

Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler

Mindfulness Based Therapies and Therapeutic Processes

Pelin Devrim Çatak¹, Kültegin Ögel²

¹Uz.Psk., Mod Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi, ²Doç.Dr., Acıbadem Üniversitesi Psikiyatri Bölümü, İstanbul

ÖZET

Farkındalık (mindfulness), dikkatin şimdiki ana yönelti- lerek, anlık deneyimlerin yargılanmadan ve kabullen- meyle gözlemlenmesine dayanmaktadır. Farkındalık, otuz yıla yakın bir süredir Batı'daki psikoterapi yaklaşımları içerisinde bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır. Kökenleri Doğu'nun kişisel gelişim pratiklerine dayanan farkındalığı, psikolojik süreçler temelinde açıklamaya çalışan pek çok çalışma olduğu görülmektedir. Farkındalıkla ilgili araştırmaların bir bölümü Farkındalık Temelli Terapilerin etki mekanizmalarına yöneliktir. Üst biliş, duygulanım düzenleme, dikkat düzenleme ve içsel maruz bırakma Farkındalık Temelli Terapilerin içerdiği değişim mekanizmaları olarak önerilmiştir. Farkındalığı üstbilişsel bir bilgi işleme süreci olarak ele alan görüşlerde, farkındalığın içerdiği bilişsel uzaklaşma yoluyla, işlevsiz üst biliş inanışlarının etkisinin azaldığı belirtilmektedir. Farkındalığın duygulanım düzenleme üzerindeki olumlu etkileri Farkındalık Temelli Terapi uygulamalarına önemli bir etki mekanizması olarak ortaya çıkmaktadır. Farkındalığın duygulanımsal toleransı ve işlevsel duygulanım düzenlenmesini desteklediğini belirten görüşler bulunmaktadır. Şimdiki ana odaklanmış dikkatin, farkındalığın temel bileşenlerinden olduğu düşünülmektedir. Farkındalığın dikkat süreçleri üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmalarda, farkındalık ile dikkat bileşenleri arasında ilişki bulunduğu görülmüştür. Olumlu veya olumsuz tüm içsel yaşantılara yönelimi içeren farkındalığın, içsel maruz bırakma yöntemiyle benzer etki mekanizmasına sahip olduğu düşünülmektedir. Farkındalığın bilişsel ve duygulanımsal süreçlerle ilişkisini açıklayan pek çok görüş ve bulgu ortaya konulduğu görülmektedir. Anılan bulgular farkındalığın operasyonel düzeyde tanımlanması ve Farkındalık Temelli Terapilerin etkililiğinin yükseltilmesi açısından önemli bir adımdır.

Anahtar Sözcükler: farkındalık, üst biliş, dikkat, duygu düzenleme, maruz bırakma.

(*Klinik Psikiyatri 2010;13:85-91*)

SUMMARY

Mindfulness is based on focusing attention to present moment and observing present moment experiences in a non-judgmental and accepting way. Mindfulness has been applied as a therapy method in Western psychotherapy practice for almost thirty years. While mindfulness stems from Eastern contemplative practices, a number of studies had investigated the psychological processes underlying mindfulness. Some of these studies focused on explaining the change mechanisms through which mindfulness-based interventions have their therapeutic effects. Meta-cognition, emotion regulation, attention regulation and interoceptive exposure have been suggested as change mechanisms involved in mindfulness based therapies. The notion explaining mindfulness as a meta-cognitive information processing asserts that the decentering involved in mindfulness decreases the effects of maladaptive meta-cognitive beliefs. The incremental effect of mindfulness on emotion regulation is another proposed effect mechanism in mindfulness-based interventions. This view suggests that mindfulness supports emotional tolerance and adaptive emotion regulation. The present-focused attention is regarded as a fundamental component of mindfulness. In studies investigating the effects of mindfulness on attentional processes, relationships have been found between mindfulness and the components of executive attention. It has also been proposed that interoceptive exposure technique and mindfulness operate through a similar therapeutic mechanism since mindfulness involves orientation towards all negative and positive subjective experiences. A number of views have been proposed regarding the relation between mindfulness and cognitive and emotional processes and the findings supported the effects of mindfulness on these processes. This is an important step towards explaining mindfulness on an operational level and increasing the effectiveness of mindfulness-based interventions.

