

NLM, bir kütüphane olarak bilimsel literatüre erişim sağlar. Bir NLM veritabanına dahil olmak, NLM veya Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından içeriğin onaylandığı veya kabul edildiği anlamına gelmez.

Daha fazla bilgi edinin: [PMC Yasal Uyarı](#) | [PMC Telif Hakkı Bildirimi](#)



BJPsych Boğa. 2016 Aralık;40(6):329–332. doi: [10.1192/pb.bp.116.053686](https://doi.org/10.1192/pb.bp.116.053686)

Farkındalık bilimi aklını mı kaçırdı?

[Miguel Farias](#)^{1, ✉}, [Catherine Wikholm](#)²

[Yazar bilgileri](#) [Makale notları](#) [Telif hakkı ve lisans bilgileri](#)

PMCID: PMC5353526 PMID: [28377813](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28377813/)

Soyut

Zihinsel sağlık ortamlarında farkındalık meditasyonunun uygulanmasına duyulan heyecan, kavramsal ve metodolojik öz eleştiriden yoksun bir literatürün çoğalmasına yol açmıştır. Bu makalede iki önemli endişeyi dile getiriyoruz. Birincisi, meditasyon deneyimindeki bireysel farklılıkları ele alıyoruz; bazı insanlar uygulamasından fayda görürken, diğerleri önemli bir şekilde etkilenmeyebilir ve bir dizi birey orta ila ciddi yan etkiler yaşayabilir. İkincisi, özellikle farkındalık temelli müdahaleler diğer aktiviteler veya tedavilerle karşılaştırıldığında, faydalarına dair yetersiz veya sonuçsuz kanıtları ele alıyoruz. Farkındalık müdahalelerine yönelik araştırmaların kalitesini nasıl iyileştirebileceğimize dair önerilerle ve hastaları bu müdahalelere yönlendirmeyi düşünen klinisyenler için önemli konuları özetleyerek makaleyi sonlandırıyoruz.

'Bu nedenle, tıpkı Jacobsen'in gevşeme yöntemini veya diğer odaklanma ve gevşeme

tekniklerini önerdiğim gibi, meditasyonu da yatıştırıcı, dikkat dağıtıcı bir yöntem olarak öneriyorum ve danışanlarımın çoğuna bunu ihtiyatlı bir şekilde kullanmalarını, çok ciddiye almamalarını veya genel bir tedavi yöntemi olarak görmemelerini tavsiye ediyorum.' Albert Ellis, ¹ s. 673.

Farkındalık bilimiyle ilgili bir şeyler ters gitti. Zihinsel ve fiziksel faydalarına dair literatür kavramsal ve metodolojik olarak istikrarsızdır ve sansasyonel bir şekilde yayılmıştır. Akademik makaleler zayıf sonuçları 'cesaret verici' ve 'heyecan verici' olarak nitelendiriyor; çoğu araştırmacı tarafından yazılan farkındalıkla ilgili popüler çok satan kitaplar, huzur, mutluluk ve esenliğin büyülü vaatleriyle dolu. Turuncu cübbeli guruların yerini 'şimdiki anda olmanın' faydalarından bahseden beyaz yakalı akademisyenlerin alması, muhtemelen kültürümüzün hızlı çözümlere olan arzusuna ve doğaüstü unsurlardan arındırılmış manevi fikirlere olan ilgisine dayanan güçlü bir sosyal olgudur. Budist geleneğinde meditasyonun yeri ve değeri yanlış temsil edilmektedir; bu, sayısız geçmiş Budist nesline yabancı gelecek olan, tamamen rasyonel bir öz keşif yöntemi olarak tasvir edilmesini [de içerir](#).

