlik vb.) azaltılması ile mümkün olabilmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyin yaptığı işleri daha hızlı yapmaması veya birden fazla işi aynı anda yapmaması anlamına gelmemekte, sadece bu işlerin yapılırken farkındalık hali içinde olunması anlamı taşımaktadır.

Germer (2009, s. 110), güç duygular ile baş etmede kullanılacak üç farkındalık becerisi olduğunu belirtmektedir: Bu becerilerden ilki, tek bir nesne üzerinde odaklanmayı ifade eden *odaklı farkındalık*tır. Bu sayede zihin sakinleşerek istikrar kazanacaktır. İkinci beceri olan *açık alan farkındalığı*, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları güç durumlara eşit ve dengeli olarak cevap vermeyi içermektedir. Aslında bu iki beceri ile birey yaşamında olan bitenleri görerek deneyimlerini dostça bir şekilde ve huzurla kucaklayabilmektedir. *Sevgiyle dolu şefkati* içeren son beceride, sevgi, bir başkasının mutluluğunu istemek; şefkat ise onun ıstıraptan kurtularak özgür olabildiğini dilemek anlamına gelmektedir. Bireyin ıstırap çektiği bir zamanda kendisine yardım etmek istemesiyle deneyimlenen duygu ise *öz şefkat* olarak ifade edilmektedir.

6. BİLİNÇLİ FARKINDALIK TEMELLİ BECERİLERİN GELİŞİMİ

Bilinçli farkındalık, artan dikkat ve konsantrasyon seviyeleri, duygusal zekâ, esneklik ve gelişmiş ilişkilerle sonuçlanan, gevşemeyi teşvik etmek için tasarlanmış çok çeşitli tekniklerin kullanıldığı dikkatli uygulamalar yoluyla geliştirilebilen hem bir beceri hem de bir var olma biçimi olarak ifade edilmektedir. Farkındalık tekniklerini uygulayan, odaklanmış dikkati olan kişiler, kendilerinin daha fazla farkındadırlar ve düşünce ve duygularını yönetmeye daha hazırlıklıdırlar (Johnson vd., 2020, s. 342).

Zhang ve diğerleri (2021, s. 42), farkındalık durumunu geliştirmeyi amaçlayan farkındalık uygulamalarının resmi (nefes alma, oturma, yürüme, vücut taraması vb.) veya gayri resmi (günlük yaşamda farkındalık vb.) olabileceğini ifade etmiştir.

Siegel (2010'dan aktaran Özyeşil, 2011, ss. 45-46), bilinçli farkındalığın biçimsel uygulamalar, biçimsel olmayan uygulamalar ve inziva olmak üzere üç tür uygulamayla artırılabilirliğini ifade etmiştir. İlk uygulama şekli, belirli bir anda ve sessiz bir ortamda yapılan meditasyonları; ikinci uygulama şekli, gün içerisinde gerçekleştirilen aktiviteleri farkında olarak gerçekleştirmeyi ve dikkat dağıldığı zaman dikkati yeniden yaşanan o ana yönlendirmeyi hatırlatan uygulamaları; inziva ise, sakin bir ortamda ve mümkün olduğunca az sayıda kişiyle iletişim kurarak gerçekleştirilen uygulamaları kapsamaktadır.

Bilinçli farkındalık temelli becerilerin gelişimi için uygulanan teknikler alt başlıklar halinde sıralanmıştır (Aktepe ve Tolan, 2020, s. 542).

6.1. Beden Taraması

Bu tekniğin temelini, farkındalığın beden her bir alanına yönlendirilerek duyumlara dikkat edilmesi oluşturmaktadır. Bireylerin bedenleri ile ilgili bilince sahip olabilmesinin amaçlandığı bu teknikte, birey, vücudunda dikkatini odakladığı her bir bölgede neler hissettiğine odaklanmaktadır.

6.2. Duyguları Etiketlemek

Duyguların fark edilmesi temeline dayanan bu teknik, bireylerin tepki verme sürecinden uzaklaşarak o duyguya karşı bir bakış açısı kazanabilmesi amacıyla uygulanmaktadır. Duygulara karşı kabul ve farkındalık sağlanarak uygulamaya geçilen teknikte, duyguları analiz etmek veya duygular ile ilgili geçmişte yaşananlara takılmak gibi eylemlerden uzak kalınarak yalnızca o duygular kabul edilmekte ve etiketlenip bırakılmaktadır.

Duyguları etiketlemek, deneyimlenenlere belirgin olarak *unvan vermek* anlamına gelmektedir. Bireyi deneyimlerin içine daha da dahil etmekle birlikte mesafe ve perspektif de sağlamaktadır. Bu sayede duygulara gönderme yapılmaktadır (Germer, 2009, s. 97).

6.3. Farkında Yeme

Genel olarak yeme bozukluğu bulunan bireylerde etkili bir uygulama olacağı düşünülen bu yöntemde, kullanılacak olan besin, birey tarafından incelenerek besine yönelik algılar oluşturulmaya çalışılmaktadır. Daha sonra besinin ağızdaki dokusu hissedilmeye çalışıldıktan sonra çiğneme ve yutma eylemleri mümkün olduğunda farkındalık içerisinde gerçekleştirilmeye çalışılmaktadır.

6.4. Kendimize Sevgi Dolu Nezaket Sunmak

Bu teknik, bireylerin bedenlerinin herhangi bir kısmında hissettikleri acı, gerginlik gibi duyguları rahatlatmak amacıyla uygulanmaktadır. İlk olarak nefesin kullanılarak sakinleşmeye çalışıldığı uygulamada, daha sonra bireyin kendisi için uygun kabul ettiği “güvendeyim”, “huzurluyum” gibi ifadeleri sessiz bir şekilde tekrar ederek ve bu ifadenin, o andaki ihtiyacını karşılayacağını hayal ederek zihninde kendisini iyi hissettirecek bir imge oluşturması beklenmektedir.