Key Words: Mindfulness, meta-cognition, attention, emotion regulation, exposure.

GİRİŞ

Farkındalık (mindfulness), dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Farkındalık kavramı kökenlerini Doğu'da uygulanan meditasyon pratiklerinden almaktadır. Farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu pratikte, dikkat sürekli olarak nefes alış verişe, beden duyularına, duygulara veya zihnin akışına yani düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn 2005).

Farkındalık, otuz yıla yakın bir süredir Batı'daki psikoterapi yaklaşımları içerisinde bir terapi yöntemi olarak kullanılmaktadır (Kabat-Zinn 1982, Linehan 1993, Hayes ve ark. 1999, Segal ve ark. 2002). Farkındalığın Doğu'nun spiritüel gelenekleriyle yakın ilişkisi yanında, farkındalığı psikolojik bir süreç olarak tanımlama çabaları da sürmektedir (Bishop ve ark. 2004, Shapiro ve ark. 2006).

Önerilen bir tanıma göre farkındalık, dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesidir (Kabat-Zinn 2003). Farkındalığın bir başka tanımında, öznel deneyimlerin ayırmsanması ve kabullenilmesinden söz edilmektedir (Siegel ve ark. 2009). Baer (2003) ise, farkındalığı içsel ve dışsal uyarıcı akışının yargısız bir şekilde gözlemlendiği bir süreç şeklinde tanımlamaktadır. Görüldüğü gibi farkındalığın çok sayıda operasyonel tanımı mevcuttur. Operasyonel tanımların çokluğu, farkındalığın birden fazla bileşeni olmasının doğal bir yansımasıdır. Birbirinden farklı bu tanımlar birlikte değerlendirildiğinde, şimdiki odaklı dikkat, içsel gözlem, yargısızlık ve kabullenmenin farkındalığın temel bileşenleri olduğunun söylenmesi mümkündür.

Farkındalık Temelli Terapiler, danışanların farkındalık düzeyini arttıran çeşitli teknik ve alıştırmaların kullanıldığı terapi yaklaşımlarıdır. Bu yaklaşımların bir bölümü yoğun meditasyon uygulamalarını içermektedir (Kabat-Zinn 1982, Segal ve ark. 2002). Diğer yaklaşımlarda ise çeşitli bilişsel ve yaşantısal alıştırmalar yoluyla farkındalık düzeyinin geliştirilmesi amaçlanmaktadır (Linehan 1993, Hayes ve ark. 1999). Farkındalık Temelli Terapiler, depresyon (Barnhofer ve ark. 2009, Kuyken ve ark.

2009), kaygı bozuklukları (Roemer ve Orsillo 2002, Folette ve ark. 2006), yeme bozuklukları (Kristeller ve ark. 2006) ve madde bağımlılığı (Witkiewitz ve ark. 2005) gibi bir çok psikolojik soruna yönelik olarak uygulanmaktadır.

Farkındalık Temelli Terapiler, bilişsel-davranışçı terapiler içerisinde değerlendirilmektedir. Hayes (2004) Farkındalık Temelli Terapileri, davranış terapilerinin "üçüncü dalgası" olarak nitelemiştir. Farkındalığın Temelli Terapilerin, Bilişsel Terapilerle birlikte değerlendirilmesindeki en önemli etken, farkındalığın içerdiği diğer bilişsel yaklaşımlarla benzer değişim mekanizmalarına dayanmasıdır. Üstbilgi, duygu düzenleme, dikkat düzenleme ve maruz bırakma Farkındalık Temelli Terapilerde yer alan ortak değişim mekanizmalarından bazılarıdır (Teasdale 1999, Wells 2002, Baer 2003, Lynch ve Bronner 2006).

