Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerine Derleme Çalışması*

Arş. Gör. Dr. Seher Merve Erus

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-5308-3872>

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul – TÜRKİYE

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7930-3121>

Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, İstanbul – TÜRKİYE

Makale Geçmişi

Geliş: 16.01.2020

Kabul: 22.03.2020

On-line Yayın: 25.03.2020

Anahtar Kelimeler

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık

Etkileşim

İletişim

Araştırma Makalesi

* Bu makale, 1. yazar Seher Merve Erus'un "Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zeka ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü" başlıklı doktora tezinden üretilmiştir.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.40600>

Öz

Bilinçli farkındalık bireyin ruh sağlığına katkı sağlamaktadır. Bu açıdan teorilerin ve araştırmaların odağındadır. Türkiye’de bilinçli farkındalıkla ilgili birçok araştırma bulunmaktadır ancak kişilerarası bilinçli farkındalık güncel ve yeni bir araştırma alanıdır. Kişilerarası bilinçli farkındalığın Türkiye’deki alanyazın için yeni bir kavram olduğu söylenebilir. Güncel alanyazın bireyin içsel deneyimlerine yönelik bilinçli farkındalığını ve kişilerarası deneyimlerine yönelik bilinçli farkındalığını ayırmaktadır. Bilinçli farkındalık, dikkati odaklamanın yoludur. Bu süreç; bilinçli farkındalığın şimdiki anda olma, farkında olma, kabullenme, gözlemleme, yargılamama, tepkisiz olma ve tanımlama özelliklerini içerir. Bireyin etkileşim sürecinde bilinçli farkındalıklı olması kişilerarası bilinçli farkındalık kavramıyla açıklanmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalık insanlarla etkileşim halindeyken, dikkatlice dinlemeyi, duyguların farkında olmayı, duyguları ve düşünceleri yargılamadan kabul etmeyi ve davranışlara dürtüsel davranmadan cevap verebilmeyi içerir. Bu açıdan kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere yönelik katkısı önemli görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın incelenmesinde araştırmalar; ebeveyn-çocuk ilişkisi, öğretmen-öğrenci ilişkisi ve eş ilişkisi gibi alanlara odaklanmaktadır. Ayrıca belli bir ilişki biçimine odaklanmadan genel olarak kişilerarası bilinçli farkındalığın incelendiği araştırmalarda bulunmaktadır. Yapılan araştırmalar kişilerarası bilinçli farkındalığın etkileşim sürecine olumlu katkısı olduğunu bulmuştur. Bu çalışmada, kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının tanıtılması ve içsel bilinçli farkındalıkla arasındaki ayrımın anlaşılması, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkilere yönelik katkısının açıklanması amaçlanmıştır. Ayrıca Türkiye’de gelecekte yapılacak araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalığın önemli bir değişken olarak kullanılabileceğine yönelik öneriler sunulmuştur.

Atıf Bilgisi / Reference Information

Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2020). Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Üzerine Derleme Çalışması. *Jass Studies- The Journal of Academic Social Science Studies*, Year: 13, Number: 79, Spring, p. 67-80.

A Literature Review of the Studies on Interpersonal Mindfulness

Ress. Asst. Dr. Seher Merve Erus

Yildiz Technical University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Istanbul –
TURKEY

Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Yildiz Technical University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Istanbul –
TURKEY

Article History

Submitted: 16.01.2020

Accepted: 22.03.2020

Published Online: 25.03.2020

Key Words

Interpersonal Mindfulness

Mindfulness

Interaction

Communication

Research Article

Abstract

Mindfulness contributes individual mental health. In this respect, it is focus of interest in theories and research. Interpersonal mindfulness is a current and new area of the research in Turkey although there are loads of research on mindfulness. It can be said that interpersonal mindfulness is a new concept for Turkish literature. The current literature distinguishes mindfulness oriented in the individual's internal experiences from the mindfulness oriented in the individual's interpersonal experiences. Mindfulness is a way of focus the attention. This process includes components of mindfulness which are being in the present, awareness, acceptance, observation, non-judgment, non-reactivity, and describing. Being mindful of the individual in the interaction process is explained by the concept of interpersonal mindfulness. Interpersonal mindfulness includes listening attentively, awareness of emotions, accepting feelings and opinions without being judgmental, and responding to behaviors without acting instinctively while interacting with people. In this respect, the contribution of interpersonal mindfulness to the relations is seen as crucial. Interpersonal mindfulness has been examined in parent-child relationship, teacher-student relationship and spouses' relationship. Besides, there are some research which have been examined general interpersonal mindfulness without focusing specific relationship area. Research has found that interpersonal mindfulness positively contributes to the interaction process. In this study, it is aimed to introduce the concept of interpersonal mindfulness, to understand the distinction from the internal mindfulness, and to explain the contribution of the interpersonal mindfulness to relationships. In addition, suggestions which interpersonal mindfulness can be used as an important variable for future studies in Turkey were presented.

DOI:

<http://dx.doi.org/10.29228/JASSS.40600>

GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, alanyazında teorilerin ve araştırmaların odağındadır. Özellikle son yıllarda psikoloji alanında bilinçli farkındalık üzerine araştırmalar önem kazanmıştır (Bao, Xue ve Kong, 2015; Cohen ve Miller, 2009; Duncan, Coatsworth ve Greenberg, 2009; Jones, Welton, Oliver ve Thoburn, 2011; Lenger, Gordon ve Nguyen, 2017; McCaffrey, 2015; McCaffrey, Reitman ve Black, 2017; Parent, McKee, Rough ve Forehand, 2016; Pratscher, Wood, King ve Bettencourt, 2019; Wachs ve Cordova, 2007). Bilinçli farkındalık, insanın işlevselliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olur (Brown ve Ryan, 2003). Bireyin yaşamını zenginleştirir, yaşam kalitesini yükseltir (Ögel, 2015). Psikolojik işlevselliğini artırır (Baer, 2003; Birnie, Garland ve Carlson, 2010). Alanyazın bilinçli farkındalık müdahalelerinin psikolojik ve fiziksel sağlık problemlerinin iyileşmesine katkı sağladığını göstermektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006; Wiggins, 2012).

Alanyazında bilinçli farkındalığın içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak ayrıldığı görülmektedir. Kişilerarası bilinçli farkındalık özellikle son yıllarda yapılan araştırmalarda incelenmektedir (de Bruin vd., 2014; Duncan vd., 2009; Lippold, Duncan, Coatsworth, Nix ve Greenberg, 2015; McCaffrey vd., 2017; Parent vd., 2016; Pratscher, Rose, Markovitz ve Bettencourt, 2018; Pratscher vd., 2019). Aşağıda öncelikle içsel bilinçli farkındalık ve daha sonra kişilerarası bilinçli farkındalık açıklanmıştır.