6.5. Şefkatli Varoluş

Bireylerin kendilerine karşı suçlayıcı ve eleştirel tavırlar içerisinde oldukları zaman önemli etkilere sahip olabilecek bu teknikte ise, bireyden kendisi için güvenli bir yeri zihninde canlandırarak yanında ise şefkatli olduğunu bildiği bir kişiyi hayal etmesi istenebilmektedir. Bireyin zorlandığı olumsuzluklar karşısında hayal ettiği kişinin nasıl tepkiler verebileceği ve ona hangi önerilerde bulunabileceği hayal edilerek bu varlığın şefkat dolu halini özümseyebilmek amacıyla uygulanabilmektedir.

Germer (2009, s. 113), bireylerin kendisini daha iyi hissetmeyi hak ettiğini fark etmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Kötü hissettiğimiz zamanlar kendimize şefkatle yaklaşmak yerine cezalandırmayı seçeriz. Bu durumda yaşadığımız ıstırap, bize her zaman kusurlarımızı gösterir şekilde davranarak bu kusurların insanlık halinin bir gerçeği olduğunu görmezden gelmemize neden olur. Oysa kendimizi iyi hissetmek istemenin doğal bir içgüdü olduğunu kendimize hatırlatırsak yaşadığımız olumsuz olaylar karşısında kendimizi eleştirmekte daha insafli davranabiliriz. O halde, duygusal anlamda acı çektiğimizde de aynı şeyi yapabiliriz. Karşılaştığımız kötü olaylar karşısında *öz eleştiri yapma*, *kendini tecrit etme* ve *sadece kendiyile ilgilenme* şeklinde üç tepkiyi gösterme eğiliminde olduğumuzu belirten Germer, Neff'in öz şefkatin *kendine iyi davranmak*, *insanların ortak halleri olduğunu bilmek* ve *farkındalık* olan üç unsurunun bizi bu olumsuz üç tepkiyi göstermenin tersi yönünde davranmaya yönlendireceğini ifade etmektedir.

6.6. Bilinçli Farkındalık Temelli Müdahaleler

Farkındalık durumunu geliştirmek amacıyla birçok "Farkındalık Temelli Müdahale (PTM)" geliştirilmiş olup bunlar arasında Jon Kabat-Zinn tarafından başlatılan "Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR)" ve Segal, Teasdale ve Williams tarafından MBSR'ye dayalı olarak geliştirilen "Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT)" en yaygın olarak benimsenen farkındalık temelli müdahaleler olarak kabul edilmektedir (Zhang vd., 2021, s. 42). MBSR, başlangıçta kronik ağrı sorunları veya stresle ilgili rahatsızlıkları olanlara yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Genel olarak MBSR programlarında, bireyler günde en az 45 dakika pratik yaptıkları 8-10 haftalık bir seanstan geçerler. MBCT de MBSR'ye benzer şekilde, bireylere düşüncelerini ve duygularını yargılayıcı olmayan bir tavırla tanımayı öğretmektedir (Flaxman ve Flook, 2012, s. 3). Bu uygulamaların yanı sıra, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT), Diyalektik Davranış Terapisi (DBT) ve Farkındalık Temelli Yeme Farkındalık Eğitimi dahil olmak üzere bir dizi farklı farkındalık temelli eğitim programı da geliştirilmiştir (Greeson, 2009, s. 12).

Çağdaş psikolojide farkındalık meditasyonu (MM) müdahalesi, farkındalığı artırmak ve zihinsel süreçlere ustaca yanıt vermek için bir yaklaşım olarak benimsenmiştir. Hem düşünce hem de duygu kalitesini artıran farkındalık meditasyonunun, zihinsel ve fiziksel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu da yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur (Lin ve Mai, 2018, s. 366).

Farkındalığı yeniden eğitmeyi içeren PTM'ler, bireylere, alışkanlık hali ile uyumsuz şekillerde tepki vermek yerine, öznel deneyimleri ile nasıl ilişki kuracakları ve onlara nasıl tepki verecekleri konusunda daha fazla seçeneğe sahip olmaları konusunda yardımcı olmaktadır. Farkındalığı yeniden eğitmenin potansiyel olarak olumlu etkileri şu şekilde ifade edilmektedir: (a) bilinçli farkındalık, dikkat ve farkındalık becerilerinin gelişimini kolaylaştıran içe dönük uygulamaları içerir, (b) bu becerilerin geliştirilmesi, gelişmiş duygusal düzenlemeye yol açar (yeniden algılama gibi yetenekler dahil) ve (c) duygusal düzenleme, birçok iyi oluş sonucuna hizmet eden bir meta-beceridir (Lomas vd., 2017, s. 493).

Germer (2009, s. 81), bilinçli farkındalığı artırmak amaçlı gerçekleştirilen uygulamaların özünde “durmak, gözlemek ve o ana geri dönmek” olduğunu belirtmiştir. Bir eylemi gerçekleştirirken durmak, hareketleri yavaşlatarak düşünce hızını da yavaşlatmakta ve bu sayede kişinin düşüncelerini daha da kontrol edebilmesini, deneyimleriyle yakından ilgilenmesini ve “katılımcı bir gözlemci” olmasını ve dikkati tekrar yaşanan o ana veya nesneye geri döndürebilmesini sağlamaktadır.