Farkındalık ve Farkındalık Temelli Terapi, ülkemizdeki psikoterapi pratiğinde henüz yaygınlık kazanmamış bir yaklaşımdır. Ülkemizde yayınlanan güncel bir gözden geçirme çalışmasında (Çatak ve Ögel 2010), farkındalık psikolojik bir süreç olarak kavramsal düzeyde ele alınmıştır. Bu gözden geçirme çalışmasında ise Farkındalık Temelli Terapilerde bulunan değişim mekanizmalarına ilişkin güncel araştırma ve bulguların aktarılması amaçlanmıştır.

Üstbilgi

Farkındalığı bilişsel süreçler açısından ele alan pek çok çalışma, farkındalığı üstbilgiyle ilişkilendirmektedir (Toneatto 2002, Wells 2002, Bishop ve ark. 2004, Garland 2007, Corcoran ve Segal 2008). Wells'e (2002) göre farkındalık, uzaklaşmış (decentered) bir bakış açısı içermektedir. Farkındalıkta oluşan bilişsel uzaklaşma etkisiyle, işlevsiz üst biliş inanışlarının etkisi azalmaktadır. Böylece kendine odaklı tekrarlayan (perseverative) düşünme örüntüleri değişebilmektedir. Wells (2002) farkındalıkta üst bilişsel bilgi işleme yapıldığına dikkat çekmektedir. Buna göre, farkındalık düşüncelerin gerçekle eşdeğer olarak değerlendirildiği nesnel bilgi işleme düzeyinden (Wells ve Matthews 1996) uzaklaşmayı sağlamakta ve üst bilişsel bilgi işlemeye geçilmektedir.

Teasdale (1999) ise farkındalığın üst bilişsel içgörüyü arttırdığını belirtmektedir. Bu görüşe göre, farkındalıkta zihin akışının gözlenmesi sonucu üstbilişsel bir içgörü açığa çıkmaktadır. Böylece düşüncelerin bilinç akışının geçici ürünleri olduğu ve gerçeği temsil etmedikleri kavranabilmektedir. Bu görüşü temel alan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi'de farkındalık, düşüncelere mesafe kazanmayı pekiştiren bir beceri olarak öğretilmektedir. Teasdale ve ark. (2002) tarafından yürütülen bir çalışmada Farkındalığın üst bilişsel içgörüyü arttıran etkisi gösterilmiştir.

Duygu Düzenleme

Farkındalık Temelli Terapilerin içerdiği etki mekanizmalarından birisi de duygusal düzenlemedir. Farkındalığın duygusal düzenleme açısından olumlu etkileri bulunduğu ve duygusal düzenlemede iyileşme sağladığı düşünülmektedir (Lynch ve Bronner 2006, Hayes ve Feldman 2004, Coffey ve Hartman 2008, Roemer ve ark. 2008, Mitmansgruber ve ark. 2009). Farkındalığın duygusal düzenleme üzerindeki etkilerini ele alan çalışmalar, Gross (1998) tarafından önerilmiş olan duygu düzenleme süreçlerini temel almıştır. Gross (1998), duygu düzenlemeyi öncül ve tepki odaklı olarak iki bölümde ele almıştır. Buna göre, öncül duygu düzenlemesi, duygusal tepkiyi tetikleyen ipuçlarının değerlendirilmesini içermektedir. Tepki odaklı duygusal düzenleme ise açığa çıkmış duygusal tepkinin çeşitli bileşenlerinin düzenlenmesini içermektedir.

Farkındalığın duygusal düzenleme üzerindeki etkileriyle ilgili çalışmaların bir bölümünde, farkındalığın tepkisel düzenleme aşamasındaki etkileri incelenmiştir (Brown ve Cordon 2009). Bu çalışmalarda farkındalığın, özellikle ruminasyon (Nolen-Hoeksema, 1991) ya da bastırma (suppression, Wegner 1994) gibi tepkisel düzenleme mekanizmaları üzerindeki etkilerine bakılmıştır. Söz konusu araştırmaların sonuçları, farkındalığın ruminasyonu ve bastırmayı azalttığını göstermiştir (Wiveka ve ark. 2004, Bowen ve ark. 2007, Jain ve ark. 2007).