İçsel Bilinçli Farkındalık

İçsel bilinçli farkındalık (intrapersonal mindfulness), bilinçli farkındalığın geleneksel açıklamalarını kapsamaktadır (Duncan vd., 2009; Kohlenberg vd., 2015). Bilinçli farkındalığın geleneksel tanımı, bireyin içsel yaşantılarına şimdiki ana yönelik dikkatini, farkındalığını, yargılamadan kabul etmesini ve tepkisel davranmamasını içerir ve bu tanım içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanır (Kohlenberg vd., 2015).

Bilinçli farkındalığın birçok bileşeni bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık yapısının bileşenlere ayrılması, bilinçli farkındalığın psikolojik süreçlerde nasıl işlediğini ve etkisini anlamayı sağlar (Lenger vd., 2017). Bilinçli farkındalığın; dikkat etme, farkında olma (Brown ve Ryan, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Kabat-Zinn, 2005), kabullenme (Baer, 2003; Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007; Gambrel ve Keeling, 2010; Kabat-Zinn, 2005), yargılamama (Baer, 2003; Baer vd., 2006; Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007; Kabat-Zinn, 2005), anda olma (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2005; Ögel, 2015), gözlemleme (Baer, 2003; Baer vd., 2006), tanımlama (Baer vd., 2006; Lenger vd., 2017; Ögel, 2015) ve içsel deneyimlere tepkisiz olma (Baer vd., 2006; Lenger vd., 2017) bileşenleri bulunmaktadır.

Dikkat ve Farkındalık: Bilinçli farkındalık için öncelikle bireyin dikkatini toplaması gerekir (Falkenström, 2010). Anda dikkati toplama becerisi, çoğu kez farkındalık olarak adlandırılır (Brown vd., 2007). Farkındalık, bir deneyime dikkat verildiğinde ortaya çıkan bilinçlilik halidir (Ögel, 2015). Brown ve Ryan'a (2003) göre farkındalık (awareness) ve dikkat (attention) birbirine dolaşmış durumdadır. Bilinçli olma (consciousness), farkındalık ve dikkati kapsamaktadır.

Kabullenme: Kabullenme bilinçli farkındalığı tanımlayan diğer bir özelliktir (Baer, 2003; Gambrel ve Keeling, 2010). Bilinçli farkındalıkta yaşantılara merakla, açıklıkla ve kabul ile yönelme vardır (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık, yaşantılarından korkmadan kaçmadan kabullenmeye odaklanır (Baer, 2003).

Yargılamama: Kabullenmeyi olanaklı kılan bireyin yaşantıları eleştirmemesi ve yargılamamasıdır. Yargılamama kabullenmeyi sağlar. Bilinçli farkındalık içsel ve dışsal uyarıların yargılamamaktır (Baer, 2003). Bireyin düşüncelerini ve duygularını eleştirmemesi ve yargılamamasıdır (Baer vd., 2006). Yargılayıcı bir düşünce geldiğinde bireyin bunun yargılayıcı bir düşünce olduğunu fark etmesi ve bu düşüncenin gelişini izlemesi ve yargılamamasıdır (Kabat-Zinn, 2005).

Şimdiki Anda Olma: Bilinçli farkındalık, yargısız bir şekilde şimdiki ana odaklanabilmek için dikkati toplayabilmektir. Yaşam şimdiki anda yaşanır (Ögel, 2015). Şimdiki anda olmaktan kastedilen an için yaşamak değildir, anın içinde yaşamaktır (Kabat-Zinn, 2005). Bilinçli farkındalık, bireyin farkındalığını şimdiki yaşantılara getirmesiyle başlar (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık; şimdiki zamanda, anda gerçekleşen olaylarla ilgili farkında ve dikkatli olma durumudur (Brown ve Ryan, 2003). Şimdiye odaklanma dikkati ve yaşantıları olduğu gibi yargısızca deneyimlemek farkındalığı oluşturur (Ögel, 2015). Şimdiye odaklanmayan bir bilinçli farkındalıktan söz edilemez.

Gözlemleme: Bilinçli farkındalık, anda sürekli akıp giden içsel ve dışsal uyarıların yargılamadan gözlemlemektir (Baer, 2003). Gözlemleme; duyuları, düşünceleri, duyguları, içsel ve dışsal deneyimleri fark etme ve dikkat etmedir (Baer vd., 2006). Şimdiki andaki deneyimlere açık ve meraklı olma durumudur (Lenger vd., 2017). Düşünceler ve duygular zihinde olan olaylarmış gibi gözlemlenir. Onlarla aşırı özdeşim kurulmaz, otomatik veya alışkanlık hali ile tepki verilmez. Bireyin algıladığı ile algıladığına vereceği cevap arasındaki aralık/boşluk (space) kendisini gözlemlemedir (Bishop vd., 2004).

Tanımlama: Bireyin içsel deneyimlerini kelimelerle ifade etmesi bilinçli farkındalığın tanımlama özelliğidir (Baer vd., 2006). Bireyin düşüncelerini, duygularını, duyularını ya da bir dış uyarıyı gözlemledikten sonra gözlemlediği şey ne ise onu kelimelere dökmesi, ifade etmesidir. “Ne?” sorusu, durumu olduğu gibi yaşantılamaya yardımcı olur (Ögel, 2015). Birey, ne sorusuna vereceği cevapla deneyimlerini olduğu gibi tanımlar.

Tepkisiz Olma: Bireyin düşüncelerine ve duygularına takılmadan ve kendini kaptırmadan düşüncelerin ve duyguların gelmesine ve gitmesine izin vermesi, içsel deneyimlere tepkisiz olma şeklinde tanımlanır (Baer vd., 2006). Algılanan düşünceler ve duygular değiştirilmeye çalışılmaz (Lenger vd., 2017). Farkındalık, kabullenme ve yargılamama, dikkati çeken içsel ve dışsal uyarılara yönelik düşüncelerin akıp gitmesini sağlar. Böylece içsel deneyimlere tepkisiz olunur.

Bilinçli farkındalık; gözlemleme, farkında olma, yargılamama, tepkisiz olma, tanımlama özellikleri üzerine odaklanmaktadır. Tüm bu özellikler, bireyin deneyimlerindeki içsel bilinçli farkındalığını ortaya çıkarır. Bireyin yaşadıklarını içsel olarak değerlendirmesidir (Frank, Jennings ve Greenberg, 2016). Bireyin yaşadığı tecrübelerin odağında kendisiyle ilgili düşünceleri, duyguları, davranışları ve içsel yaşantıları varsa bu süreç içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir.