Farkındalık üzerine yapılan çalışmalarla ilgili iki temel sorun vardır. Birincisi, bilimsel literatürü kavramsal ve metodolojik eksikliklerle ve bireylerin bu tekniğe farklı tepkiler verdiği gerçeğine göz yumulmasıyla doludur. İkincisi, zihinsel sağlık konusunda az formal eğitim almış kişiler tarafından nasıl kullanıldığı ve (genellikle küresel olarak artan zihinsel hastalık vakaları karşısında) 'zihinsel zindelik' geliştirmek için tercih edilen teknik olarak nasıl lanse edildiği konusunda da endişelerimiz var. Amacımız farkındalığı sert bir şekilde eleştirmek değil, sadece yaygın kullanımına, sınırlamalarına, faydalarına dair net kanıtların eksikliğine ve insan zihninin indirgemeci bir anlayışına dayanan 'montaj hattı' yaklaşımına karşı dikkatli olunması gerektiğini vurgulamaktır.

Bireysel farklılıkların diki

Meditasyon uygulaması Batı'da hızla yayılıp 1970'lerde laboratuvar ortamına taşındığında, etkinliğinin ardındaki fikir, değişmiş bilinç halleri diliyle ifade edildi: Meditasyon, bireyin belirli bir bilinç haline girmesine olanak tanıyordu; bu da bir dizi fizyolojik değişiklik ve ruh sağlığı yararıyla ilişkilendiriliyordu. ⁵ 'Değişmiş bilinç halleri' kavramı tıp ve psikoloji bilimlerinde artık popüler olmasa da, farkındalığın sözde etkinliği belirli bir bilinç haline dayanmaktadır: deneyimlerimizin akışına karşı yargısız bir farkındalık. Literatürde, bireylerin yatkınlık veya özellik düzeylerinde (yani, bu bilinç haline ulaşmada ne kadar doğal yetenekli olduklarında) farklılık göstereceği kabul edilmektedir; [ancak yine](#) de temel yaklaşım evrenselcidir: Farkındalık uygulaması, düzenli olarak uygulandığında herkese faydalı olan doğuştan gelen bir insan bilişsel yeteneği olarak kabul edilir. Bu evrenselci çerçeve göz önüne alındığında, farkındalık araştırmacılarının bireylerin meditasyon

tekniklerine farklı tepkiler verdiğini ve bu tepkilerin her zaman olumlu olmayabileceğini genellikle göz ardı etmeleri belki de şaşırtıcı değildir.

Öncelikle, Ulusal Sağlık ve Bakım Mükemmelliği Enstitüsü'nün (NICE) şu anda farkındalık müdahalesinin kullanımını önerdiği tek ruhsal hastalık olan tekrarlayan depresyon için önleyici bir tedavi olarak farkındalığın faydalarına odaklanarak başlayalım. Farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT), tekrarlayan depresyon riski taşıyan bireyleri tedavi etme amacıyla geliştirilmiştir. İlk çalışmalar, olağan tedavi (TAU) grubuyla karşılaştırıldığında, farkındalığın üç veya daha fazla depresyon atağı geçirenlerde daha düşük nüks oranlarına yol açtığını göstermiştir. ^{7' 8} Bununla birlikte, iki veya daha az depresyon atağı geçiren bireylerde nüks olasılığını artırmıştır. Ancak dahası da var. Son iki büyük çalışma, üçten fazla depresyon atağı geçiren hastaların bile buna farklı tepki verdiğini ortaya koymuştur. En çok fayda görenlerin, çocukluk travması ve istismarı geçmişi olan, yani psikolojik olarak en savunmasız olan bireyler olduğu gösterilmiştir. ^{9' 10} Depresyon nüksü olasılığı yüksek olan bu birey alt grubunda farkındalığın özellikle etkili olmasının nedenleri belirsizdir, ancak bu durum NICE tarafından daha incelikli bir öneri yapılmasını kesinlikle gerektirmektedir.