Yeniden değerlendirme (Reappraisal ve ark. 1964), duygusal düzenlemenin öncül aşamasında bulunan yer alan bir bilişsel bir mekanizmadır. Yeniden

değerlendirmenin duygu düzenleme açısından olumlu sonuçları bulunduğu gösterilmiştir (Gross 1998). Farkındalığın duygusal düzenleme üzerindeki etkilerinin tepki aşamasıyla sınırlandığı ve yeniden değerlendirmeyi etkilemeyeceği görüşü mevcuttur (Hoffman ve Asmundson 2008). Ancak, farkındalığın yeniden değerlendirmeyi etkilediği yönünde görüşler de bulunmaktadır (Garland 2007, Linehan ve ark. 2007, Walach ve ark. 2008). Garland'a (2007) göre, farkındalık stresör uyarıcılarla ilgili yapılan birincil değerlendirmelere mesafe kazandırmaktadır. Böylece pozitif içerikli ikincil değerlendirmelerin yapılması kolaylaşmaktadır. Güncel bir araştırmada (Garland ve ark. 2009) bu görüşü destekleyen bulgulara ulaşılmış ve farkındalığın pozitif yeniden değerlendirmeyle ilişkili olduğu görülmüştür.

Farkındalığın duygusal düzenleme üzerindeki etkilerine ilişkin bir diğer görüş ise duygusal tolerans ile ilgilidir (Roemer ve ark. 2008). Bu görüşe göre farkındalık, istenmeyen duyguları kabullenmeyi sağlamakta ve olumsuz duygulara karşı tolerans kapasitesini arttırmaktadır.

Dikkat Düzenleme

Farkındalık dikkatin istemli bir şekilde anlık yaşantılara odaklanmasını içermektedir. Bu nedenle farkındalığın bir çok tanımında, dikkat farkındalığın temel bir bileşeni olarak değerlendirilmiştir (Teasdale ve ark. 1999, Bishop ve ark. 2004). Farkındalık ve dikkatle ilgili çalışmaların bir bölümünde, farkındalık doğrudan kendine özgü bir dikkat biçimi olarak tanımlanmıştır. Bu çalışmalarda farkındalık dikkatinin fiziksel ve duygusal iyi olma hali (well-being) ile olumlu ilişkisi bulunduğu, depresyon ve kaygı belirtileriyle ise olumsuz ilişkisi olduğu görülmüştür (Brown ve Ryan 2003, Zvolensky ve ark. 2006). Bu çalışmalar, farkındalığın içerdiği ana odaklanmış dikkatin, olumsuz kendine odaklanma tarzlarından farklı nitelik taşıdığına işaret etmektedir.

Farkındalığın dikkat süreçleri üzerindeki etkisini inceleyen diğer çalışmalarda, yönelim, uyarım (alerting), sürekli dikkat, odak değiştirme (switching) gibi dikkat bileşenlerinin farkındalıkla ilişkisi araştırılmıştır. Jha ve ark. (2007) tarafından yürütülen bir çalışmada, 8 haftalık farkındalık eğiti-

mi sonrasında dikkat yönelimi ve uyarımında artma olduğu görülmüştür. Farkındalığın sürekli dikkat (sustained attention) üzerindeki etkileri inceleyen çalışmalarda bulunmaktadır (Anderson ve ark. 2007, Chambers ve ark. 2009, Schmertz ve ark. 2009). Bu çalışmaların bir bölümünde farkındalığın sürekli dikkat kapasitesini arttırdığı görülmüştür (Chambers ve ark. 2009). Ancak farkındalığın sürekli dikkat performansı üzerinde bir etkisi olmadığını gösteren bulgular da mevcuttur (Anderson ve ark. 2007, Schmertz ve ark. 2009). Farkındalık ve odak değiştirme arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarda ise çelişkili sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Farkındalığın odak değiştirme performansını arttırdığını gösteren bulguların yanında (Zylowska ve ark. 2009), odak değiştirme kapasitesinin farkındalıktan etkilenmediğini gösteren bulguların da mevcuttur (Chambers ve ark. 2009).