Bilinçli farkındalık, bireyin düşünce ve duygularını yargılamadan gözlemlemesini içermektedir ve içsel yaşantılar üzerine odaklanmaktadır (Baer, 2003; Pratscher vd., 2018). Bilinçli farkındalığa yönelik müdahaleler de yoğunlukla bireysel uygulamalar ve bireysel gelişim üzerinedir (Gillespie, Davey ve Flemke, 2015). Bilinçli farkındalık müdahaleleri ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Baer, 2003; Chu, 2010; Gambrel ve Keeling, 2010; Visted, Vøllestad, Nielsen ve Nielsen, 2015; Wiggins, 2012). Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın stresi azalttığı (Bao vd., 2015; Birnie, vd., 2010; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Chu, 2010; Dunn, Harieh, Robets ve Powrie, 2012; Evans, Ferrando, Carr ve Haglin, 2010; Guardino, Dunkel Schetter, Bower, Lu ve Smalley, 2014; Kabat-Zinn, 2005; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante ve Flinders, 2008; Vieten ve Astin, 2008) ve stresle baş edebilmeyi sağladığı (Bishop vd., 2004; Carson, Carson, Gil ve Baucom, 2004; Lenger vd., 2017; Wachs ve Cordova, 2007) bulunmuştur. Benzer şekilde depresyonu (Duncan ve Bardacke, 2010; Dunn vd., 2012; Goodman vd., 2014; Kara, 2016; Labelle, Campbell ve Carlson, 2010; Matousek ve Dobkin, 2010; Neece, 2014; Vieten ve Astin, 2008) ve kaygıyı (Dunn vd., 2012; Goodman vd., 2014; Guardino vd., 2014; Vieten ve Astin, 2008) azalttığını bulan araştırma sonuçları da bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin yaşam kalitesini artırır (Visted vd., 2015). Burada bahsedilen araştırmalar, bireyin içsel yaşantılarına yönelik katkıları ortaya koymaktadır.

Aldığı bir çok araştırma bireyin içsel bilinçli farkındalık sürecini araştırmıştır (Duncan,

2007; Pratscher vd., 2018). Bu araştırmalarda, bireyin içsel süreçleri üzerine odaklanılmış ve bilinçli farkındalığın birey üzerindeki etkileri incelenmiştir (Gillespie vd., 2015; Pratscher vd., 2019). Bilinçli farkındalığın insan ilişkileri üzerine etkisi de değerlendirilmesi gereken önemli bir konu alanıdır.

Kişilerarası etkileşim sürecinde bilinçli farkındalığın nasıl ortaya çıktığı az bilinmektedir (Karremans, Schellekens ve Kappen, 2017; Pratscher vd., 2019). Bilinçli farkındalık sosyal ilişkileri destekler (Barnes, Brown, Krusemark, Campbell ve Rogge, 2007; Parlar ve Akgün, 2018; Pratscher vd., 2018; Pratscher vd., 2019). Ancak bu konuda var olan araştırmalar sınırlıdır (Karremans vd., 2017; Kohlenberg vd., 2015). İçsel bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkileri nasıl etkilediği bazı araştırmalarda incelenmiş olsa da (Atkinson, 2013; Carson vd., 2004; Gambrel ve Piercy, 2015a, 2015b) kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği alanyazında önemli bir konu haline gelmiştir (Duncan, 2007; Duncan vd., 2009; Frank vd., 2016; McCaffrey, 2015; Skoranski, Coatsworth ve Lunkenheimer, 2019). Araştırmalarda etkileşim sürecinde ortaya çıkan bilinçli farkındalık hali kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanmış ve incelenmiştir.

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık; düşüncelerin, duyguların, duyumların yargılanmadan şimdiki anda olmasını sağlar. Bu farkındalığın içsel süreçler üzerine olması içsel bilinçli farkındalıktır. Kişilerarası bilinçli farkındalık ise insanlarla etkileşim halindeyken yargılamadan şimdiki ana farkındalığı getirir (Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli farkındalığın yapısı, bireyin insanlara yönelik davranışlarını ve farkındalığını da değerlendirir (Frank vd., 2016). İçsel bilinçli farkındalık, bireyin içsel yaşantılarına ve içsel uyarıcılarına odaklanır. Kişilerarası ilişkiler ise bireyin içindeki düşünce, duygu, tutum değişikliklerini harekete geçirir. Bundan dolayı bilinçli farkındalık yapısını içsel alanla sınırlamak, kişilerarası bilinçli farkındalığı açıklamada yetersiz kalabilir (Duncan, 2007). Bu bakış açısıyla alanyazında kişilerarası bilinçli farkındalık (interpersonal mindfulness) kavramı yer edinmiştir.

Kişilerarası etkileşim, bireyin günlük hayatının içinde bulunmaktadır. İnsanlarla ilişkilerde bilinçli farkındalıklı olma bireylere birçok olanak sağlar (Pratscher vd., 2019). Bilinçli farkındalık bilinçlilik halidir ve bireyin düşüncelerini, duygularını, duyumlarını açık ve anlaşılır bir şekilde algılamasını sağlar (Bishop vd., 2004). Bilinçli farkındalık devam etmekte olan olaylara ve yaşantılara karşı sürekli ve düzenli bir şekilde daha fazla uyanık olmaya ve bilinçli olmaya katkı sağlar. Örneğin; arkadaşıyla konuşan biri iletişim sürecine çok dikkat edebilir ve algılanması zor olan duygusal ses tonunu fark edebilir (Brown ve Ryan, 2003). İnsanlarla etkileşimde bireyin içsel süreçlerine odaklanmasının yanında iletişim sürecinde de bilinçli farkındalıklı olabilmesi kişilerarası bilinçli farkındalık kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Kişilerarası Bilinçli Farkındalığın Tanımı

Duncan (2007) kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını ilk açıklayan kişidir. Kişilerarası bilinçli farkındalığı ebeveyn çocuk ilişkisi üzerinden açıklamıştır. Bireyin etkileşim sürecindeki farkındalığını, yargılamasını ve tepkiselliğini belirlemede içsel bilinçli farkındalığının yetersiz kalabileceğini ifade etmiştir. Bundan dolayı sosyal etkileşim sürecinde kişilerarası bilinçli farkındalık önemli görülmüştür.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşimde bulunduğu insanlara yönelik farkındalığı ve davranışları üzerine odaklanır. Bilinçli farkındalığın insanlarla etkileşim ve iletişim halindeyken ortaya çıkması, kişilerarası bilinçli farkındalık olarak açıklanabilir. Duncan (2007), ebeveyn çocuk ilişkisinde bilinçli farkındalıklı olabilmek için üç önemli noktayı vurgulamıştır. İlk olarak, ebeveynin çocuğuyla iletişim kurarken kendisinin içsel yaşantılarına ve çocuğun yaşantılarına anda kalarak farkında olmasıdır. İkinci olarak, çocuğunun düşüncelerini ve duygularını yargılayıcı olmadan ve açıklıkla kabul etmesidir. Son olarak çocuğun davranışlarına dürtüsel karşılık vermemesi ve ani tepki

göstermemesidir. Ayrıca ebeveynin çocuk yetiştirmede etkili olan davranışları da uygulayabilmesi önemlidir. Bu bağlamda kişilerarası bilinçli farkındalık, ebeveyn çocuk ilişkisinde bilinçli farkındalık olarak açıklanmıştır. Bilinçli farkındalıklı ebeveyn kavramını Kabat-Zinn ve Kabat-Zinn (1997) açıklamış olsa da Duncan (2007), bu kavramı ebeveynlikte kişilerarası etkileşimde ortaya çıkan bilinçli farkındalık (ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalık) olarak açıklamıştır.