Farkındalığın potansiyel olumsuz etkileri

Son zamanlarda, meditasyon uygulamasıyla ilişkili somatik, psikolojik ve nörolojik sorunları içeren ve 'meditasyonun karanlık tarafı' olarak adlandırdığımız bazı kanıtları inceledik. ¹¹ Bu, çoğunlukla vaka çalışmalarından oluşan, ancak yalnızca bunlarla sınırlı olmayan, şaşırtıcı derecede az araştırılmış bir alandır. Yoğun ve uzun süreli meditasyonun etkileri üzerine yapılan kesitsel bir çalışma, bireylerin %60'ından fazlasının en az bir olumsuz etki yaşadığını, bu etkilerin artan kaygıdan depresyona ve tam gelişmiş psikoz durumuna kadar değiştiğini bildirmiştir. ¹² Farkındalık meditasyonu üzerine yapılan nitel araştırmalar, zor duyguların farkındalığını artırabileceğini ve psikolojik sorunları şiddetlendirebileceğini göstermektedir. ¹³ Bir birey, farkındalık uygulaması sırasında unutulmuş bir çocukluk travmasıyla ilgili materyallerle aniden karşılaştığını bildirmiştir:

'Bana olmuş ve gerektiği gibi ele alınmamış şeylerin ardında gömülü olan acının derinliğini gördüm. İçimde bu kadar güçlü bir şeyin olduğunu bilmek çok korkutucu olabilir.' ¹³ s. 853.

Farkındalık pratiğinden zorlu duygusal materyallerin ortaya çıkmasının olumsuz bir durumdan ziyade olumlu bir durum olabileceği savunulabilir. Bu elbette, bu duyguların ve anıların ortaya çıktığı bağlama bağlıdır – eğer terapötik bir bağlamda gerçekleşirse, olumlu olabilir; ancak kişi yalnızca

veya eğitimli bir ruh sağlığı uzmanı olmadan grup ortamında farkındalık pratiği yapıyorsa, olumlu bir sonuç daha az olasıdır ve beklenmedik bir sıkıntıya yol açabilir.

Bazı insanlar neden meditasyona kötü tepki veriyor? Olası bir açıklama, meditasyonun içsel sorunları artırmasıdır; eğer bir kişi depresyona, bipolar bozukluğa veya psikoz eğilimine sahipse, meditasyon bunu artırabilir. Ancak bu artırma tezi tamamen spekülatiftir ve farkındalığın önyargılı olumlu bir anlayışına dayanmaktadır. Başka bir açıklama ise, farkındalığın sadece "farkında olmak"la ilgili olmadığı, aynı zamanda sıradan benlik algısını da sorgulayabileceği yönündedir. Buna ego sarsıntısı hipotezi diyoruz. Farkındalık da dahil olmak üzere meditasyon teknikleri, başlangıçta bireylerin kendilerini, başkalarını ve çevrelerindeki dünyayı nasıl algıladıkları konusunda derin bir değişim sağlamaya yardımcı olmak için geliştirilmiştir. Bu nedenle, bir kişinin bunun sonucunda duygusal zorluklar yaşaması tamamen şaşırtıcı değildir. Örneğin, 8 haftalık farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) kursundan sonra bazı katılımcıların artan stres ve depresyon yaşadığı bulunmuştur. [14](#) Trier Sosyal Stres Testi'ni kullanan deneysel bir çalışma, sağlıklı bireylerle yapılan kısa süreli bir farkındalık müdahalesinin, aktif bir kontrol grubuyla karşılaştırıldığında biyolojik stresi artırdığını bulmuştur. [15](#)

Farkındalık uygulamalarındaki bireysel farklılıklar, olumsuz etkiler potansiyeli de dahil olmak üzere, göz ardı edilmemelidir. Farkındalığın gerçek terapötik potansiyeli hakkındaki bilgimizi ilerletmek istiyorsak, bu farklılıkların incelenmesi çok önemlidir. Kimler için ve hangi koşullar altında işe yaradığını ve ne zaman sakıncalı olabileceğini anlamalıyız. Bireysel farklılıkların ihmal edilmesinin başka bariz dezavantajları da vardır: farkındalık hakkındaki kavramsal anlayışımızı zayıflatır ve faydalarını araştıran çok sayıda çalışmanın bilimsel yararlılığını ciddi şekilde sınırlar.

Coşku, kanıtların önünde gidiyor.