Maruz Bırakma

Maruz bırakma (Craske ve ark. 2000) bilişsel ve davranışsal yaklaşımlarda yaygın olarak kullanılan bir terapi yöntemidir. Farkındalığın bir terapi yöntemi olarak, maruz bırakma yöntemiyle ortak etki mekanizmasına sahip olabileceğine yönelik görüşler bulunmaktadır. Farkındalığın özellikle içsel maruz bırakma yöntemiyle benzer şekilde değişime yol açtığı düşünülmektedir (Kabat-Zinn ve ark. 2002). İçsel maruz bırakma, kaygının somatik belirtilerinin istemli olarak açığa çıkarılmasına ve bu somatik duymalara odaklanılmasını içermektedir. Farkındalık pratiğinde benzer şekilde, dikkat sürekli olarak düşünce, duygu, dürtülere, bedensel duymalara yöneltilmektedir ve bu yaşantılar kabullenmeyle gözlemlenmektedir. İçsel uyaranlara istemli olarak odaklanma ve kaçınmadan gözlemlene sonucunda, içsel duymalardan kaynaklanan duygusal rahatsızlığın da azaldığı düşünülmektedir (Baer 2003).

Yakın tarihli bir araştırmada, farkındalık ve maruz bırakma arasındaki ilişki incelenmiştir (Carmody ve ark. 2009). Bu araştırma, farkındalığın istenmeyen içsel yaşantılara temas etme isteğini arttırdığını göstermiştir. Bir diğer araştırmada ise (Arch ve Craske 2006), 15 dakikalık süren farkındalık alıştırmalarının sonrasında, katılımcıların olum-

suz içeriğe sahip görsel malzemeyi izleme isteklerinde artış olduğu görülmüştür. Söz konusu bulgular, farkındalık pratiğinin, maruz bırakmaya benzer bir yolla istenmeyen ve kaçınılan yaşantılara yönelme kapasitesini arttırdığına işaret etmektedir.

Sonuç

Farkındalığın psikolojik sorunlar üzerindeki olumlu etkilerini gösteren bulguların artması ile birlikte, Farkındalık Temelli Terapilerin içerdiği değişim mekanizmalarına yönelik araştırmalar artış göstermiştir. Bu araştırmaların sonuçları, farkındalığın psikolojik bozuklukların içerdiği ortak bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde etkili olduğuna işaret etmektedir (Baer 2007).

Üst biliş, çeşitli psikolojik bozuklukların bilişsel yapısında rol oynamaktadır (Rachman ve Safran 1991, Wells 1995). Üst bilişe dayalı bilgi işleme modellerine göre (Barnard ve Teasdale 1991, Wells ve Matthews 1996), üst bilişsel süreçlerdeki işlevsizlikler, psikopatolojiyle ilişkilidir. Mevcut gözden geçirme çalışmasında aktarılan ve farkındalığın üst biliş üzerindeki etkilerini gösteren bulguların bu yönden önem taşıdığı görülmektedir. Ancak farkındalığın üst bilişsel bir bilgi işleme olduğu önermesini destekleyecek daha fazla veriye ihtiyaç duyulduğunu söylenebilir.

Farkındalık Temelli Terapilerde bulunduğu düşünülen bir diğer değişim mekanizması da duygusal düzenlemedir. Kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları ya da alkol kötüye kullanımı gibi çeşitli bozukluklarda görülen duygusal düzenleme sorunları (Johnson ve Larson, 1982, Cooper ve ark. 1995, Mennin ve ark. 2005) göz önüne alındığında, farkındalığın duygusal süreçler üzerindeki olumlu etkisinin de önem kazanmaktadır.