Ebeveyn çocuk ilişkisi üzerinde kişilerarası bilinçli farkındalık, ebeveynin çocuğuyla etkileşim sürecinde çocuğunu tüm dikkatiyle dinlemesi, duygularının farkında olması, çocuğun düşüncelerini ve duygularını kabul edici olması ve yargılamaması, çocuğun davranışlarına dürtüsel olmadan cevap verebilmesi, kendini düzenleyebilmesi, kendisine ve çocuğuna merhametli olmasıdır (Duncan, 2007; Duncan vd., 2009). Bu açıklamalara bağlı olarak kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin karşısındaki kişiyi dikkatli ve farkındalıkla dinlemesi, kendisinin ve karşısındakinin duygularının farkında olması, ilişkide öz düzenlemeyi sağlaması, kendisini ve karşısındaki kişiyi yargılamadan kabul etmesi ve kendisine ve karşıdaki kişiye merhameti olması şeklinde açıklanabilir (de Bruin vd., 2014; Duncan, 2007; Duncan vd., 2009). Benzer biçimde Pratscher vd. (2019) bireyin kişilerarası bilinçli farkındalığa sahip olmasını kişilerle etkileşim halindeyken anbean farkındalığını sürdürebilmesi olarak açıklamıştır. Etkileşim sürecinde bilinçli farkındalıklı olan birey; kendi düşüncelerinin, duygularının, vücut duyularının ve içsel deneyimlerinin farkında olur. Aynı zamanda dışsal yaşantılara, iletişimi sürdürdüğü kişinin söylediklerine, davranışlarına, ruh haline, ses tonuna ve beden diline de dikkat eder.

Duncan (2007) kişilerarası bilinçli farkındalığı tanımlarken merhametli olma ifadesini kullanmıştır ancak Pratscher vd. (2019) kişilerarası bilinçli farkındalığı açıklarken bireyin kendisine ve başkalarına merhametli olmasını kullanmamıştır. Pratscher vd. (2019), Baer vd. (2006) açıklamalarını dikkate alarak bilinçli farkındalığı açıklamıştır. Baer vd. (2006) merhametin bilinçli farkındalığın yapısı olmasından ziyade sonucu olabileceğini belirtir. Bilinçli farkındalık, sadece farkındalığın ve iç görünün yolu değildir aynı zamanda merhametin de yoludur. Bilinçli farkındalık da merhamet (şefkat) de kişilerarası ilişkilerin özünde bulunur (Wiggins, 2012). Yapılan araştırmalarda bu iki kavram ayrı ele alınmış ve birbirleriyle ilişkileri incelenmiştir. Örneğin, araştırmalarda bilinçli farkındalık ile öz şefkat (öz anlayış) birbirleri ile ilişkili bulunmuştur (Aydın Sünbül, 2016; Baer vd., 2006; Erkoç, 2017; Özyeşil, 2011; Özyeşil vd., 2011; Pratscher vd., 2019). Bilinçli farkındalık müdahaleleri, şefkatin artmasını sağlar (Dunn vd., 2012; Gehart ve McCollum, 2007; Goodman vd., 2014). Bilinçli farkındalıkta bulunan kabullenme ve yargılamama bireyin kendisine ve diğerlerine şefkatli olmasını sağlar (Gambrel ve Piercy, 2015b; Kozłowski, 2013).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası etkileşimde bilinçli farkındalık sürecinin nasıl gerçekleştiğini anlaşılır kılar (Pratscher vd., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalık bireyin ilişkilerine katkı sağlar (Stahl ve Goldstein, 2010). İletişim, konuşma ve dinleme sürecidir. Kişilerarası bilinçli farkındalık da konuşma ve dinleme sürecinde dikkatli, farkında ve kabullenici olmayı ve uyumlu bir şekilde karşılık vermeyi içinde barındırır (Pratscher vd., 2019). Bilinçli farkındalıklı konuşma, bireyin söylediklerini geçmiş tecrübelerden, yanlış yorumlamalardan bağımsız bir şekilde tüm dikkatiyle dinlemeyi sağlar, söylenenlerin açıkça anlaşılmasını olanaklı kılar (Parker, Nelson, Epel ve Siegel, 2015). Bu süreç bireyin içsel olarak deneyimlerini yargılamadan, tepkisel olmadan gözlemlemesini ve farkında olmasını içerdiği gibi çevreye ve sosyal etkileşime yönelik farkındalığını da içerir (Pratscher vd., 2019).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, kişilerarası iletişimde bireyin kendisi ve diğerlerinin farkında olması ve bu farkındalığı yargılamadan ve tepkisel olmadan yaşantılamasıdır. Kendi düşüncelerinin, duygularının, yaşantılarının, amaçlarının farkında olan birey sözel veya sözel olmayan iletişime geçerken kabullenici, duyarlı ve dürtüsel olmadan davranışta bulunur ve bu durum ilişki kalitesini olumlu yönde etkiler (Pratscher vd., 2018). Özetle kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin etkileşim sürecinde karşısındaki kişiyi tüm dikkatiyle dinlemesi, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularının

farkında olması, kendisinin ve karşısındaki kişinin duygularını ve düşüncelerini kabul etmesi, yargılamaması ve karşısındaki kişinin davranışlarına dürtüsel davranmadan kendini düzenleyerek cevap verebilmesidir. Bu tanımla kişilerarası bilinçli farkındalığın içsel bilinçli farkındalığın açıkladığı içsel süreçleri içinde barındırdığı kadar etkileşim süreçlerini ve karşısındaki kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını da kapsadığı söylenebilir.

İçsel Bilinçli Farkındalık ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık

Bireyin içsel yaşantılarına odaklı bilinçli farkında olması içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanmaktadır. Bilinçli farkındalıkla ilgili alanyazındaki geleneksel bilgiler içsel bilinçli farkındalığa ışık tutmaktadır. Bilinçli farkındalıklı halin sosyal etkileşim, ikili ilişkiler, iletişim sürecinde kendini gösteriyor olması kişilerarası bilinçli farkındalık kavramını anlaşılır kılmaktadır. Bilinçli farkındalık ve kişilerarası bilinçli farkındalığın temel dayanağı aynıdır, aynı çatı altındadır. İki kavramda da farkındalık, dikkat, kabullenme, yargılamama, anda olma, gözlemleme, tanımlama, deneyimlere tepkisiz olma bileşenleri mevcuttur. Bu bileşenler, içsel bilinçli farkındalıkta bireyin içsel deneyimlere yolculuğunu ortaya koyarken kişilerarası bilinçli farkındalıkta etkileşim sürecinde bilinçli farkındalığı ortaya koymaktadır.