Yaygın kanaatin aksine, farkındalığın en "sağlam temelli" faydalarına dair kanıtlar bile tutarlı veya kesin değildir. Rastgeleleştirilmiş klinik denemelerin yakın zamanda yapılan kapsamlı bir meta-analizi [16](#), farkındalık müdahalelerinin depresyon, anksiyete ve ağrıda yalnızca orta düzeyde iyileşmelere ve stres azaltma ve yaşam kalitesinde çok küçük iyileşmelere yol açtığını göstermiştir. Farkındalığın olumlu ruh hali, dikkat, uyku veya madde kullanımı gibi diğer değişkenler üzerinde bir etkisi olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmamıştır. Dahası, farkındalık fiziksel egzersiz veya gevşeme gibi diğer müdahalelerle karşılaştırıldığında daha etkili olmamıştır. Bu, farkındalık temelli müdahalelerin gevşeme veya psikoeğitimle karşılaştırıldığında orta veya uzun vadede (müdahaleden 3 hafta ila 3 yıl sonra) daha iyi klinik sonuçlara yol açmadığını bulan daha önceki bir meta-analizin [17](#) sonucunu doğrulamaktadır.

Farkındalık konusundaki coşku, kanıtların farklı bir şekilde raporlanmasına kolayca yol açmaktadır. Tekrarlayan depresyon tedavisinde farkındalık örneğini ele alalım. Son büyük denemesi büyük bir medya yankısıyla yayınlandı: *Daily Mail* (21 Nisan 2015) 'farkındalık, depresyon tedavisinde ilaçlar kadar etkilidir' diye bildirdi. ¹⁸ Medyanın fark etmediği şey, çalışmanın aslında başarısız olduğuydu, çünkü hipotezi, MBCT'nin depresyon nüksünü önlemede antidepresan ilaçlardan daha üstün olacağı yönündeydi.

Medya, tekrarlayan depresyon için MBCT üzerine yapılan önceki büyük araştırmanın sonuçlarını da tamamen görmezden geldi; bu araştırma metodolojik olarak daha gelişmiş ve şaşırtıcı sonuçlar vermişti. Williams ve meslektaşları⁹, [tipik](#) bir MBCT müdahalesini psikoeğitim (meditasyon içermemesi dışında MBCT'ye her açıdan benzer) ve standart tedavi (TAU) grubuyla karşılaştırarak MBCT'nin 'aktif bileşenini' araştırmak için bir ayrıştırma tasarımı kullandılar. Psikoeğitim grupları aynı süre boyunca bir araya geldi ve tıpkı MBCT grubunda olduğu gibi depresyonun uyarı işaretlerini tanımayı ve bunlardan uzaklaşmayı öğrendiler. Tüm katılımcılar 6, 9 ve 12 aylarda değerlendirildi. Sonuçlar: MBCT grubundaki katılımcıların nüks etme olasılığı, psikoeğitim ve TAU gruplarındaki katılımcılarla aynıydı. MBCT'nin daha etkili olduğu kanıtlanan tek katılımcılar, çocukluk travması ve istismarı sıklığı daha yüksek olanlardı.

Literatürde meditasyonun uzun vadeli faydaları hakkında şüphe uyandıran birçok başka bulgu da bulunmaktadır. İki meta-analiz, sürekli uygulamanın hem duygusal-bilişsel alanlarda ¹⁹ hem de beyin yapısında ²⁰ kümülatif değişikliklere yol açacağı beklentisini doğrulamamıştır. Farkındalığın beklenen olumlu değişikliklerinin zamanla artmak yerine sadece birkaç haftalık uygulamadan sonra plato oluşturmalarının açık bir yorumu yoktur. Ancak bunun tersi de doğrudur – sürekli farkındalık uygulamasının refahı veya bilişsel yetenekleri neden sürekli olarak iyileştireceğine dair net bir gerekçe yoktur. Altta yatan açıklama, 'farkındalığın gücü' için bir tür sihirli gerekçe gibi görünmektedir. Sürekli uygulamanın matematiksel bir şekilde birikerek sizi daha farkındalıklı, süper bilinçli, süper kontrollü, süper mutlu ve sonunda bireysel benlik yanılsamasından kurtaracağı varsayılmaktadır. Araştırmacıların farkındalığın faydalarının doğrusal bir evriminin olmamasına şaşırımları bu beklentinin arka planındadır.