Başlangıçta klinik ortamlar ile sınırlı olan farkındalık müdahalelerine, 1990'ların sonlarından günümüze, iş yaşamında da yalnızca stres ve akıl sağlığı sorunları yaşayan personel için değil, daha genel olarak tüm çalışanlar için, refahı artırmanın bir yolu olarak mesleki bağlamda artan bir ilgi olmuştur. Bu müdahaleler, performansın yanı sıra stres ve tükenmişliğe karşı dayanıklılık oluşturmak için de koruyucu bir önlem olarak kabul edilmiştir (Lomas vd., 2017, s. 493).

7. İŞ YAŞAMINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Günümüzde iş dünyası, artan küreselleşme, sürekli teknolojik gelişmeler, karmaşık, rekabetçi ve değişen ortamlar gibi faktörlerden etkilenmekte ve bu da ağır iş yüklerini beraberinde getirerek çalışanlar ve kuruluşların sürekli olarak yüksek performans talepleriyle karşılaşmasına neden olmaktadır. Müşteri memnuniyeti, sürdürülebilir finansal büyüme ve başarının yüksek performansa bağlı olduğu düşünüldüğünde ise bu durum, çoğu işyerinde devam eden bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak ise, çok

sayıda iş ve kişisel rolü dengelemek, yönetilmesi zor hale gelmektedir. Bazı durumlarda çalışanlar, kaygı, stres, duygusal tükenme ile sonuçlanan zorlu çalışma koşulları tarafından baskı altına alınmakta ve bu da çalışanın öğrenmesini, performansını ve örgütsel etkililiğini olumsuz etkilemektedir. Ayrıca, aşırı çalışma koşullarından bazı çalışanların sağlığı da olumsuz etkilenmektedir. Bu bağlamda, çalışan refahının günümüzde liderlerin karşılaştığı en büyük zorluklardan biri olması ve iş yaşamında önemli bir endişe haline gelmesi, çeşitli disiplinlerdeki araştırmacılar ve uygulayıcılar tarafından bilinçli farkındalık uygulamaları ve pratiğine yönelik artan bir ilgi ile sonuçlanmıştır. Farkındalık uygulamaları, tıptaki uygulamalarının ötesine geçerek eğitim ve hatta daha yakın zamanda işyeri dahil olmak üzere diğer alanlara genişlemiştir. Dünyanın dört bir yanındaki birçok kuruluş, çalışanlarına ve liderlerine farkındalık temelli eğitimler sunmaya başlamış ve farkındalık ile ilgili teknikler örgütsel ortamlarda, öncelikle çalışanların refahını ve iş performansını iyileştirmek amacıyla uygulanmaya başlamıştır (Johnson vd., 2020, ss. 341-342; Reb vd., 2020, s. 1).

Bilinçli farkındalık tekniklerini uygulayan bireyler, mevcut deneyimleri üzerinde sürekli bir dikkat sürdürme yeteneğine sahip oldukları için belirli bir durumda görevlerini yerine getirmek için dikkatli bir şekilde seçim yapabilmekte ve etkin bir şekilde odaklanabilmektedirler. Ayrıca, dikkatli bireylerin şu anda olma yeteneği, bireyleri çeşitli gereksiz faktörlerin müdahalesinden kurtardığından ve yaptıklarıyla meşgul olma isteklerini artırdığından mevcut deneyime olan bu açıklık, zorlu çalışma koşulları karşısında çalışanların enerjisini ve zihinsel dayanıklılığını artırmaya ve çalışanların dikkatlerini görevlerine odaklayarak kendilerini gönülden işlerine adanmasına da yardımcı olmaktadır (Gunasekara ve Zheng, 2018, ss. 197-198; Liu vd., 2020, s. 2).

Farkındalığı yüksek çalışanlar, alıcı bir farkındalık durumu kullanmakta ve aynı anda hem devam eden iç hem de dış olayları gözlemleyebilmektedir. Çalışanlar, mevcut iç ve dış uyaranlara aktif gözlem ve dikkat sağlayabildiklerinde ise, günlük işlerinde kendi iç deneyimlerine ve dış durumlara karşı yüksek derecede uyanıklık ve hassasiyet sağlayarak düşmanca çalışma koşullarını daha iyi dengeleyebilmekte ve hem dahili hem de harici bilgileri tarafsız bir şekilde işlemeyi sürdürerek durumsal gerilimleri dürtüsel tepkiler yerine uyarlanabilir tepkilerle karşılayabilmektedirler (Jahanzeb vd., 2020, s. 590, 592; Liu vd., 2020, s. 2).

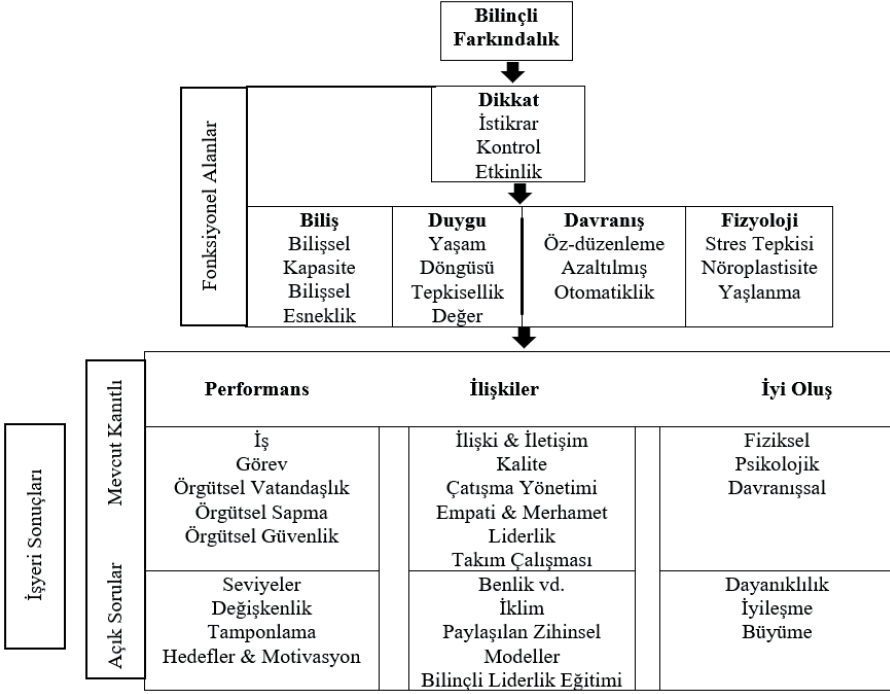
Sonuç olarak, Liu ve diğerleri (2020, s. 2), son derece bilinçli çalışanların, zorluklarla karşılaştıklarında bile dürtüsel davranışlarda bulunma olasılıklarının daha düşük olup bu durumun, onların denge durumunu