Alanyazın bilinçli farkındalık ile kişilerarası bilinçli farkındalığın birbirleriyle ilişkili ancak aynı zamanda farklı kavramlar olduğunu kanıtlar niteliktedir (de Bruin vd., 2014; Duncan, 2007; Frank vd., 2016; McCaffrey vd., 2017; Pratscher vd., 2018; Pratscher vd., 2019). Araştırmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçen ölçme araçları ile bilinçli farkındalığı ölçen ölçme araçları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkileri ortaya koymuştur (Duncan, 2007; Erus ve Deniz, 2018; Han vd., 2019; McCaffrey vd., 2017; Parent vd., 2016; Pratscher vd., 2018; Pratscher vd., 2019). Aynı zamanda yapılan araştırmalarda kişilerarası bilinçli farkındalık ve bilinçli farkındalık farklı değişkenlerle farklı düzeyde ilişkilere sahiptir. Bundan dolayı da farklı yapıları içinde barındırır (bkz. Duncan, 2007; Erus 2019; Pratscher vd., 2019). Bir kavramın kabul edilebilir olması için diğer kavramlarla yeteri kadar benzer olması ancak üzerinde çalışmaya değer olacak kadar da farklı olması kriterdir (Mayer, 2000). Aynı çatı altında bulunan bilinçli farkındalık ile kişilerarası bilinçli farkındalık kavramlarını kişilerarası etkileşim sürecinin birbirinden ayırdığı söylenebilir. Pratscher vd. (2019) kişilerarası bilinçli farkındalığın, bilinçli farkındalık yerine ilişkilerin işlevlerini anlamlandırmada önemli bir değişken olduğunu belirtmektedir.

Kişilerarası Bilinçli Farkındalık ve Kişilerarası İlişkiler

İnsanların günlük yaşamı insanlarla etkileşim halinde geçer. Bilinçli farkındalık, bireylere kişilerarası etkileşimde fırsatlar sunar (Stahl ve Goldstein, 2010; Pratscher vd., 2018; Pratscher vd., 2019). İnsanlarla etkileşimde bilinçli farkındalıklı olma etkili iletişimi artırır (Atkinson, 2013; Burgoon, Berger ve Waldron, 2000; Cohen ve Miller, 2009; Pratscher vd., 2018). İletişim sürecinde bilinçli farkındalıklı olma anlamlı ve doyumlu etkileşim yaşanmasını sağlar (Stahl ve Goldstein, 2010). Ancak bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler üzerine etkisinin incelendiği sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır (Gillespie vd., 2015; Jones vd., 2011; Karremans vd., 2017).

Kişilerarası bilinçli farkındalık etkili iletişimi arttırmaktadır. Kohlenberg vd. (2015), yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalığın sosyal iletişimi ve yakın ilişki kurmayı arttırdığını ancak kişilerarası bilinçli farkındalığın anlamlı olarak daha çok arttırdığını bulmuştur. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkiye katkı sağladığı önemli nitelikleri bulunmaktadır. Bireyin insanların bakış açısını ve insanları olduğu gibi anlamaya çalışması, açık olması, insanların duygularını anlayabilmesi, kendisini karşısındaki kişinin yerine koyması, empatik olması, insanların yaşadığı acıyı azaltmaya ve onları rahatlatmaya çalışma isteğinin olması, insanlara merhamet göstermesi, başkasının tamamen iyiliğini istemesi, insanların mutlu ve neşeli olmasından hoşlanması, sakin, ılımlı ve bilge olması kişilerarası

bilinçli farkındalığın ve ilişkilerin gelişmesini sağlar (Stahl ve Goldstein, 2010).

Kişilerarası bilinçli farkındalık, bireyin ilişkilerinin olumlu ve işlevsel yönde olmasıyla ilişkilidir (Duncan, 2007; Deniz, Erus ve Batum, 2020; Lippold vd., 2015; McCaffrey vd., 2017; Pratscher vd., 2018; Pratscher vd., 2019). Yapılan araştırmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığını bulmuştur (Bögels, Lehtonen ve Restifo, 2010; Coatsworth, Coatsworth, Duncan, Greenberg, Nix, 2010; Duncan, 2007; Han, 2019; Kohlenberg vd., 2015; Pratscher vd., 2018). Kişilerarası bilinçli farkındalık, ebeveyn çocuk ilişki kalitesine (Coatsworth vd., 2010; Duncan, 2007; Han, 2019) ve arkadaşlık kalitesine (Pratscher vd., 2018) katkı sağlamaktadır. Öğretmen öğrenci ilişkisinde, öğretmenlerin eğitimde kendilerini davranışsal ve sosyal duygusal açıdan daha yetkin hissetmeleriyle ve kişisel olarak kendilerini başarılı hissetmeleriyle (Frank vd., 2016), duygusal destek hissetmeleriyle (Elreda, Jennings, DeMauro, Mischenko ve Brown, 2019) ilişkilidir. Aynı zamanda evli bireylerin ilişki doyumuyla ilişkilidir (Deniz vd., 2020; Erus, 2019). İlişki türleri (eş, öğretmen öğrenci, ebeveyn) farklı olsa da kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığı araştırmalarla kanıtlanmıştır. İkili ilişkiler yerine genel olarak insanlarla ilişkide kişilerarası bilinçli farkındalığın incelendiği araştırmalarda ise kişilerarası bilinçli farkındalığın kaliteli arkadaşlıkla, empatiyle, arkadaşlıkta psikolojik ihtiyaç doyumuyla pozitif yönde, depresyonla ve kaygıyla negatif yönde ilişkileri bulunmaktadır (Pratscher vd., 2018; Pratscher vd., 2019). Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalık; duygusallık, deneyime açıklık, sorumluluk, dışadönüklük, dürüstlük, yumuşak başlılık kişilik özellikleriyle, sosyal beğenilirlikle, öz şefkatle, duygu düzenlemeyle, otantiklikle, duygusal zekâyla, aktif empatik dinlemeyle, sosyal iletişim yeterliğiyle, sosyal yakınlıkla pozitif yönde ilişkiliyken; nevrotizm kişilik özeliğiyle, dikkat eksikliği ve hiperaktivite semptomlarıyla, stresle, aleksitimiyile, sosyal kaygıyla, kaygılı ve kaçınan yetişkin bağlanmasıyla negatif yönde ilişkilidir (Pratscher vd., 2019). Kişilerarası bilinçli farkındalığın birey üzerindeki olumlu etkilerinin ilişki sürecine yansıdığı görülmektedir.