Meditasyon tekniği aracılığıyla insan işlevlerinin optimize edilmesiyle ilgili bu büyük beklenti, naif olarak görülebilir; ancak aynı zamanda tehlikelidir. Bu beklenti, mütevazı kanıtların çok ötesine geçen bir farkındalık etkisi gösterme hevesini körüklemekte ve veriler hakkındaki algımızı da bozmaktadır. Endişe verici bulduğumuz başka bir şey daha yapıyor: insan zihninin ve iç dünyamızın basitleştirilmiş bir tasvirini teşvik ediyor. Farkındalığı modern zihniyetimize uygun hale getirmek için bir dizi benzetme kullanılıyor. Özellikle popüler olanlardan biri, farkındalığı bir 'zihin spor

salonu' olarak düşünmektir: 'Diş fırçalamak veya koşuya çıkmak genel fiziksel sağlığı korumanın bilinen yolları olduğu gibi, farkındalık egzersizleri de zihinsel zindeliği ve dayanıklılığı geliştirir'.²¹ Bu metaforların neye atıfta bulunduğu belirsizdir – zihinsel zindelik tam olarak nedir ve farkındalık bunu nasıl teşvik edebilir? Dikkat ve farkındalıktaki iyileşmelerle aracılık edilen bir öz düzenleme süreci midir? Yoksa kişinin düşüncelerini ve benlik duygusunu önemsiz veya yanıltıcı olarak yeniden değerlendirme süreci midir?

Öneriler ve değerlendirmeler

Farkındalık üzerine yapılan araştırmaların kalitesini artırmak için öncelikle, insanların meditasyon yaparken yaşayabilecekleri deneyim yelpazesini dikkate alan, nasıl işlediğine dair net ve kapsamlı teorilere ihtiyacımız var. İkinci olarak, metodoloji açısından, çalışmalar aktif kontrol gruplarını içermeli, beklentileri kontrol etmeli ve bireysel farklılıkları daha derinlemesine incelemeyi hedeflemelidir.

Bu alanlara ışık tutabilecek daha iyi tasarlanmış çalışmalar ve kanıtlar elde edene kadar, farkındalığı stres veya tekrarlayan depresyonla mücadele eden hastalar için "her zaman başvurulacak" bir yaklaşım olarak değil, diğer olası terapötik yaklaşımlar arasında bir seçenek olarak değerlendirmemiz şarttır. Ayrıca, konuyu damgalanmaktan kurtarmak için olası yan etkiler hakkında açıkça konuşmamız da önemlidir; elbette en son istediğimiz şey, bir hastanın bir tekniği kullanmada "başarısız" olduğunu hissetmesidir, çünkü gerçekte bu teknik bir hastada farklı, diğerlerinde ise farklı sonuç vermiştir ve bunun nedenini henüz bilmiyoruz.

Şu anda, MBSR ve MBCT gibi farkındalık temelli müdahaleleri öğretmek için gerekli herhangi bir mesleki veya yasal kayıt bulunmamaktadır ve farkındalık öğretmenlerinin eğitimini denetleyen bir düzenleyici kurum da yoktur. Farkındalığın mevcut popüleritesi, binlerce öğretmenin aceleci ve denetimsiz bir şekilde yetiştirilmesini teşvik etmektedir. Eğitim sunan kuruluşlar, eğitim almak isteyenler için 'minimum gereksinimleri' belirleyebilir, ancak bunlar kuruluştan kuruluşa değişmektedir. İngiltere'de Ulusal Sağlık Hizmetinde (NHS) sunulan diğer ana akım psikolojik müdahalelerin (bilişsel-davranışçı veya sistemik aile terapisi gibi) aksine, farkındalık kursları vermek için terapist olmanıza veya ruh sağlığı konusunda herhangi bir resmi eğitim almanıza gerek yoktur. Başka bir deyişle, bazı farkındalık öğretmenleri yalnızca bir grup ortamında bir farkındalık paketi sunmak için donanımlı olabilir ve ruh sağlığı sorunlarını belirleme ve yönetme konusunda sınırlı deneyim ve uzmanlığa sahip olabilirler. Bununla birlikte, farkındalık ruh sağlığını iyileştirmenin bir yolu olarak tanıtıldığı için, toplumda (veya okulda veya işte) farkındalık gruplarına katılan bireylerin çoğunun bir düzeyde ruh sağlığı sorunları yaşıyor olması çok muhtemeldir. Stres,