korumalarına ve dış ortandan olumsuz etkilenmekten kaçınmalarına yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Böylece çalışanlar işe geri dönmek ve kendilerini işe kaptırmak için daha fazla zaman ve enerji elde edebilmektedirler. Ayrıca, önemli bir içsel kaynak olan farkındalık, çalışanların içsel deneyimlerine ve dış olaylara yargılamadan odaklanmalarını, engelleyici olayları zorlayıcı veya talepkâr olarak görmemelerini ve olumsuz durumları öznel olarak değerlendirmemelerini sağlamaktadır. Bu ise, çalışanların geçmişten gelen dikkat dağıtıcı unsurları ve olumsuz duygusal deneyimleri ortadan kaldırmasına yardımcı olmakta ve çalışanların işlerini pozitif, iyimser bir tavırla enerjik bir şekilde bitirmelerini sağlamaktadır. Farkındalığı yüksek olan bir birey, yüksek dikkat, nesnel değerlendirme ve işine odaklanma gibi daha fazla içsel psikolojik kaynağa sahip olabilmektedir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek çalışanların kendi bilişlerini, dikkatlerini ve duygularını ayarlayarak ve kontrol ederek işe bağlılık gibi olumlu psikolojik kaynaklar elde etmeleri beklenebilmektedir.

Good ve diğerleri (2016'dan aktaran Balyemezler ve Saraç, 2022, s. 1461) tarafından geliştirilen “Bilinçli farkındalığı işyeri sonuçlarıyla ilişkilendiren bütünleştirici çerçeve (Framework relating mindfulness to workplace outcomes-IFRMWO)” yaklaşımı ile de bilinçli farkındalığın iş yaşamındaki etkileri Şekil 1 ile gösterilmektedir.

Şekil 1’de, bilinçli farkındalığın dikkat üzerinde istikrar, kontrol ve etkinlik olmak üzere üç önemli alana etki ettiği gösterilmektedir. Dikkatin ve odaklanmanın sürdürülmesi istikrar; dikkat dağılmasına karşı direnme yeteneği kontrol ve bilişsel kaynakların idareli olarak kullanımı da etkinlik alanı olarak ifade edilmektedir.

Şekil 1 üzerinde diğer bir aşama, bireylerin bilişleri, duyguları, davranışları ve fizyolojileri üzerinde bilinçli farkındalığın etkilerini göstermektedir. Bu doğrultuda bilinçli farkındalığın bilişsel kapasite ve esneklik ile bağlantısının olduğu; duygusal tepkilerin yaşam döngülerini kısaltarak duygusal tepkiselliği de azalttığı; davranış alanında uyaran ve tepkiler arasında boşluk oluşturarak bireylerin daha bilinçli seçimler yapmasını sağladığı ve otomatikliği azalttığı; fizyolojik olarak da stres, sinirsel esneklik ve yaşlanma konularında olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir.



Şekil 1. Bilinçli farkındalığı işyeri sonuçlarıyla ilişkilendiren bütünlleştirici çerçeve (Balayemezler ve Saraç, 2022, s. 1461)

Genel olarak Şekil 1’de yer alan aşamalar ve bilinçli farkındalığın bu aşamalaradaki alanlar üzerindeki etkileri düşünüldüğünde, bu sonuçların iş yaşamında olumlu etkileri de beraberinde getireceği vurgulanmaktadır.

8. İŞ YAŞAMINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE İLGİLİ YÜRÜTÜLEN ÇALIŞMALAR

Günümüzde artan çalışan kaygısı ve dikkat dağınıklığı ile nasıl başa çıkılacağına ve çalışanların esenlik ve işe bağlılık düzeylerinin nasıl iyileştirileceğine yönelik olarak bilinçli farkındalık, bu sorunları çözenin bir yolu olarak araştırmacı ve yöneticiler tarafından ilgi görmektedir. Tıp alanına uygulandığında araştırmacılar, bilinçli farkındalığın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde düzenleyici ve yardımcı etkiye sahip olduğunu keşfetmişler ve ardından farkındalık uygulamaları, takım iş birliği için spor endüstrisine kademeli olarak genişletilmiştir. Günümüzde ise “mevcut olaylar ve deneyimlere karşı kabul edilebilir bir dikkat ve farkındalık” olarak tanımlanan bilinçli farkındalık, yönetim araştırması alanında da ilgi görmeye başlamıştır (Liu vd., 2020, s. 2).