Kişilerarası bilinçli farkındalık, alanyazında en çok ebeveyn çocuk ilişki üzerinden incelenmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişkisi üzerine geliştirilmiş olması (Duncan, 2007; Duncan vd., 2009; McCaffrey, 2015; McCaffrey vd., 2017) ve bu konu üzerine yapılan araştırmalar kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişkisinde önemli bir değişken olduğunu kanıtlanmıştır (Coatsworth vd., 2015; Gouveia, Carona, Canavarro ve Moreira 2016; Han vd., 2019; Lippold vd., 2015; McCaffrey, 2015; McCaffrey vd., 2017; Parent vd., 2016). Ebeveynlikte bilinçli farkındalık, ebeveyn çocuk iletişimini geliştirir. Ebeveynler, çocuklarını dikkatle ve yargılamadan dinler (Lippold vd., 2015). Duncan (2007) yaptığı araştırmasında ebeveynlikte bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişki kalitesine ve çocuk yönetimine katkı sağladığını bulmuştur. Coatsworth vd. (2010), ebeveynlikte bilinçli farkındalık üzerine sağlıklı ebeveyn çocuk ilişkisini arttıran ve aile odaklı önleyici müdahaleler geliştirmiş ve programının çocuk yönetimini ve ebeveyn çocuk (ergen) ilişki kalitesini arttırdığı bulunmuştur. Parent vd. (2016) de araştırmasında bilinçli farkındalığın, ebeveynlikte bilinçli farkındalığı arttırdığını ve bu artışın da düşük düzeyde olumsuz ebeveynliği ve düşük düzeyde olumsuz ebeveynliğin de çocuklara ait sorunların daha az olmasını sağladığını bulmuştur. Ebeveynlikte bilinçli farkındalık; ebeveyn stresini, tepkiselliğini ve zihin meşguliyetini azaltır. Ebeveynin işlevsel davranışlarını artırır. Aynı zamanda evliliğin işlevselliğini ve ebeveynlikte eşler arası ortaklığı geliştirir. Böylece ebeveyn çocuk etkileşimini olumlu yönde etkiler (Bögels vd., 2010). de Bruin vd. (2014) de yaptığı araştırmasında ebeveynlikte bilinçli farkındalık ile depresyon ve işlevsel olmayan ebeveyn stilleri ile negatif yönde; yaşam kalitesi, iyimserlik, psikolojik sağlık ve sosyal ilişkiler arasında pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. McCaffrey vd. (2017) ise kişilerarası bilinçli farkındalık ile otoriter, aşırı hoşgörülü ebeveynlik ve işlevsel olmayan ebeveyn davranışlarından aşırı tepki gösterme ve ihmalkâr davranışlar arasında negatif yönde; demokratik ebeveynlik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Tüm bu araştırma sonuçları kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn çocuk ilişki üzerine olumlu

katkılarını ortaya koymaktadır.

Kişilerarası ilişkilerde bilinçli farkındalık kavramı, bireyin hayatındaki belli ilişkilere odaklanarak ortaya çıkmış ve belli ilişkiler üzerinde ilişki kalitelerini arttırmaya yönelik etkisinin incelenmesiyle alanda gelişmeye devam etmiştir. Güncel alanyazında ebeveyn-çocuk ilişkisi (Duncan, 2007; McCaffrey, 2015), öğretmen öğrenci ilişkisi (Frank vd., 2016), arkadaş ilişkisi (Pratscher vd., 2018), eş ilişkisi (Deniz ve Erus, 2019) alanlarında incelenmiştir. Ebeveyn çocuk ilişkisine yönelik kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için Duncan (2007), Ebeveynlikte Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, IEM-P) geliştirmiş. de Bruin vd. (2014) bu ölçeği Almancaya uyarlayarak revize etmiştir. McCaffrey (2015), Ebeveynlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Parenting Questionnaire, MIPQ) geliştirmiş ve Aslan Gördesli, Arslan, Çekici, Aydın Sünbül ve Malkoç (2018), bu ölçeğin Türkçeye uyarlamasını yapmıştır. Frank vd. (2016) ise öğretmen öğrenci ilişkisine yönelik içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmeye yönelik Öğretmenlikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Mindfulness in Teaching Scale) geliştirmiş ve Aslan Gördesli, Arslan, Çekici, Aydın Sünbül ve Malkoç (2019) bu ölçeği Türkçeye uyarlamıştır. Ayrıca Erus ve Deniz (2018) evlilik ilişkisinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni geliştirmiştir. Kişilerarası bilinçli farkındalığı incelemek için geliştirilen ölçme araçlarının belirli ilişkilere odaklandığı görülmektedir. Bunun yanında Pratscher vd. (2019), belli ilişkilere odaklanmak yerine genel olarak sosyal etkileşim sürecinde kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni (Interpersonal Mindfulness Scale, IMS) geliştirmiştir. Erus ve Tekel (2020) de benzer bir çalışma Türk kültüründe yapmış ve Kişilerarası Bilinçli Farkındalık Ölçeği-TR'yi (Interpersonal Mindfulness Scale-TR, IMS-TR) geliştirmiştir. Tüm bu ölçme araçları kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki süreçlerinde incelenmesi için ortaya çıkmıştır.

Yurtdışında yapılan araştırmalar, kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişki kalitesini arttırdığını kanıtlamıştır. Türkiye'de kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmaların yapılmasıyla ilişkilere ne gibi etkisinin olduğunun incelenmesi değerli görülmektedir. Türkiye'de son iki yılda kişilerarası bilinçli farkındalığı ölçmek için ölçek çalışmaları yapılmıştır (Aslan Gördesli vd., 2018, 2019; Erus ve Deniz, 2018; Erus ve Tekel, 2020). Ayrıca kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili evli bireylerin evlikte kişilerarası bilinçli farkındalık düzeylerinin duygusal zekâ ve öznel iyi oluşla (Erus, 2019) ve evlilik uyumuyla (Erus, 2019; Erus ve Deniz, 2018; Deniz vd., 2020) ilişkili olduğunu bulan araştırma sonuçları vardır. Araştırmaların son iki yılda yapılması, bu kavramın Türk alanyazını için yeni bir kavram olduğunun göstergesi sayılabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bilinçli farkındalık alanyazında araştırmaların odağındadır. Yapılan araştırmaların çoğunda bireyin içsel süreçlerine yönelik bilinçli farkındalığının değerlendirdiği görülmektedir. Son yıllarda bilinçli farkındalığın kişilerarası etkileşim sürecindeki etkisinin incelenmesi önem kazanmıştır. Bu doğrultuda bilinçli farkındalık içsel ve kişilerarası bilinçli farkındalık olarak incelenmeye başlanmıştır. Bireyin içsel yaşantılarına odaklı bilinçli farkında olması içsel bilinçli farkındalık olarak açıklanmaktadır. Kişilerarası bilinçli farkındalık ise bireyin içsel süreçlerinde meydana gelen farkındalık halini insanlarla etkileşimlerinde ortaya koyabilmesidir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilere önemli katkıların olduğunu söylenebilir. Türkiye alanyazını için yeni bir kavram olmasıyla kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilere etkisi ve bireyin hayatına katkısı yapılacak araştırmalarda incelenebilir. Kişilerarası bilinçli farkındalığın ebeveyn-çocuk ilişkisini, öğretmen-öğrenci ilişkisini ve evlilik ilişkisini nasıl etkilediği incelenebilir. Ayrıca bireyin kişilerarası bilinçli farkındalığının sosyal ilişkilerini nasıl etkilediği de değerlendirilebilir. Özellikle nicel araştırma yöntemleriyle kişilerarası bilinçli farkındalığın ikili ilişkilere etkili olan diğer değişkenlerle (iletişim becerileri, problem çözme