kaygı veya depresyon gibi yaygın zorluklar yaşıyan ve terapiye gitmeyi veya farkındalık grubuna katılmayı düşünen bireyler için, medyadaki abartılı reklamlar ve farkındalık gruplarının nispeten daha uygun fiyatlı olması, onları kolayca bu seçeneği tercih etmeye yönlendirebilir ve bu da ruh sağlıklarını, psikolojik zorluklarla çalışma konusunda yeterli eğitim ve deneyime sahip olmayan birinin ellerine bırakmalarına yol açabilir.

Klinisyenlerin hastalarını farkındalık temelli müdahalelere yönlendirmeyi düşünürken göz önünde bulundurmaları gereken temel hususlar arasında, meditasyon teknikleriyle ilgili geçmiş deneyimler, ortaya çıkabilecek etkilerin kapsamı hakkında bilgi verilmesi, bireyin zor deneyimlerle başa çıkmasına yardımcı olacak desteğin sağlanması ve bu terapinin mi yoksa başka bir terapi türünün mü kendileri için daha uygun olacağına dair bir seçim hakkı tanınması yer almaktadır.

Farkındalık, eğitilmiş bir klinisyenin kullanabileceği birçok teknikten biri olarak terapide yerini bulmaktadır. Ancak, kimlere ve ne zaman fayda sağladığını, avantajlarını ve sınırlamalarını anlamamız gerekiyor. Ve heyecanı dizginlememiz; kişisel değişimin ve iyileşmenin zorluğunu kabul eden faydalı bir tevazu uygulamamız gerekiyor. Belki de farkındalığın nasıl işlediğine dair metaforları yeniden düşünmeliyiz; sonuçta, şimdiki an farkındalığı egzersizini, zihinsel sağlık sorunlarına karşı daha dirençli hale getirecek bir zihin egzersizi olarak tasvir etmek, muhtemelen en bilinçli terapötik model değildir.

Dipnotlar

Çıkar beyanı: Yok.

Referanslar

1. Ellis A. Bilişsel-davranışçı terapi ve rasyonel-duygusal terapide meditasyonun yeri. Meditasyon: Klasik ve Çağdaş Perspektifler (editörler Shapiro DH, Walsh R.): s. 671–3. Aldine, 1984. [[Google Scholar](#)]
2. Harris S. Uyanış: Din Olmadan Maneviyat Arayışı. Penguin/Random House, 2014. [[Google Scholar](#)]
3. Lopez DS. Budizm ve Bilim: Kafası Karışık Olanlar İçin Bir Kılavuz. Chicago Üniversitesi Yayınları, 2008. [[Google Scholar](#)]
4. Wallace RK. Transandantal meditasyonun fizyolojik etkileri. Science 1970; 167: 1751–4. [

[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

5. Wallace RK, Benson H, Wilson AF. Uyanık hipometabolik fizyolojik durum. Am J Physiol 1971; 221: 795–9. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

6. Baer RA, Smith GT, Hopkins J, Krietemeyer J, Toney L. Farkındalığın yönlerini keşfetmek için öz-bildirim değerlendirme yöntemlerinin kullanımı. Değerlendirme 2006; 13: 27–45. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

7. Teasdale JD, Segal ZV, Williams JMG, Ridgeway VA, Soulsby JM, Lau MA. Majör depresyonda nüksün/tekrarlamanın farkındalık temelli bilişsel terapi ile önlenmesi. J Consult Clin Psychol 2000; 68: 615–23. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

8. Ma S, Teasdale J. Depresyon için farkındalık temelli bilişsel terapi: tekrarlama ve farklı nüks önleme etkilerinin araştırılması. J Consult Clin Psychol 2004; 72: 31–40. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