Farkındalığın işe bağlılık üzerindeki etkilerini inceleyen araştırmacılar (Gunasekara ve Zheng, 2018; Liu vd., 2020), bilinçli farkındalığın işe bağlılık üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Gunasekara ve Zheng (2018), özellikle dikkat becerisine sahip olma ve içinde bulunulan anın gerçekliğini kabul etme yönlerinin çalışanların işe bağlılığına daha fazla katkıda bulunacağını; Liu ve diğerleri (2020) ise, bilinçli farkındalık ile işe bağlılık arasında iyileşme seviyesinin aracı bir rolü olduğunu, ayrıca takım farkındalığının da bu iki değişken arasındaki ilişkiyi olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Organizasyonlarda farkındalık anlayışını inceleyen bir başka çalışmada (Reb vd., 2020), farkındalığın çatışma yönetimi, toplum yanlısı (kendilerinin ve diğerlerinin takdir ettiği yardım davranışları ve mali açıdan cömert davranışlar gibi) davranış ve yaratıcılık üzerinde önemli faydaları olduğu aktarılmaktadır. Aydoğmuş (2022, s. 309) tarafından yürütülen çalışmada da bilinçli farkındalığın örgütsel vatandaşlık ile ilişkisinde duygusal zekanın aracı rolü incelenmiş ve çalışmanın sonuçları, bilinçli farkındalığın örgütsel vatandaşlık davranışını anlamlı ve olumlu yönde etkilediğini göstermiştir. Çalışmada, farkındalık düzeyi yüksek çalışanların daha toplum yanlısı olarak empati, odaklanma ve dikkat ve yorumlama yeteneklerinin de yüksek olacağı ve böylece çevrelerindeki iş arkadaşlarının gereksinimlerini daha rahat algılayarak yardımcı olabilecekleri ifade edilmiştir. Çalışmanın diğer sonucu ise bilinçli farkındalığın duygusal zekayı arttırdığı yönünde olup sonuç olarak, bilinçli farkındalığın örgütsel vatandaşlık davranışına etkisinde duygusal zekanın tam aracılık etkisine sahip olduğu ortaya konulmuştur.

King ve Haar (2017, ss. 311-312), liderler üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, bilinçli farkındalık yoluyla daha yüksek öz farkındalığa sahip üst düzey yöneticilerin, araştırmacıların belirlemiş olduğu iki boyutta da (kendine hakim olma ve organizasyonel dönüşüm) daha fazla liderlik davranışı sergileme olasılıklarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, yapılan ek analizlerle, bilinçli farkındalığın, liderliğin kendine hakimiyetini geliştirdiği ve bu doğrultuda liderliğin kendine hakimiyetinin ise, liderliğin örgütsel dönüşümünü etkilediği ve farkındalığın iş performansı üzerindeki potansiyel etkisi hakkında daha fazla netlik sağladığı ortaya konulmuştur. Bilinçli farkındalığın iş performansı ile ilişkisini incelemek için yürütülen farklı çalışmalarda da (Balyemezler ve Saraç, 2022, s. 1454; Karavardar, 2015, s. 186) benzer olarak, bilinçli farkındalık ile iş performansı arasında pozitif bir ilişki olduğu ve farkındalık düzeyinin artmasının iş performansını artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğretim elemanları ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise (Kaba ve Aydın, 2021, s. 114), öğretim elemanlarının bilinçli farkındalık, profesyonellik, iş tatmini ve örgütsel bağlılık algıları

arasındaki ilişki incelenmiş ve sonuç olarak, bilinçli farkındalık algısının profesyonelliği; profesyonellik algısının iş tatminini; iş tatmini algısının ise örgütsel bağlılığı olumlu yönde etkilediği ortaya konulmuştur.

Zhang ve diğerleri (2021, s. 41), yürüttüğü çalışmada bilinçli farkındalığın güven, iş tatmini, performans ve kişilerarası ilişkiler ile pozitif; tükenmişlik ve işten çekilme ile negatif olarak ilişkili olduğunu; bu doğrultuda farkındalık temelli müdahalelerin de çalışanlarda stres, tükenmişlik, zihinsel sıkıntı ve somatik şikayetleri azaltmada faydalı olduğunu ve aynı zamanda farkındalığı, esenliği, merhameti ve iş memnuniyetini iyileştirdiğini ifade etmektedir. Lomas ve diğerleri (2018, s. 625) tarafından yürütülen başka bir çalışmada işyerinde farkındalık temelli müdahalelerin refah üzerindeki etkileri araştırılmış ve yukarıdaki çalışma ile benzer şekilde bilinçli farkındalığın stres, kaygı, sıkıntı, depresyon ve tükenmişlik gibi eksikliğe dayalı sonuçlar üzerinde orta düzeyde etkileri ve sağlık, iş performansı, merhamet ve empati, farkındalık ve pozitif esenlik gibi varlığa dayalı sonuçlar üzerinde ise orta ile küçük arası etkileri olduğu belirtilmiştir.

Emrahoğlu ve Öztürk (2010, s. 18) tarafından Fen ve Teknoloji Öğretmen adayları üzerinde yürütülen çalışmada ise, adayların bilişsel farkındalık seviyeleri ile akademik başarı puanları arasında yüksek seviyede anlamlı pozitif bir ilişki olduğu ve akademik başarıdaki artışın bilişsel farkındalığı da artırdığı sonucu ifade edilmiştir.

Bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stres ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada (Arslan, 2018, s. 81), bilinçli farkındalık seviyesindeki artışın algılanan stres ve depresyonu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde, Gül (2022, s. 2757) tarafından çalışanların tekno stres düzeyi ile tükenmişlik ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünü belirlemek amacı ile yürütülen çalışmada, tekno stresin tükenmişlik ile arasında anlamlı pozitif ve bilinçli farkındalık ile anlamlı negatif bir ilişkisi olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuç tekno stres seviyesinin bilinçli farkındalık düzeyinde azalmaya neden olacağını göstermektedir. Çalışmadaki diğer bulguda ise, bilinçli farkındalık ile tükenmişlik arasında anlamlı negatif yönlü bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalık arttığında tükenmişliğin azalacağı sonucuna ulaşılmıştır. Atalay (2020) tarafından üniversite çalışanları ile yürütülen çalışmada ise bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılıkla ilişkisi incelenmiş ve sonuç olarak, bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık varyansını önemli ölçüde açıkladığı ortaya konulmuştur. Ayrıca çalışmanın sonuçları, akademik personelin idari personele ve doktora mezunlarının lisans mezunu olanlara göre daha yüksek bilinçli farkındalık seviyesine sahip olduğunu göstermiştir.

