

# BÖLÜM 13 ◀

## MINDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK) VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Elif AŞIK<sup>1</sup>

### 1. MİNDFULNESS (BİLİNÇLİ FARKINDALIK) NEDİR?

Mindfulness dilimize “farkındalık” veya “bilinçli farkındalık” gibi kelimelerle geçmiştir (1,2). Ancak Türkçe alan yazında, mindfulness için ortak bir kavram kullanılmamaktadır. Mindfulness; “bilinçli bir farkındalıkla, şimdiki anda gerçekleşen deneyime dikkat etme ve yargılamadan kabul etme” şeklinde tanımlanmaktadır (3). Baer (4) bilinçli farkındalığı “akış içinde ortaya çıkan içsel ve dışsal deneyimlere kasıtlı dikkat verme” olarak açıklamaktadır. Atalay (1) ise bilinçli farkındalığı tanımlarken “şimdiki anda gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri yargılamadan kabul etmek” ifadelerini kullanmıştır. Bilinçli farkındalık, andan ana deneyim akışının (duygular, düşünceler ve fiziksel duyular) otomatik tepkilere veya yargılara kapılmadan farkında olmaktır. Her şeyi şu anda olduğu gibi kabul etmeyi ve tüm deneyimleri açıklık, merak ve şefkatle karşılamayı vurgular (5). Tüm bu tanımlamaları özetlemek gerekirse, bilinçli farkındalığa; algılama ve algılananı kabul etmeden oluşan bir yaklaşım demek doğru olur. Bilinçli farkındalık, gevşeme tekniklerinden farklıdır, çünkü epizodik olarak öğrenilmez ve kullanılmaz. Bireyin hayatı üzerindeki gerçek etkisi, zaman içinde yaptığı egzersizlerden ortaya çıkar. Bu egzersizlerle bireyin merak, açıklık ve kabullenme ile karakterize bir deneyim yaşaması desteklenir (6).

<sup>1</sup> Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., elifasik@kku.edu.tr

hemşirelerin hastalarıyla ve kendileriyle an içinde var olmalarına yardımcı olur. Örneğin; bu hastayla bu odada “şu anda” olup bitenlere dikkat edebilme ve zihinden geçen düşüncelerle dikkatin dağılmaması, bilgiyi/beceriye etkili bir şekilde ve her hastanın bireyselliğini göz ederek kullanmak için alan yaratır. Hemşirenin kendi deneyimini ve otomatik tepkilerini fark edebilmesi için “an” da olmak yardımcıdır. Bu şekilde stresi yönetme yeteneği artar ve karar verme yeterliliği gelişir (5). Diğer taraftan, hasta ve sağlıklı bireylere bakım verirken, bu bireylerin baş etme mekanizmalarını güçlendirmek için bilinçli farkındalık uygulama ve meditasyonları uygulanabilir. Hasta ve sağlıklı bireylerde ağrı ve stres ile baş etme, anksiyete ve depresyon, bilişsel kaynaşma, tükenmişlik gibi durumlarda kullanılabilir (30,41).

## 5. SONUÇ

Bilinçli farkındalık kavramı, terapötik hemşirelik uygulamaları için zorunlu kabul edilen nitelikleri geliştirme ve sürdürme konusunda önemli bir potansiyele sahiptir. Bilinçli farkındalık hemşirelik eğitimine, uygulamasına ve araştırmasına daha sistematik bir şekilde entegre etmek, hemşirelerin kendileri ve başkaları için var olma konusunda belirli bir yol geliştirmelerine yardımcı olabilir.

## KAYNAKLAR

1. Atalay Z. *Mindfulness*. İstanbul: İnkilap Kitabevi; 2020.
2. Çatak PD, Ögel K. Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*. 2010; 13(1): 85-91.
3. Kabat-Zinn J. *Meditation Is Not What You Think: Mindfulness and Why It Is So Important*. New York: Hachette Books; 2018.
4. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 2003; 10(2):125-143.
5. Bernstein S. Being present: Mindfulness and nursing practice. *Nursing*. 2019; 49(6): 14-17. doi: 10.1097/01.NURSE.0000558105.96903.af
6. Siegel DJ. *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind*. New York: WW Norton & Company; 2012.
7. Kabat-Zinn J. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Bantam Books; 2013.
8. Kabat-Zinn J. *Mindfulness'in iyileştirici gücü zihin ve bedenin bilgeliğini kullanarak stres acı ve hastalıklarla yüzleşme cesareti* (F. Tarımay ALTUN, G. DEMİRCİ, Çev. Ed.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık; 2021.
9. Aktepe İ, Tolan Ö. Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2020; 12(4):534-561.