Dikkat düzenlemesi, farkındalığın etkili olduğu bir diğer değişim mekanizması olarak ön plana çıkmaktadır. Farkındalık ve dikkat süreçlerine ilişkin aktarılan bulguların bir bölümü, farkındalık ile dikkat regülasyonu arasındaki ilişkiye destek sağlamaktadır. Ancak araştırmaların bir bölümünde çelişkili sonuçlar elde edildiği de görülmektedir. Farkındalığın dikkat süreçleri üzerindeki etkisine ilişkin bulgular değerlendirilirken, aktarılan

araştırmaların yöntemsel çeşitliliğinin göz önüne alınması yararlı olabilir. Araştırmaların bir bölümünde katılımcılara farkındalık eğitimi verildikten sonra gerçekleşen değişiklikler incelenirken, bazı araştırmalar da ise farkındalık eğitiminin verilmeden doğrudan temel seviye ölçümleri esas alınmıştır. Gelecekteki araştırmalarda, özellikle farkındalık eğitim ardından dikkat süreçlerinde gerçekleşen değişikliklerin incelenmesi, farkındalığın dikkat düzenlemesi üzerindeki etkileri açısından daha aydınlatıcı olabilir.

Farkındalık, tüm bedensel duyuların tekrarlayan şekilde gözlemlenmesine dayanmaktadır. Farkındalığın bu biçimsel niteliği nedeniyle içsel maruz bırakma ile farkındalık arasında paralellik kurulmuştur. Uygulama açısından dikkate alınabilecek bir nokta, içsel maruz bırakma yönteminde nefes ya da başdönmesi gibi somatik duyuların istemli bir şekilde açığa çıkarılmasıdır. Farkındalık pratiğinde ise bedensel duyular istemli olarak tetiklenmemekte, duyuların olağan akışı izlenmektedir. Otto (2008) içsel maruz bırakma ve farkındalık arasındaki bu yöntemsel farkı, "sıcak" ve "soğuk"

süreçler olarak ayırmaktadır ve bu süreçlerin duygusal tolerans üzerindeki farklı etkileri bulunabileceğine dikkat çekmektedir.

Farkındalıkla ilgili araştırmalar, farkındalığın operasyonel düzeyde tanımlanması, farkındalığın ölçülmesi, Farkındalığın Temelli Terapilerin etkililiği ve değişim mekanizmaları eksenlerinde ilerlemektedir. Farkındalığın etki mekanizmalarına ilişkin çalışmaların, Farkındalık Temelli Terapilerin içerdiği değişim süreçlerine ışık tutmaya başladığı görülmektedir. Farkındalık Temelli Terapilerin değişim mekanizmalarına ilişkin bulgular, farkındalığın operasyonel düzeyde tanımlanmasına da katkı sağlayacağını söylemek mümkündür. Farkındalıkta yer alan değişim mekanizmalarının anlaşılması, Farkındalık Temelli Terapilerin etkililik düzeylerinin artmasına da katkı sağlayacaktır.

Yazışma adresi: Uz.Psk. Pelin Devrim Çatak, Mod Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Merkezi, Bakırköy, İstanbul, pelin.devrim@gmail.com