Lin ve Mai (2018), farkındalık meditasyonunun (MM) akademik performans üzerindeki etkisini araştırmış ve sonuçlar, MM'nin kısa vadeli akademik performansı önemli ölçüde iyileştirdiğini, ancak uzun vadeli akademik performansı önemli ölçüde iyileştirmediğini göstermiştir. Çalışma sonuçları, çoğu öğrencinin MM sürecinden hoşlandığını ve MM müdahalesinin sınıf içi öğrenmeye yardımcı olabileceği konusunda hemfikir olduğunu ortaya koymaktadır.

İşyerinde farkındalık eğitiminin kapsamını ve sonuçlarını incelemek amacı ile yürüttükleri araştırmada Johnson ve diğerleri (2020), incelemiş oldukları çalışmalar doğrultusunda farkındalık temelli müdahalelerin, organizasyonlarda çalışanların ruh sağlığını, refahını ve performansını iyileştirmesi için uygun maliyetli bir yol olduğunu; bilinçli farkındalık eğitimlerinin, çalışanların kaygı, tükenmişlik, sıkıntı, streslerini azaltmada, farkındalıklarını, motivasyonlarını, olumlu duygu durumlarını, dayanıklılıklarını ve iyilik hallerini artırmada önemli bir rol oynadığını; eğitimlerin ayrıca çalışanların iş ve psikolojik çevre ve durumlarına ilişkin farkındalıklarını artırarak iş performanslarının, üretkenliklerinin, davranışlarının ve iş doyumlarının daha yüksek olmasına katkı sağlayabileceğini; olumlu bir farkındalık eğitimi deneyimine sahip çalışanların, işle ilgili sorunları belirleyerek, yöneticileri ve meslektaşları ile iletişim kurarak ve iş verimliliğini artırarak işlerinden kaynaklanan gerilimi, stresi ve çatışmayı daha iyi yönetebileceğini ve kontrol edebileceğini aktarmaktadır.

Hemşireler üzerinde yapılan bir başka çalışmada ise (Flaxman ve Flook, 2012) farkındalık uygulamalarının hemşirelerin empatik tutumlarını kolaylaştırdığı ve bunun yanı sıra başkalarının olumsuz duygularının üstlenme eğilimlerini azalttığı ifade edilmektedir.

9. SONUÇ

Şimdiki zamanda gerçekleşen deneyimlere karşı yargılamadan, bilerek ve isteyerek an be an dikkat verme yoluyla gerçekleşen farkındalık durumu olan bilinçli farkındalık (Küçük, t.y., s. 9), bireylerin yapabildiklerinin yanı sıra yapabileceklerini de fark ederek strateji oluşturma becerisi olarak da ifade edilebilmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018, s. 19). Gerek günlük yaşamımızda gerek iş yaşamımızda bizi içinde bulunduğumuz *otomatik pilot modundan* çıkartarak mevcut ana yönlendirecek ve o andaki deneyimlerimizin farkında olmamızı sağlayacak olan bilinçli farkındalık, herhangi bir anda var olan duygu, düşünce, duyum, eylem veya çevre dahil olmak üzere iç ve dış dünyamızın net bir farkındalığı ile ilgilidir. Bu durum, gerçeklikle doğrudan ve en yakın temasımız olup tüm deneyimlerimiz ile olumlu, olumsuz veya nötr bir ilişki kurmanın da en temel yolu kabul edilmektedir.

Bilinçli farkındalığın stres azaltma, çalışma belleğini arttırma, odaklanma, daha az duygusal tepkisellik, daha fazla bilişsel esneklik, ilişki doyumu sağlama ve sağlık üzerinde olumlu etkiler şeklinde birçok faydası bulunmaktadır (Davis ve Hayes, 2011, ss. 66-67). Daha önce de belirtildiği gibi, bilinçli farkındalık, eğitim yoluyla geliştirilebilen bir beceri olarak kabul edilmektedir. Bilinçli farkındalığı geliştiren farklı teknikler bulunmakla birlikte Germer (2009, s. 81), bilinçli farkındalığı arttırmak amaçlı gerçekleştirilen uygulamaların özünde “durmak, gözlemek ve o ana geri dönmek” olduğunu belirtmiştir. Bir eylemi gerçekleştirirken durmak, hareketleri yavaşlatarak düşünce hızını da yavaşlatmakta ve bu sayede kişinin düşüncelerini daha da kontrol edebilmesini, deneyimleriyle yakından ilgilenmesini ve “katılımcı bir gözlemci” olmasını ve dikkati tekrar yaşanan o ana veya nesneye geri döndürebilmesini sağlamaktadır. Ancak, bilinçli farkındalığın boyutları dikkate alındığında, bu kavrama olan ilgi, düşünce düzeyinde kalarak pratiğe dönüştürülmediği yani günlük yaşama uyarlanmadığı sürece psikolojik anlamda iyilik halini etkilemeyeceği vurgulanmaktadır. Bu doğrultuda, bir taraftan bilinçli farkındalığın bilinirliği artırılırken bir taraftan da farkındalık seviyesini geliştirecek uygulamalara ağırlık verilmesi gerekmektedir (Arslan, 2018, s. 81).