10. Killingsworth MA, Gilbert DT. A wandering mind is an unhappy mind. *Science*. 2010; 330(6006): 932-932.
11. Williams M, Teasdale J, Segal Z, Kabat-Zinn J. *İyi Hissetme sanatı kronik mutsuzlukla baş etme rehberi*. (Handan Ünlü HAKTANIR, Çev. Ed.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık; 2019.
12. Ling-Keng S, Smoski MJ, Robins CJ. Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*. 2011; 31(6):1041-1056.
13. Mindfulness Principles – how to 'let go and let be' 2016 (30.05.2023 tarihinde <https://insight-international.org/mindfulness-principles-how-to-let-go-and-let-be/2016> adresinden ulaşılmıştır).
14. Gilbert P. Compassion: Definitions and controversies. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion -concepts, research and applications* (pp.3-15). London: Routledge;2017.
15. Brink E, Koster F, Atalay Z. *Şefkat korkaklara göre değil*. İstanbul: İnkılap yayınevi; 2021.
16. Creswell JD. Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*. 2017; 68(1): 491-516.
17. Kriakous SA, Elliott KA, Lamers C, et al. The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on the psychological functioning of healthcare professionals: a systematic review. *Mindfulness*. 2021; 12:1–28.
18. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science and Practice*. 2003;10: 144–156.
19. Burch V, Penman D. *Sağlık İçin Farkındalık* (S. KÖSELER Çev. Ed.). İstanbul: Pegasus Yayınları;2017.
20. Williams M, Penman D. *Mindfulness Zivanadan Çıkmuş Dünyada Huzur Bulmak İçin 8 Haftalık Bir Rehber* (BS. HAKTANIR Çev. Ed.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık; 2020.
21. Epstein RM. Mindful Practice. *The Journal Of American Medical Assosiation*. 1999;282(9): 833–839. doi:10.1001/jama.282.9.833.
22. Xiang-Zi J, Jia-Yuan Z. Mindfulness exercises reduce death anxiety and burnout in intensive care nurses. *Death Study*. 2023;47(5): 600-605. doi: 10.1080/07481187.2022.2113480.
23. Torné-Ruiz A, Reguant M, Roca J. Mindfulness for stress and anxiety management in nursing students in a clinical simulation: A quasi-experimental study. *Nurse Education Practice*. 2023 doi: 10.1016/j.nepr.2022.103533.
24. Di Mario S, Cocchiara RA, La Torre G. The use of yoga and mindfulness-based interventions to reduce stress and burnout in healthcare workers: An umbrella review. *Alternative Therapies Health Medicine*. 2023;29(1):29-35.
25. Burnett-Zeigler I, Zhou E, Martinez JH, et al. Comparative effectiveness of a mindfulness-based intervention (M-Body) on depressive symptoms: study protocol of a randomized controlled trial in a Federally Qualified Health Center (FQHC). *Trials*. 2023; 24(1):115. doi: 10.1186/s13063-022-07012-2.
26. Khoury B, Lecomte T, Fortin G, et al. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*. 2013; 33(6): 763-771.
27. Goldin PR, Gross, JJ. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*. 2010; 10(1): 83–91. <https://doi.org/10.1037/a0018441>
28. Kral TR, Schuyler BS, Mumford JA, et al. Impact of short-and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuroimage*. 2018; 181: 301-313.
29. Bauer CCC, Caballero C, Scherer E, et al. Mindfulness training reduces stress and amygdala reactivity to fearful faces in middle-school children. *Behavioral Neuroscience*. 2019; 133(6): 569–585. doi:10.1037/bne0000337

30. Böge K, Pollex F, Bergmann N, et al. Mindfulness, cognitive fusion, and self-compassion in patients with schizophrenia spectrum disorders—A cross-sectional study. *Frontier Psychiatry*. 2022; 13:959467. doi: 10.3389/fpsy.2022.959467
31. García-Campayo J, Puebla-Guedea M, Labarga A. et al. Epigenetic response to mindfulness in peripheral blood leukocytes involves genes linked to common human diseases. *Mindfulness*. 2018; 9: 1146–1159 doi:10.1007/s12671-017-0851-6
32. Epel E, Daubenmier J, Moskowitz JT, et al. Can meditation slow rate of cellular aging? Cognitive stress, mindfulness, and telomeres. *Annals of New York Academy of Sciences Journal*. 2009;1172: 34-53. doi: 10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x.
33. White L. Mindfulness in nursing: an evolutionary concept analysis. *Journal of advanced nursing*. 2014; 70(2): 282-294.
34. Arian M, Jamshidbeigi A, Kamali A, et al. The prevalence of burnout syndrome in nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Teaching and Learning in Nursing*. 2023. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2023.04.015>
35. Papazian L, Hraiech S, Loundou A, et al. High-level burnout in physicians and nurses working in adult ICUs: a systematic review and meta-analysis. *Intensive Care Medicine*. 2023; 49: 387–400. doi:10.1007/s00134-023-07025-8
36. Jordan M. The power of connection: Self-care strategies of social wellbeing. *Journal of Interprofessional Education & Practice* 2023; 31: 100586. doi:10.1016/j.xjep.2022.100586
37. Murphy J, Farrell K, Kealy MB, et al. Mindfulness as a self-care strategy for healthcare professionals to reduce stress and implicit bias. *Journal of Interprofessional Education & Practice*. 2023; 30:100598. doi:10.1016/j.xjep.2022.100598
38. Williams M, Penman D. *Mindfulness a practical guide to finding peace in a franting world*. Great Britain: Piatkus; 2011.
39. Sulosaari V, Unal E, Cinar FI. The effectiveness of mindfulness-based interventions on the psychological well-being of nurses: A systematic review. *Applied Nursing Research*. 2022; 64: 151565. doi: 0.1016/j.apnr.2022.151565
40. AMRA. *American Mindfulness Research Assosiation* (27.03.2023 tarihinde <https://goamra.org/> adresinden ulaşılmıştır).
41. Goldberg SB, Tucker RP, Greene PA, et al. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*. 2018; 59: 52-60.