KAYNAKLAR

- Anderson ND, Lau MA, Segal ZV ve ark. (2007) Mindfulness-based stress reduction and attentional control. *Clin Psychol Psychother*, 14:449-463.
- Arch JJ, Craske MG (2006) Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *Behav Res Ther*, 44:1849-1858.
- Baer RA (2003) Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clin Psychol Sci Pract*, 10:125-143.
- Baer RA (2007) Mindfulness, assessment, and transdiagnostic processes. *Psychol Inq*, 18:238-271.
- Barnard PJ, Teasdale JD (1991) Interacting cognitive subsystems: a systemic approach to cognitive-affective interaction and change. *Cognition Emotion*, 5:1-39.
- Barnhofer T, Crane C, Hargus E ve ark. (2009) Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: a preliminary study. *Behav Res Ther*, 47:366-373.
- Bishop SR, Lau, M, Shapiro S ve ark. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract*, 11:230-241.
- Bowen S, Witkiewitz K, Dillworth TM ve ark. (2007) The role of thought suppression in the relationship between mindfulness meditation and alcohol use. *Addict Behav*, 32:2324-2328.
- Brown KW, Ryan RM (2003) The benefits of being present, mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*, 84: 822-848.
- Brown KW, Cordon, S (2009) Toward a Phenomenology of Mindfulness: Subjective Experience and Emotional Correlates, *Clinical Handbook of Mindfulness*, 1. Baskı, F. Didonna (Editör), New York, Springer Publishing, s.59-81.
- Carmody J, Baer RA, Lykins, ELB ve ark. (2009) An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *J Clin Psychol*, 65:1-14.
- Chambers R, Lo BCY, Allen NB (2009) The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Ther Res*, 32: 303-322.
- Coffey KA, Hartman M (2008) Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Comp Health Prac Rev*, 13:79-91.
- Cooper ML, Frone MR, Russell M ve ark. (1995) Drinking to regulate positive and negative emotions: a motivational model of alcohol use. *J Pers Soc Psychol*, 69: 990-1005.
- Corcoran KM, Segal ZV (2008) Metacognition in depressive and anxiety disorders: current directions. *Int J Cogn Ther*, 1:33-44.
- Craske MG, Barlow DH, Meadows EA (2000) *Mastery of your anxiety and panic: Therapist guide for anxiety, panic, and agoraphobia*, San Antonio, Graywind Publishing/The Psychological Corporation.
- Çatak PD, Ogel K (2010) Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47:69-73.

- Folette V, Palm KM, Pearson, AM (2006) Mindfulness and trauma: implications for treatment. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 24:45-61.
- Garland E, Gaylord S Park J (2009) The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5:37-44.
- Garland EL (2007) The meaning of mindfulness: a second order cybernetics of stress, metacognition and coping. *Comp Health Prac Rev*, 12:15-30.
- Gross JJ (1998) Antecedent and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol*,74:224 -237.
- Hayes AM, Feldman G (2004) Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation. *Clin Psychol Sci Pract*, 11:255-262.
- Hayes SC, Strosahl KD, Wilson KG (1999) *Acceptance and Commitment Therapy: an Experiential Approach to Behaviour Change*, New York, Guilford Press.
- Hayes, SC (2004) Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behaviour therapy. *Behav Ther*, 35:639-65.
- Hofmann SG, Asmundson GJ (2008) Acceptance and mindfulness-based therapy: new wave or old hat? *Clin Psychol Rev*, 28: 1-16.
- Jain S, Shapiro SL, Swanick S ve ark. (2007) A randomized controlled trial of mindfulness meditation versus relaxation training: Effects on distress, positive states of mind, rumination, and distraction. *Ann Behav Med*, 33:11-21.
- Jha AP, Krompinger J, Baime M (2007) Mindfulness training modifies subsystems of attention. *Cogn Affect Behav Neurosci*, 7:109-119.
- Johnson C, Larson R (1982) Bulimia: An analysis of moods and behavior. *Psychosom Med*, 44: 341-351.
- 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. *Gen Hosp Psychiatry*, 4:33-47.
- Kabat-Zinn J (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract*, 10(2):144-156.
- Kabat-Zinn J (2005) *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, 3.baskı, New York, Bantam Dell, s.34.
- Kabat-Zinn J, Massion MD, Kristeller J ve ark. (1992) Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 149:936-943.
- Kristeller JL, Baer RA, Quillian-Wolever R (2006). Mindfulness-based approaches to eating disorders, *Mindfulness and Acceptance-Based Interventions: Conceptualization, Application, and Empirical Support*. 1. Baskı, R. Baer (Ed), San Diego CA, Elsevier, s.75-91.
- Kuyken W, Byford S, Taylor RS ve ark.(2008) Mindfulness-based cognitive therapy to prevent relapse in recurrent depression. *J Consult Clin Psychol*, 76:966-978.
- Lazarus RS, Alfert E. (1964) Short-circuiting of threat by experimentally altering cognitive appraisal. *J Abnorm Soc Psychol*, 69:195-205.
- Linehan MM (1993) *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, Guilford.
- Linehan MM, Bohus M, Lynch TR (2007) Dialectical Behavior Therapy for Pervasive Emotion Dysregulation, *Handbook of Emotion Regulation*, 1. Baskı, JJ Gross (Ed), New York, The Guilford Press, s.581-614.
- Lynch TR, Bronner LL (2006) Mindfulness and Dialectical Behaviour Therapy: application with depressed older adults with personality disorders. *Mindfulness and Acceptance Based Treatment Approaches*, 1. Baskı, R. Baer (Ed), USA, Academic Press, s.217-236.
- Mennin DS, Heimberg RG, Turk CL ve ark. (2005) Preliminary evidence for an emotion dysregulation model of generalized anxiety disorder. *Behav Res Ther*, 43:1281-1310.
- Mitmansgruber H, Beck TN, Höfer S ve ark. (2009) When you don't like what you feel: experiential avoidance, mindfulness and meta-emotion in emotion regulation. *Pers Individ Differ*, 46: 448-453.
- Nolen-Hoeksema S (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *J Abnorm Psychol*, 100: 569-582.
- Otto MW (2008) Anxiety sensitivity, emotional intolerance, and expansion of the application of interoceptive exposure: commentary on the special issue. *J Cogn Psychother*, 22: 379-384.
- Rachman S & Shafran R (1991) Cognitive distortions: thought-action fusion, *Clin Psychol Psychother*, 6:80-85.
- Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K ve ark. (2008) Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behav Ther*, 40:142-154.
- Roemer L, Orsillo SM (2002) Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioural models. *Clin Psychol Sci Prac*, 9:54-68.
- Schmertz SK, Anderson PL, Robins DL (2009) The relation between self-report mindfulness and performance on tasks of sustained attention, *J Psychopathol Behav Assess*, 31: 60-66.
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD (2002) *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York, Guilford Press.
- Shapiro, SL, Carlson LE, Astin JA ve ark. (2006) Mechanisms of mindfulness. *J Clin Psychol*, 62:373-86.
- Siegel RD, Germer CK, Olendzki A (2009) Mindfulness: what is it? where did it come from?, *Clinical Handbook of Mindfulness*, 1. Baskı, F. Didonna (Ed), New York: USA, Springer Publishing, s.17-35.
- Teasdale J, Segal Z, Williams J (1995) How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther*, 33:25-39.
- Teasdale JD (1999) Metacognition, mindfulness and modification of mood disorders. *Clin Psychol Psychother*, 6: 146-155.