Bilinçli farkındalığa olan ilginin başladığı dönemlerde ilk uygulamalar klinik anlamda kendini gösterirken günümüzde artık iş yaşamında tüm personeli kapsayacak şekilde genişletilmeye başlamıştır. Çok çeşitli faktörlerden etkilenen günümüz iş dünyasında karşılaşılan her etki, yöneticilerin çalışanlardan beklentilerini arttırmakta ve çalışanların, beklentileri karşılayabilmek için tıpkı günlük yaşamda olduğu gibi çalışma yaşamında da otomatik modda hareket etmelerine neden olabilmektedir. Bu durumda çalışanlar, kaygı, stres, duygusal tükenme ile sonuçlanan zorlu çalışma koşulları tarafından baskı altına alınmakta ve bu da çalışanın öğrenmesini, performansını, örgütsel etkililiğini ve hatta sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Bilinçli farkındalığın iş yaşamında uygulanması, çalışanların alıcı bir farkındalıkla dikkatli bir şekilde iç ve dış olayları gözlemlemesini ve karşılaştıkları olumlu veya olumsuz her duruma dürtüsel davranışlar yerine uyarlanabilir davranışlarla cevap vermesini sağlamaktadır. Bu durum ise, onların denge durumunu korumalarına ve dış ortamdaki olumsuz etkilenmekten kaçınmalarına yardımcı olmaktadır. Ayrıca, bilinçli farkındalığa sahip çalışanlar, mevcut deneyimleri üzerinde sürekli bir dikkat sürdürme yeteneğine sahip oldukları için görevlerine etkin bir şekilde odaklanabilmektedirler. Dikkatli çalışanları şu anda olma yeteneği, bireyleri çeşitli gereksiz faktörlerin müdahalesinden kurtardığından ve yaptıklarıyla meşgul olma isteklerini artırdığından mevcut deneyime olan bu açıklık, zorlu

çalışma koşulları karşısında çalışanların enerjisini ve zihinsel dayanıklılığını artırmaya ve çalışanların dikkatlerini görevlerine odaklayarak kendilerini gönülden işlerine adanmasına da yardımcı olmaktadır.

İş yaşamında uygulandığı zaman, bilinçli farkındalığın olası etkilerinin; stresin azaltılması, yaratıcılık ve üretkenliğin artırılması, iletişimin güçlendirilmesi, dikkat seviyesinin artırılması, zamanın daha etkin kullanılmasının sağlanması, enerjinin yükseltilmesi, empati ve duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesi, çatışmaların engellenmesi, işe bağlılığın artırılması, devamsızlığın düşürülmesi vb. şeklinde olabileceği ifade edilmektedir (Balyemezler ve Saraç, 2022, s. 1459). Yukarıda aktarılan çalışmalar doğrultusunda da bilinçli farkındalığın iş yaşamında profesyonelliği, iş tatminini ve performansı artırma, işe ve örgüte bağlılığa katkı sağlama, toplum yanlısı davranışlar sergileme, kişilerarası ilişkileri geliştirme gibi olumlu etkileri artırmasının yanı sıra bireylerin depresyon, kaygı, sıkıntı, stres, tükenmişlik gibi olumsuz durumları da olduğu gibi kabul ederek bu olumsuzlukların istenmeyen sonuçlarının engellenmesine yardımcı olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, kuruluşların, özellikle örgütsel kriz ve değişim zamanlarında, mevcut gerçekliği kabul etme kültürünü yaratmaya ve teşvik etmeye odaklanması gerekmektedir. Bu yaklaşım, çalışanların mevcut gerçekliğe karşı inkar etme ve direnç gösterme yerine değişen çalışma bağlamına daha olumlu ve proaktif bir şekilde uyum sağlamalarını destekleyecektir (Gunasekara ve Zheng, 2018, s. 204).

Farkındalık ile ilgili uygulamalar bugün işyerlerinde işle ilgili stresi ve tükenmişliği yönetmek ve çalışanların ruh sağlığını iyileştirmek için umut verici ve pratik bir yaklaşım olarak kullanılmakta olsa da işyerinde farkındalık müdahalelerinin etkinliğine ilişkin araştırmalar hala sınırlı kabul edilmektedir (Johnson vd., 2020, s. 343). Bu bağlamda, farkındalığın bireysel performansta, ekip ikliminde ve daha geniş kurumsal performansta oynayabileceği rolü daha iyi anlamak adına daha fazla araştırma çalışmasına ihtiyaç duyulmakta ve kuruluşların ve akademisyenlerin daha büyük örneklem boyutlarına sahip çalışmalar sağlayan araştırmalar yapmaları gerekmektedir (Passmore, 2019, s. 110).

KAYNAKÇA

- Akçakent, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): Kavramsal bir inceleme. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 3(2), 16-28. <http://dx.doi.org/10.29228/ijbemp.6725>
- Aktepe, İ. ve Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561. <https://doi.org/10.18863/pgy.692250>
- Albayrak, C. (2020). *Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yayın No. 630698) [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>
- Atalay, M. (2020). *Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi* (Yayın No. 642265) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aydoğmuş, C. (2022). *Bilinçli farkındalık ve örgütsel vatandaşlık davranışı ilişkisi: Duygusal zekanın aracı rolü*. 11. Uluslararası Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Konferansı. 10-12 Haziran, Antalya.
- Balyemezler, H. A. ve Saraç, M. (2022). Bilinçli farkındalık ve iş performansı arasındaki ilişkide öz-düzenlemenin aracı rolü. *Business & Management Studies*, 10(4), 1454-1473. <https://doi.org/10.15295/bmij.v10i4.2122>
- Black, D. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*. <http://www.mindfulexperience.org>
- Bondár, R. Z., Bertollo, M., Fronso S. ve Robazza C. (2021). Mindfulness to performance enhancement: A systematic review of neural correlates. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1949742>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007) Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Davis, D. M. ve Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Doğan, İ. (2017). Asabiyet kuramının sosyolojik söylemi ve islâm dünyası ya da “İbn Haldun bir bilinçsizlik teorisyeni midir?. *İbn Haldun Çalışmaları Dergisi*, 2(1), 105-122, <https://dx.doi.org/10.36657/ihcd.2017.24>