9. Williams JM, Crane C, Barnhofer T, Brennan K, Duggan DS, Fennell MJ ve diğerleri. Tekrarlayan depresyonda nüksü önlemek için farkındalık temelli bilişsel terapi: randomize bir parçalamaya denemesi. J Consult Clin Psychol 2014; 82: 275–86. [[DOI](#)] [[PMC ücretsiz makale](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

10. Kuyken W, Hayes R, Barrett B, Byng R, Dalgleish T, Kessler D, ve diğerleri. Depresyonun tekrarlamasının veya nüksetmesinin önlenmesinde farkındalık temelli bilişsel terapinin idame antidepresan tedavisiyle karşılaştırıldığında etkinliği ve maliyet etkinliği (PREVENT): randomize kontrollü bir çalışma. Lancet 2015; 386: 63–73. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

11. Farias M, Wikholm C. Buda Hapı: Meditasyon Sizi Değiştirebilir mi? Watkins, 2015. [[Google Scholar](#)]

12. Shapiro D. Meditasyonun olumsuz etkileri: uzun süreli meditasyon yapanlar üzerinde yapılan ön araştırma. Int J Psychosom 1992; 39: 62–7. [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]

13. Lomas T, Cartwright T, Edginton T, Ridge D. Meditasyon uygulamasıyla ilişkili deneyimsel zorlukların nitel bir analizi. Mindfulness 2015; 6: 848–60. [[Google Scholar](#)]

14. Dobkin PL, Irving JA, Amar S. Farkındalık temelli stres azaltma programına katılım kimler için sakıncalı olabilir? Mindfulness 2012; 3: 44–50. [[Google Scholar](#)]

15. Creswell J, Pacilio L, Lindsay E, Brown K. Kısa süreli farkındalık meditasyonu eğitimi, sosyal değerlendirme stresine karşı psikolojik ve nöroendokrin yanıtları değiştirir. Psikonöroendokrinoloji 2014; 4: 1–12. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
16. Goyal M, Singh S, Sibinga EM, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R ve diğerleri. Psikolojik stres ve iyilik hali için meditasyon programları: sistematik bir inceleme ve meta-analiz. JAMA Intern Med 2014; 174: 357–68. [[DOI](#)] [[PMC ücretsiz makale](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
17. Khoury B, Lecomte T, Fortin G, Masse M, Therien P, Bouchard V ve diğerleri. Farkındalık temelli terapi: kapsamlı bir meta-analiz. Clin Psychol Rev 2013; 33: 763–71. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
18. Davies M. Meditasyon, 'depresyon tedavisinde ilaçlar kadar etkili': Araştırmaya göre farkındalık, antidepresanlara alternatif olarak sunulabilir. Mail Online 2015; 21 Nisan. <http://www.dailymail.co.uk/health/article-3047347/Meditation-effective-antidepressant-drugs-depression-treatment.html> adresinden erişilebilir (erişim tarihi: 6 Haziran 2016).
19. Sedlmeier P, Eberth J, Schwarz M, Zimmermann D, Haarig F, Jaeger S, vd. Meditasyonun psikolojik etkileri: bir meta-analiz. Psychol Bull 2012; 138: 1139–71. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
20. Fox KC, Savannah N, Matthew LD, James L, Melissa E, Samuel P ve diğerleri. Meditasyon, beyin yapısında değişikliklerle ilişkili midir? Meditasyon uygulayıcılarında morfometrik nörogörüntülemenin sistematik bir incelemesi ve meta-analizi. Neurosci Biobehav Rev 2014; 43: 48–73. [[DOI](#)] [[PubMed](#)] [[Google Scholar](#)]
21. Wellcome Trust, İngiltere okullarında farkındalık eğitiminin etkinliğini değerlendirmek üzere geniş çaplı bir deneme başlattı (basın bülteni). Wellcome Trust; 2015; 16 Temmuz. <http://www.wellcome.ac.uk/News/Media-office/Press-releases/2015/WTP059495.htm> adresinden erişilebilir (erişim tarihi: 6 Haziran 2016). [[Google Scholar](#)]