Teasdale JD, Moore RG, Hayhurst H ve ark. (2002) Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *J Consult Clin Psychol*, 70: 275-287

Toneatto T (2002) A metacognitive therapy for anxiety disorders: buddhist psychology applied, *Cogn Behav Pract*, 9: 72-78.

Walach H, Lynch S, Marie-Louise G (2008) Mindfulness-based coping with university life, (MBCUL): A randomised wait-list controlled study. *Eur J Integ Med*, 1: 401-41.

Wegner DM (1994) Ironic processes of mental control. *Psychol Rev*, 101: 34-52.

Wells A (1995) Meta-cognition and worry: a cognitive model of generalized anxiety disorder. *Behav Cogn Psychother*, 23:301-320.

Wells A (2002) GAD, metacognition, and mindfulness: an information processing analysis. *Clin Psychol Sci Pract*, 9: 95-100.

Wells A, Matthews G (1996) Modeling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behav Res Ther*, 32: 867-870.

Witkewitz K, Marlatt GA, Walker D (2005) Mindfulness-based relapse prevention for alcohol and substance use disorders. *J Cognit Psychother*, 19: 211-228.

Wiveka R, Goldin PR, Carmona PA ve ark. (2004) The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognit Ther Res*, 28:433-455.

Zvolensky MJ, Sondra ES, Alison CM ve ark. (2006) Incremental validity of mindfulness based attention in relation to the concurrent prediction of anxiety and depressive symptomology and perceptions of health. *Cognit Behav Ther*, 35:145-158.

Zylowska L, Ackerman DL, Yang MH ve ark. (2008) Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD. *J Atten Disord*, 11:737-746.