- Emrahoğlu, N. ve Öztürk, A. (2010). Fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik başarılarına bilişsel farkındalığın etkisi: Bir nedensel karşılaştırma araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 18-30. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/50586>
- Flaxman, G. ve Flook L. (2012). Brief summary of mindfulness research. *Mindful Awareness Research*. https://missoulamindfulcounseling.com/images/research_benefits/Mindfulness_research.pdf
- Germer, C. (2004). *What is mindfulness?*. <https://www.drtheresalavoie.com/storage/app/media/insight-germermindfulness.pdf>
- Germer, C. K. (2009). *Öz şefkatli farkındalık*. H.Ü. Haktanır (Çev.). Diyojen Yayıncılık.
- Greeson, J. M. (2009). Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10-18. <http://chpr.sagepub.com>
- Gunasekara A. ve Zheng, C. S. (2018). Examining the effect of different facets of mindfulness on work engagement. *Employee Relations*, 41(1), 193-208. <https://doi.org/10.1108/ER-09-2017-0220>
- Gül, N. (2022). Teknostresin tükenmişlik üzerindeki etkisinde bilinçli farkındalığın aracılık rolü: Banka çalışanları üzerine bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış Dergisi*, 6(3), 2747-2762. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2325209>
- Jahanzeb S., Fatima T., Javed B. ve Giles J. P. (2020). Can mindfulness overcome the effects of workplace ostracism on job performance?. *The Journal of Social Psychology*, 160(5), 589-602. <https://doi.org/10.1080/00224545.2019.1707465>
- Jha, A. P., Denkov, E., Zanesco, A. P., Witkin, J. E., Rooks, J. ve Rogers, S. (2019). Does mindfulness training help working memory 'work' better?. *Current Opinion in Psychology*, 28, 273-278. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.02.012>
- Johnson, K. R., Park, S. ve Chaudhuri, S. (2020). Mindfulness training in the workplace: Exploring its scope and outcomes. *European Journal of Training and Development*, 44(4/5), 341-354. <https://doi.org/10.1108/EJTD-09-2019-0156>
- Kaba, D. E. ve Aydın, A. (2021). Öğretim elemanlarının bilinçli farkındalıklarının ve profesyonelliklerinin örgütsel çıktılara etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(16), 114-137. <https://doi.org/10.46778/goputeb.851233>
- Karadağ Öncel, E. (2019). *Ankara'da pediatri araştırma görevlilerinin çalışma yaşamı özellikleri ve işle ilgili yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeyi değerlendirilmesi* (Yayın No. 581830) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>

- Karavardar, G. (2015). İş yaşamında farkındalık: İş-aile dengesi ve iş performansı ile ilişkisi. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 13(1), 186-199. <http://dx.doi.org/10.11611>
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yayın No. 345735) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- King, E. ve Haar, J.M. (2017). Mindfulness and job performance: A study of Australian leaders. *Asia Pacific Journal of Human Resources*, 55(3), 298-319. <https://doi.org/10.1111/1744-7941.12143>
- Küçük, E. (2018). *Bilinçli farkındalık ve psikolojik sermayenin çalışanların iyi oluş hali üzerindeki rolü* (Yayın No. 545790) [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Küçük, İ (t.y.). *Mindfulness-bilinçli farkındalık geliştirme eğitimi modül I*. www.aknetakademi.com.tr
- Lin J. W. ve Mai, L. J. (2018). Impact of mindfulness meditation intervention on academic performance. *Innovations in Education and Teaching International*, 55(3), 366-375. <https://doi.org/10.1080/14703297.2016.1231617>
- Liu, Y., Hou, Y., Quan, H., Zhao, D., Zhao, J., Cao, B., Pang, Y., Chen, H., Lei, X. ve Yuan, H. (2023). Mindfulness training improves attention: Evidence from Behavioral and event-related potential analyses. *Brain Topography*, 36, 243-254. <https://doi.org/10.1007/s10548-023-00938-z>
- Lomas, T., Medina, J. C., Ivtzan, I., Rupprecht, S., Hart, R. ve Eiroa-Orosa, F. J. (2017). The impact of mindfulness on well-being and performance in the workplace: An inclusive systematic review of the empirical literature. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 26(4), 492-513. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2017.1308924>
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayın No. 280656) [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurumu Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Passmore, J. (2019). Mindfulness in organizations (part 1): A critical literature review. *Industrial and Commercial Trainin*, 51(2), 104-113. <https://doi.org/10.1108/ICT-07-2018-0063>

- Pepping, C. A., O'Donovan, A. ve Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>
- Reb, J., Allen, T. ve Vogus, T.J. (2020). Mindfulness arrives at work: Deepening our understanding of mindfulness in organizations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2020.04.001>
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Türk Dil Kurumu (TDK). (Şubat, 2023a). *Bilinçsizlik*. Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu (TDK). (Şubat, 2023b). *Bilinçli olma hali*. Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu (TDK). (Şubat, 2023c). *Farkında olma*. Güncel Türkçe sözlük. <https://sozluk.gov.tr/>
- Zhang, D., Lee, E., Mak, E., Ho, C. Y. ve Wong S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138, 41-57. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>