becerileri, çatışma çözme becerileri, duygusal zekâ, ilişki doyumu, iş doyumu vb.) ilişkileri araştırılabilir. Nitel araştırma yöntemleriyle de kişilerarası bilinçli farkındalığın ilişkileri nasıl etkilediği, nasıl katkı sağladığı, nasıl geliştirdiği derinlemesine incelenebilir. Aynı zamanda deneysel araştırmalarla kişilerarası bilinçli farkındalığın geliştirilmesine yönelik programların ilişkiler üzerine etkisi araştırılabilir. Özetle, kişilerarası bilinçli farkındalıkla ilgili yapılacak araştırmaların yurtiçi ve yurtdışı alanyazın için önemli olduğu söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z. ve Malkoç, A. (2018). The Psychometric Properties of Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ) in Turkish Sample. *European Journal of Education Studies*, 5 (5): 175-188.
- Aslan Gördesli, M., Arslan, R., Çekici, F., Aydın Sünbül, Z. ve Malkoç, A. (2019). The Psychometric Properties of the Mindfulness in Teaching Scale in a Turkish Sample. *Universal Journal of Educational Research*, 7 (2): 381-386.
- Atkinson, B. J. (2013). Mindfulness Training and the Cultivation of Secure, Satisfying Couple Relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2 (2): 73-94.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Kendini Toparlama Gücü Arasındaki İlişki: Öz-Duyarlık ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Düzenleyici Rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2): 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13 (1): 27-45.
- Bao, X., Xue, S. ve Kong, F. (2015). Dispositional Mindfulness and Perceived Stress: The Role of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 78: 48-52.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K. ve Rogge, R. D. (2007). The Role of Mindfulness in Romantic Relationship Satisfaction and Responses to Relationship Stress. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33 (4): 482-500.
- Birnie, K., Garland, S. N. ve Carlson, L. E. (2010). Psychological Benefits for Cancer Patients and Their Partners Participating in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Psycho-Oncology* 19: 1004-1009.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3): 230-241.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A. ve Restifo, K. (2010). Mindful Parenting in Mental Health Care. *Mindfulness*, 1 (2): 107-120.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4): 822-848.
- 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.
- Burgoon, J. K., Berger, C. R. ve Waldron, V. R. (2000). Mindfulness and Interpersonal Communication. *Journal of Social Issues*, 56 (1): 105-127.
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M. ve Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-Based Relationship Enhancement. *Behaviour Therapy*, 35: 471-494.
- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14

(3): 1004-1019.

- Chu, L. (2010). The Benefits of Meditation vis-a-vis Emotional Intelligence, Perceived Stress and Negative Mental Health. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 26 (2): 169-180.
- Coatsworth, J., Duncan, L., Greenberg, M. ve Nix, R. (2010). Changing Parent's Mindfulness, Child Management Skills and Relationship Quality with their Youth: Results from a Randomized Pilot Intervention Trial. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2): 203-217.
- Cohen, J. S. ve Miller, L. J. (2009). Interpersonal Mindfulness Training for Well-Being: A pilot Study with Psychology Graduate Students. *Teachers College Record*, 111 (12): 2760-2774.
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., Geurtzen, N., van Zundert, R. M., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. G. ve Bögels, S. M. (2014). Mindful Parenting Assessed Further: Psychometric Properties of the Dutch Version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5 (2): 200-212.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Batum, D. (2019). Examining Marital Satisfaction in terms of Interpersonal Mindfulness and Perceived Problem Solving Skills in Marriage. *International Online Journal of Educational Sciences*, 12 (2) doi.10.15345/iojes.2020.01.006.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of Mindful Parenting among Parents of Early Adolescents: Development and Validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, The Pennsylvania State University, Pennsylvania.
- Duncan, L. G. ve Bardacke, N. (2010). Mindfulness-Based Childbirth and Parenting Education: Promoting Family Mindfulness during the Perinatal Period. *Journal of Child and Family Studies*, 19 (2): 190-202.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D. ve Greenberg, M. T. (2009). A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 12 (3): 255-270.
- Dunn, C., Hanieh, E., Roberts, R. ve Powrie, R. (2012). Mindful Pregnancy and Childbirth: Effects of a Mindfulness-Based Intervention on Women's Psychological Distress and Well-Being in the Perinatal Period. *Archives of Women's Mental Health*, 15 (2): 139-143.
- Elreda, L. M., Jennings, P. A., DeMauro, A. A., Mischenko, P. P. ve Brown, J. L. (2019). Protective Effects of Interpersonal Mindfulness for Teachers' Emotional Supportiveness in the Classroom. *Mindfulness*, 10 (3): 537-546.
- Erkoç, R. (2017). *Öz-eleştirisinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Aracı Değişkenleri Olarak Farkındalık ve Öz-Duyarlılık*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Erus, S. M. (2019). *Evlilikte Bilinçli Farkındalık ile Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Duygusal Zekâ ve Evlilik Uyumunun Aracılık Rolü*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Erus, S. M. ve Deniz, M. E. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Geliştirmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6 (2): 96-113.
- Erus, S. M. ve Tekel, E. (2020). Development of Interpersonal Mindfulness Scale-TR (IMS-TR): A Validity and Reliability Study. *European Journal of Educational Research*, 9 (1): 103-115.
- Evans, S., Ferrando, S., Carr, C. ve Haglin, D. (2011). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) and Distress in a Community-Based Sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18 (6): 553-558.
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48 (3): 305-310.
- Frank, J. L., Jennings, P. A. ve Greenberg, M. T. (2016). Validation of the Mindfulness in Teaching Scale. *Mindfulness*, 7 (1): 155-163.
- Gambrel, L. E. ve Keeling, M. L. (2010). Relational Aspects of Mindfulness: Implications for the Practice

- of Marriage and Family Therapy. *Contemporary Family Therapy*, 32 (4): 412-426.
- Gambrel, L. E. ve Piercy, F. P. (2015a). Mindfulness-Based Relationship Education for Couples Expecting their First Child-Part 1: Randomized Mixed-Methods Program Evaluation. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41 (1): 5-24.
- Gambrel, L. E. ve Piercy, F. P. (2015b). Mindfulness-Based Relationship Education for Couples Expecting their First Child-Part 2: Phenomenological Findings. *Journal of Marital and Family Therapy*, 41 (1): 25-41.
- Gehart, D. R. ve McCollum, E. E. (2007). Engaging Suffering: Towards a Mindful Re-visioning of Family Therapy Practice. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33 (2): 214-226.
- Gillespie, B., Davey, M. P. ve Flemke, K. (2015). Intimate Partners' Perspectives on the Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction Training: A Qualitative Research Study. *Contemporary Family Therapy*, 37 (4): 396-407.
- Goodman, J. H., Guarino, A., Chenausky, K., Klein, L., Prager, J., Petersen, R., Forget, A. ve Freeman, M. (2014). CALM Pregnancy: Results of a Pilot Study of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Perinatal Anxiety. *Archives of Women's Mental Health*, 17 (5): 373-387.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C. ve Moreira, H. (2016). Self-compassion and Dispositional Mindfulness are Associated with Parenting Styles and Parenting Stress: The Mediating Role of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 7 (3): 700-712.
- Guardino, C. M., Dunkel Schetter, C., Bower, J. E., Lu, M. C. ve Smalley, S. L. (2014). Randomized Controlled Pilot Trial of Mindfulness Training for Stress Reduction During Pregnancy. *Psychology & Health*, 29 (3): 334-349.
- Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., DiMarzio, K. ve Singh, N. N. (2019). Parent Mindfulness, Parenting, and Child Psychopathology in China. *Mindfulness*, doi:10.1007/s12671-019-01111-z.
- Jones, K. C., Welton, S. R., Oliver, T. C. ve Thoburn, J. W. (2011). Mindfulness, Spousal Attachment, and Marital Satisfaction: A mediated Model. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 19 (4): 357-361.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe of Living*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. ve Kabat-Zinn, M. (1997). *Everyday Blessings: The Inner Work of Mindful Parenting*. New York: Hyperion.
- Kara, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. ve Kappen, G. (2017). Bridging the Sciences of Mindfulness and Romantic Relationships: A Theoretical Model and Research Agenda. *Personality and Social Psychology Review*, 21 (1): 29-49.
- Kohlenberg, R. J., Tsai, M., Kuczynski, A. M., Rae, J. R., Lagbas, E., Lo, J. ve Kanter, J. W. (2015). A Brief, Interpersonally Oriented Mindfulness Intervention Incorporating: Functional Analytic Psychotherapy's Model of Awareness, Courage and Love. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 4: 107-111.
- Kozlowski, A. (2013). Mindful Mating: Exploring the Connection Between Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Sexual and Relationship Therapy*, 28 (1-2): 92-104.
- Labelle, L., Campbell, T. ve Carlson, L. (2010). Mindfulness-Based Stress Reduction in Oncology: Evaluating Mindfulness and Rumination as Mediators of Change in Depressive Symptoms. *Mindfulness*, 1 (1): 28-40.
- Lenger, K. A., Gordon, C. L. ve Nguyen, S. P. (2017). Intra-Individual and Cross-Partner Associations

- between the Five Facets of Mindfulness and Relationship Satisfaction. *Mindfulness*, 8: 171-180.
- Lippold, M. A., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Nix, R. L. ve Greenberg, M. T. (2015). Understanding How Mindful Parenting may be Linked to Mother-Adolescent Communication. *Journal of Youth and Adolescence*, 44 (9): 1663-1673.
- Matousek, R. H. ve Dobkin, P. L. (2010). Weathering Storms: A Cohort Study of How Participation in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program Benefits Women After Breast Cancer Treatment. *Current Oncology*, 17 (4): 62-70.
- Mayer, J. D. (2000) Spiritual Intelligence or Spiritual Consciousness? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10 (1): 47-56.
- McCaffrey, S. (2015). *Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Nova Southeastern University, Florida.
- McCaffrey, S., Reitman, D. ve Black, R. (2017). Mindfulness in Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and Validation of a Measure of Mindful Parenting. *Mindfulness*, 8(1): 232-246.
- Neece, C. L. (2014). Mindfulness-Based Stress Reduction for Parents of Young Children with Developmental Delays: Implications for Parental Mental Health and Child Behavior Problems. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 27 (2): 174-186.
- Ögel, K. (2015). *Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga, Farkındalık ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160): 225-235.
- Parent, J., McKee, L. G., Rough, J. N. ve Forehand, R. (2016). The Association of Parent Mindfulness with Parenting and Youth Psychopathology across three Developmental Stages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44 (1): 191-202.
- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S. ve Siegel, D. J. (2015). The Science of Presence: A Central Mediator of the Interpersonal Benefits of Mindfulness. K. W. Brown, J. D. Creswell ve R. M. Ryan (Ed). *Handbook of Mindfulness: Theory, Research, and Practice* (s. 225-244) İçinde. New York: Guilford Press.
- Parlar, A. ve Akgün, Ş. (2018). Evlilikte Bilinçli Farkındalık, Evlilik Doyumu ve Problem Çözme Becerileri İlişkilerinin İncelenmesi. *Academic Platform Journal of Education and Change*, 1 (1): 11-21.
- Pepping, C. A. ve Halford, W. K. (2016). Mindfulness and Couple Relationships. E. S. W. Van Gordon ve M. D. Griffiths (Ed). *Mindfulness and Buddhist-Derived Approaches in Mental Health and Addiction* (s. 391-411) İçinde. Switzerland: Springer International Publishing.
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L. ve Bettencourt, A. (2018). Interpersonal Mindfulness: Investigating Mindfulness in Interpersonal Interactions, Co-rumination, and Friendship Quality. *Mindfulness*, 9 (4): 1206-1215.
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A. ve Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal Mindfulness: Scale Development and Initial Construct Validation. *Mindfulness*, 10 (6): 1044-1061.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G. ve Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, 64 (7): 840-862.
- Skoranski, A., Coatsworth, J. D. ve Lunkenheimer, E. (2019). A Dynamic Systems Approach to Understanding Mindfulness in Interpersonal Relationships. *Journal of Child and Family Studies*, 28: 2659-2672.

- Stahl, B. ve Goldstein E. (2010). Interpersonal Mindfulness. *A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook* (s. 157-173) İçinde. Oakland: A New Harbinger Publications.
- Vieten, C. ve Astin, J. (2008). Effects of a Mindfulness-Based Intervention During Pregnancy on Prenatal Stress and Mood: Results of a Pilot Study. *Archives of Women's Mental Health*, 11 (1): 67-74.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B. ve Nielsen, G. H. (2015). The Impact of Group-Based Mindfulness Training on Self-Reported Mindfulness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Mindfulness*, 6(3), 501-522.
- Wachs, K. ve Cordova, J. V. (2007). Mindful Relating: Exploring Mindfulness and Emotion Repertoires in Intimate Relationships. *Journal of Marital & Family Therapy*, 33 (4): 464-481.
- Wiggins, K. T. (2012). *Mindfulness and Emotion in Relationships: Emotion Regulation, Empathy, and Affect as Mediators of the Association between Mindfulness and Relationship Satisfaction*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of New Mexico, New Mexico.